beurer EM 20
EMS-pad sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

NEDERLANDS

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

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

LOT	Lotnummer
	Uiterste gebruiksdatum
	Fabrikant
3V 1x CR2032	1 x batterij CR2032
	Attentie! Gebruiksaanwijzing lezen.
	Toepassingsdeel type BF

1. Kennismaking

1.1 Wat is de EMS-pad?

De innovatieve EMS-pad SIXPACK is een zelfklevend EMS-apparaat voor het trainen en ontspannen van de spieren. Dankzij de toegepaste EMS-technologie kan de pad zeer nauwkeurig worden gebruikt. De EMS-pad is gemaakt van siliconenrubber van medische kwaliteit, heeft een elegant uiterlijk en is extreem dun en flexibel, waardoor hij zich perfect aanpast aan de te behandelen plek op het lichaam. Het hightech-schakelcircuit zorgt voor energiezuinige behandelingen van elk 20 minuten (maximaal 20 behandelingen per batterij).

1.2 Wat is en kan EMS?

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

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

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

EMS-apparaten sturen via de huid een elektrische stroom door de zenuw. Het gellaagje dient hierbij als overdrachtsmedium. Het gellaagje slijt langzaam. Als de EMS-pad niet meer helemaal op de huid aansluit en daardoor niet meer voldoende contact maakt, moet het gellaagje worden vervangen. Een te dun gellaagje is gevaarlijk, want dit zorgt voor een verhoogde stroomdichtheid op bepaalde plekken op de huid, waardoor u last kunt krijgen van huidirritaties.

1.3 Leveringsomvang
- 1 x EMS-pad
- 1 x set zelfklevende gellaagjes
- 1 x 3V-batterij CR2032

Accessoires
- 1 x set zelfklevende gellaagjes en 1 x batterij, art.-nr.: 647.16

Neem indien nodig op tijd contact op met het vermelde serviceadres.

LET OP!
Gebruik de EMS-pad uitsluitend:
- Op mensen.
- Voor het doel waarvoor dit apparaat is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruikshandleiding aangegeven wijze. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Uitwendig.
- Met het meegeleverde en na te bestellen originele toebehoren, anders vervalt de garantie.

2. Belangrijke aanwijzingen

Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor het raadplegen van een arts of medische behandeling. Neem bij elke vorm van pijn of ziekte daarom altijd eerst contact op met uw arts!

Gebruiksaanwijzingen

WAARSCHUWING!
Ter voorkoming van schade aan de gezondheid wordt gebruik van de EMS-pad in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:
- Bij aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten, zoals pacemakers.
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten.
- Bij mensen die een insulinepomp dragen.
- Bij hoge koorts (> 39 °C).
- Bij chronische of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart.
- Bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie)
- Tijdens zwangerschap.
- Bij kanker.
- Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel.
- Na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren.
- Als u in het verleden een operatie aan uw rug hebt ondergaan en de rugklachten het gevolg zijn van een eerdere ingreep of een ongeval.
- Als u last hebt van metabolische artritis.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkast worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Doet u dit wel, dan verhoogt u het risico op hartkamerfibrilleren en een hartstilstand.
- Op de schedelbotten, bij de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- Op de hals/halsslagader/boven aan de nek.
- Bij de genitaliën.
- Op acuut of chronisch aangedane (verwonde of ontstoken) huid, (bijvoorbeeld bij pijnlijke en pijnloze ontstekingen, rode plekken, huiduitslag (bijvoorbeeld allergieën), brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden, of littekenweefsel na operaties).
- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals badkamers, of tijdens het baden of douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie.
- Dit apparaat is niet bestemd om door personen (ook niet door kinderen) met beperkte fysieke, sensorische (bijv. ongevoeligheid voor pijn) of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en/of kennis gebruikt te worden, tenzij ze door een voor uw veiligheid bevoegde persoon gecontroleerd worden of van deze bevoegde persoon de nodige instructies kregen over het gebruik van het apparaat.

Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw arts indien u:
- leidt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.
- huidziekten of open wonden hebt.
- leidt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, onafhankelijk van waar u de pijn ervaart.
- leidt aan diabetes.
- leidt aan sensibiliteitsstoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- niet minder wordende huidirritaties ervaart door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek.

VEILIGHEIDSMAATREGELEN:
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (<1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht. Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Om hygiënische redenen mag het apparaat slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop de behandeling direct indien het apparaat niet juist werkt of u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Schakel de EMS-pad uit voordat u deze op de huid aanbrengt of van de huid verwijdert.
- Voer geen wijzigingen door aan de EMS-pad (bijvoorbeeld door bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet wanneer u slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of de bediening van machines.
- Niet gebruiken bij alle werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat kleine metalen voorwerpen, zoals gespen of halsbanden, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijvoorbeeld een navelpiercing), dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om te voorkomen dat plaatselijke verbranding optreedt.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Het vooraf behandelen van de huid met vetinbrengende crèmes of zalven wordt niet aangeraden.
- Gebruik geen plakband, bandages of andere hulpmiddelen om de EMS-pad op uw huid aan te brengen. Alleen de daarvoor bedoelde gellaag mag hiervoor worden gebruikt. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gellaag op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Mogelijkerwijs moet u het apparaat onder medisch toezicht gebruiken.
- Langdurige stimulatie op dezelfde plek kan leiden tot huidirritaties. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritaties niet verdwijnen.
- Voer de behandeling gedurende de eerste minuten uit terwijl u zit of ligt om bij de in zeldzame gevallen optredende vagale reactie (gevoel van flauwte) niet onnodig verwondingsgevaar te lopen. Zet het apparaat bij gevoel van flauwte onmiddellijk uit en ga met uw benen omhoog liggen (ca. 5 - 10 min.).

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.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.
- Haal de batterij uit het product wanneer deze leeg is of wanneer u het product langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die door lekkage kan ontstaan.

beurer EM 20
EMS Pad Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

PORTUGUÊS

Leia atentamente estas instruções de utilização, guarde-as para utilização futura, disponibilize-as a outros utilizadores e respeite as indicações nelas contidas.

Leia atentamente estas instruções de utilização antes de usar o dispositivo.

LOT	N.º de lote
	Validade
	Fabricante
3V 1x CR2032	1 x pilha CR2032
	Atenção! Ler as instruções de utilização.
	Peça de aplicação tipo BF

1. Conhecer o equipamento

1.1 O que é o EMS Pad?

O inovador EMS Pad SIXPACK é um dispositivo EMS autoaderente para treino de musculação e relaxamento muscular. Graças à tecnologia EMS usada, a aplicação pode ser direcionada para um ponto preciso no corpo. O EMS Pad, em borracha de silicone e de qualidade medicinal, tem um design elegante e é extremamente fino e flexível, adaptando-se perfeitamente à parte do corpo a tratar. O circuito eletrónico de alta tecnologia permite tratamentos eficientes em termos energéticos de 20 minutos (até 20 tratamentos por pilha).

1.2 O que é o EMS e o que consegue fazer?

A **eletroestimulação muscular (EMS)** é um método bastante difundido e reconhecido a nível global, sendo usado já há muitos anos na medicina desportiva e de reabilitação. Na área do desporto e de fitness, a EMS é usada, por exemplo, como complemento do treino muscular convencional, para aumentar o desempenho de grupos musculares e adaptar as proporções físicas do corpo aos resultados estéticos que se pretende alcançar. A aplicação da EMS tem duas vertentes. Uma permite alcançar um fortalecimento direcionado da musculatura (aplicação ativante) e a outra permite alcançar um efeito relaxante de recuperação (aplicação relaxante).

A **aplicação ativante** inclui:
- treino muscular para aumentar a condição física e/ou
- treino muscular para promover o fortalecimento de determinados músculos ou grupos musculares, para alcançar determinadas modificações nas proporções do corpo.

A **aplicação relaxante** inclui:
- Relaxamento muscular para desfazer tensões musculares.
- Melhorias em situações de fadiga muscular.
- Aceleração da regeneração dos músculos após grandes esforços musculares (por ex., depois de ter concluído uma maratona).

Os dispositivos EMS funcionam pela introdução de corrente elétrica através da pele. O filme de gel funciona aqui como um meio de transmissão sujeito a um desgaste natural. Se já não for possível um contacto suficiente através do filme de gel, o EMS Pad deixa de aderir completamente à pele e tem de ser substituído. Caso contrário, a intensidade parcialmente aumentada da corrente pode irritar a pele.

1.3 Volume de fornecimento
- 1 x EMS Pad
- 1 x filme de gel autocolante
- 1 x pilha CR2032 de 3V

Artigos disponíveis em pós-venda
- 1 x filme de gel autocolante e 1 x pilha, ref.ª: 647.16

Se necessário, dirija-se atempadamente ao endereço da assistência técnica indicado.

ATENÇÃO!
O EMS Pad só pode ser usado:
- Em seres humanos.
- Para os fins para os quais foi desenvolvido e da forma descrita nas presentes instruções de utilização. Qualquer utilização imprópria pode ser perigosa.
- Para aplicação externa.
- Usar unicamente os acessórios originais fornecidos e disponíveis para pós-venda, senão a garantia será anulada.

2. Indicações importantes

Nenhuma utilização de um dispositivo substitui a consulta e o tratamento médicos. Por isso, fale sempre primeiro com o seu médico em caso de dores ou doença!

Indicações sobre a utilização

AVISO!
Para evitar danos para a sua saúde, é expressamente desaconselhada a utilização do EMS Pad nos seguintes casos:
- Dispositivos elétricos implantados (como, por ex., pacemakers).
- Existência de implantes metálicos.
- Portadores de bomba de insulina.
- Febres altas (por ex., > 39 °C).
- Arritmias cardíacas conhecidas ou agudas e outros distúrbios na formação de impulsos cardíacos e da condução auricular.
- Epilepsia.
- Gravidez.
- Doença oncológica.
- Para doenças agudas ou crónicas do trato gastrointestinal.
- Depois de operações em que fortes contrações musculares possam perturbar o processo de cura.
- Caso já tenha sido submetido a uma cirurgia nas costas e as dores de costas tenha a sua origem numa intervenção no passado ou num acidente.
- Se sofrer de uma artrite metabólica.
- Não se deve usar junto ao coração. Os elétrodos de estimulação não podem ser usados em nenhum local da parte frontal do tórax (caracterizada por costelas e esterno) e nunca nos dois músculos peitorais maiores. Isso pode aumentar o risco de fibrilação cardíaca e causar uma paragem cardíaca.
- No crânio ósseo, na área da boca, da faringe ou da laringe.
- Na área da garganta/carótidas comuns/sobre o pescoço.
- Na área da genitália.
- Em pele com doenças agudas ou crónicas (ferida ou inflamada, por ex., com inflamações dolorosas ou não, eritemas, erupções cutâneas - por ex. alergias - queimaduras, contusões, inchaços e feridas abertas ou a sarar, em escaras pós-operatórias abrangidas na cura).
- Em ambientes muito húmidos, como por ex. em casas de banho ou no banho ou duche.
- Não use depois de consumir álcool.
- Em simultâneo com um aparelho cirúrgico de alta frequência ligado.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas, sensoriais (p. ex., insensibilidade à dor) ou psicológicas limitadas ou com pouca experiência e/ou poucos conhecimentos, excepto se supervisionados por uma pessoa responsável pela sua segurança ou se tiverem recebido dela instruções acerca da utilização do aparelho.

Antes da utilização do dispositivo, fale com o seu médico em caso de:
- Doenças agudas, sobretudo se houver a suspeita ou a certeza de hipertensão arterial, distúrbios da coagulação sanguínea, tendência para doenças tromboembólicas, bem como neoplasias malignas.
- Todas as doenças da pele e feridas abertas.
- Dores crónicas por esclarecer, independentemente da parte do corpo.
- Diabetes.
- Todos os problemas de sensibilidade com reduzida sensibilidade à dor (como por ex. disfunções metabólicas).
- Tratamentos médicos realizados em simultâneo.
- Afeções ocorridas com o tratamento de estimulação.
- Irritações cutâneas persistentes devido à estimulação prolongada no mesmo local do elétrodo.

PRECAUÇÕES:
- Mantenha o dispositivo afastado de fontes de calor e não o use nas proximidades (~1 m) de dispositivos de ondas curtas e de micro-ondas (por ex., telemóveis), dado que estes podem levar a picos de corrente inconvenientes.
- Não exponha o dispositivo à luz solar direta, nem a elevadas temperaturas.
- Proteja o seu dispositivo contra poeiras, sujidade e humidade. Nunca mergulhe o dispositivo em água ou em outros líquidos.
- O dispositivo destina-se à autoaplicação.
- Por motivos higiénicos, o dispositivo só pode ser usado numa pessoa.
- Se o dispositivo não funcionar corretamente, provocar indisposição ou dores, interrompa imediatamente a sua utilização.
- Desligue o EMS Pad antes de o colocar ou retirar.
- Não modifique o EMS Pad de nenhuma forma (por ex., cortando-o). Isso provocará uma elevada intensidade de corrente e pode ser perigoso.
- Não o use enquanto dorme, conduz veículos ou opera máquinas.
- Não o use em nenhuma atividade em que uma reação imprevista possa ser perigosa (por ex., forte contração muscular, apesar da baixa intensidade).
- Durante a estimulação, garanta que nenhum objeto metálico, como uma fivela de cinto ou um colar, possa entrar em contacto com os elétrodos. Se usar joias ou piercings (por ex., no umbigo) na zona de utilização, retire-os antes da utilização do dispositivo para não correr o risco de queimaduras pontuais.
- Mantenha o dispositivo afastado das crianças para evitar eventuais perigos.
- Não é aconselhável um tratamento prévio da pele com cremes ou pomadas gordurosos.
- Para aplicar o EMS Pad na sua pele, não utilize fita adesiva, ligaduras ou outros meios auxiliares. Use unicamente o filme de gel previsto especificamente para esse fim. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- É possível que tenha de aplicar o dispositivo sob a vigilância de um médico.
- Uma estimulação prolongada sempre no mesmo ponto poderá causar irritações da pele. Se as irritações cutâneas persistirem, dirija-se a um dermatologista.
- Durante os primeiros minutos, execute a aplicação em posição sentada ou deitada para evitar ficar desnecessariamente exposto(a) ao risco de ferimento na eventualidade rara de uma reação vagal (sentimento de fraqueza). Se tiver uma sensação de fraqueza, desligue imediatamente o aparelho e deite-se com as pernas levantadas (aprox. 5 –10 min.).

Como lidar com as pilhas
- Se ocorrer um contacto do líquido da pilha com a pele ou os olhos, lave imediatamente as partes afetadas com água e consulte, o mais rapidamente possível, um médico.
- **Risco de engolir!** As crianças pequenas podem engolir as pilhas acidentalmente e sufocar. Por isso, guarde as pilhas num local fora do alcance de crianças pequenas!
- Atenção à polaridade correta: positivo (+) e negativo (-).
- No caso de uma pilha derramar o seu conteúdo, devem usar-se luvas de proteção para limpar o compartimento das pilhas com um pano seco.
- Proteja as pilhas de calor excessivo.
- **Perigo de explosão!** Não deitar pilhas para o lume.
- As pilhas não podem ser carregadas nem curto-circuitadas.
- No caso de não usar o aparelho durante algum tempo, retire as pilhas do respetivo compartimento.
- Use unicamente o tipo de pilha idêntico ou equiparável.
- Não utilize baterias recarregáveis!
- Não desfaça, não abra nem triture as pilhas.
- Retire as pilhas do produto, caso estas estejam gastas ou se for previsível que o produto não venha a ser utilizado durante bastante tempo. Dessa forma evitará a ocorrência de danos provocados pelo vazamento do conteúdo das pilhas.
- Se for necessário, limpe os contactos das pilhas e do aparelho antes de as colocar. Perigo de aquecimento excessivo!

Danos
- Em caso de dúvida, se o EMS Pad estiver danificado, não o utilize e dirija-se ao seu revendedor ou ao serviço de assistência técnica indicado.
- Se o dispositivo estiver avariado ou se ocorrer qualquer falha de funcionamento, desligue-o imediatamente.

beurer EM 20
Επίθεμα EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, διαθέστε τις και σε άλλους χρήστες και τηρήστε τις υποδείξεις.

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

LOT	Αριθμός παρτίδας
	Ημερομηνία λήξης
	Κατασκευαστής
3V 1x CR2032	1 μπαταρία CR2032
	Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης.
	Μέρος εφαρμογής τύπου BF

1. Γνωριμία με τη συσκευή

1.1 Τι είναι το επίθεμα EMS-Pad;

Το καινοτόμο επίθεμα EMS-Pad SIXPACK είναι μια αυτοκόλλητη συσκευή ηλεκτροδιέγερσης (EMS) για την άσκηση και τη χαλάρωση των μυών. Χάρη στη χρησιμοποιούμενη τεχνολογία EMS η χρήση μπορεί να γίνεται με ακρίβεια. Το επίθεμα EMS-Pad που αποτελείται από καουτσούκ σιλικόνης ιατρικής ποιότητας σε κομψή σχεδίαση είναι εξαιρετικά λεπτό και ευέλικτο και προσαρμόζεται τέλεια στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία. Το κύκλωμα υψηλής τεχνολογίας παρέχει ενεργειακά αποδοτικές θεραπείες των 20 λεπτών η κάθε μία (έως 20 θεραπείες ανά μπαταρία).

1.2 Τι είναι και τι μπορεί να κάνει το EMS;

Η **ηλεκτρική διέγερση των μυών (EMS)** είναι μια ευρέως διαδεδομένη και γενικά αναγνωρισμένη μέθοδος και βρίσκει εφαρμογή εδώ και πολλά χρόνια στην αθλητιατρική και στην ιατρική αποκατάστασης. Στον τομέα του αθλητισμού και της φυσικής κατάστασης, η EMS εφαρμόζεται μεταξύ άλλων συμπληρωματικά προς τη συμβατική άσκηση των μυών, για την αύξηση της αποδοτικότητας των μυϊκών ομάδων και για την προσαρμογή των σωματικών αναλογιών προς τα επιθυμητά αισθητικά αποτελέσματα. Η εφαρμογή της EMS γίνεται προς δύο κατευθύνσεις. Από τη μία πλευρά μπορεί να προκληθεί το αποσκοπούμενο δυνάμωμα των μυών (εφαρμογή ενεργοποίησης) και από την άλλη πλευρά μπορεί να επιτευχθεί μια χαλαρωτική, θεραπευτική επίδραση (εφαρμογή χαλάρωσης).

Στην **εφαρμογή ενεργοποίησης** ανήκουν:
- Η άσκηση μυών για την αύξηση της απόδοσης αντοχής και/ή
- Η άσκηση μυών για την υποστήριξη της ενδυνάμωσης ορισμένων μυών ή μυϊκών ομάδων προς επίτευξη των επιθυμητών αλλαγών στις αναλογίες του σώματος.

Στην **εφαρμογή χαλάρωσης** ανήκουν:
- Η χαλάρωση των μυών για τη διάλυση μυϊκών εντάσεων.
- Η βελτίωση σε περίπτωση φαινομένων μυϊκής κόπωσης.
- Η επιτάχυνση της ανάπλασης των μυών ύστερα από έντονη μυϊκή δραστηριότητα (π.χ. ύστερα από ένα μαραθώνιο).

Οι συσκευές EMS λειτουργούν μέσω εισαγωγής ηλεκτρικού ρεύματος δια του δέρματος. Η μεμβράνη γέλης εδώ χρησιμεύει ως μέσο μετάδοσης, το οποίο υπόκειται σε φυσική φθορά. Αν δεν είναι πλέον δυνατή η επαρκής επαφή μέσω της μεμβράνης γέλης και το επίθεμα EMS-Pad δεν προσκολλάται σε ολόκληρη την επιφάνεια του δέρματος, πρέπει να αντικατασταθεί. Διαφορετικά, η μερικώς αυξημένη πυκνότητα του ρεύματος μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς του δέρματος.

1.3 Παραδοτέα
- 1 επίθεμα EMS-Pad
- 1 αυτοκόλλητη μεμβράνη γέλης
- 1 μπαταρία CR2032 των 3V

Ανταλλακτικά
- 1 αυτοκόλλητη μεμβράνη γέλης και 1 μπαταρία, Κωδ. προϊόντος: 647.16

Αν χρειαστεί, επικοινωνήστε έγκαιρα με την αναφερόμενη διεύθυνση εξυπηρέτησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Χρησιμοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad αποκλειστικά:
- Σε ανθρώπους.
- Για τον σκοπό για τον οποίο σχεδιάστηκε και με τον τρόπο που αναφέρεται σε αυτές τις οδηγίες χρήσης. Οποιαδήποτε μη ενδεδειγμένη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Για εξωτερική χρήση.
- Με τα παρεχόμενα γνήσια παρελκόμενα που μπορούν επίσης να παραγγελθούν χωριστά, διαφορετικά ακυρώνεται η εγγύηση.

2. Σημαντικές παρατηρήσεις

Η χρήση της συσκευής δεν αντικαθιστά την εξέταση και τη θεραπεία από γιατρό. Γι' αυτόν το λόγο, για οποιοδήποτε είδος πόνου ή ασθένειας να συμβουλεύεστε πάντα πρώτα το γιατρό σας!

Οδηγίες για τη χρήση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
Για την πρόληψη βλάβης της υγείας, συνιστάται οπωσδήποτε η αποφυγή της χρήσης του επιθέματος EMS-Pad στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Σε περίπτωση εμφυτευμένων ηλεκτρικών συσκευών (όπως π.χ. βηματοδότες).
- Σε περίπτωση ύπαρξης μεταλλικών εμφυτευμάτων.
- Σε περίπτωση στηριγμάτων αντλιών ινσουλίνης.
- Σε υψηλό πυρετό (π.χ. > 39 °C).
- Αν υπάρχουν γνωστές ή οξείες διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και άλλες διαταραχές σχηματισμού ερεθίσματος και αγωγιμότητας στην καρδιά.
- Σε επιληπτικές διαταραχές (π.χ. επιληψία).
- Σε εγκυμοσύνη.
- Σε νεοπλασματικές ασθένειες.
- Για οξείες ή χρόνιες ασθένειες του γαστρεντερικού σωλήνα.
- Μετά από επεμβάσεις στις οποίες οι έντονες συσπάσεις των μυών θα μπορούσαν να διαταράξουν τη διαδικασία επούλωσης.
- Αν κατά το παρελθόν είχατε υποβληθεί σε εγχείρηση στην πλάτη και οι πόνοι στην πλάτη οφείλονται σε μια παλαιά χειρουργική επέμβαση ή ατύχημα.
- Αν πάσχετε από μεταβολική αρθρίτιδα.
- Πρέπει να αποφεύγεται η χρήση στην περιοχή της καρδιάς. Τα ηλεκτρόδια διέγερσης δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε κανένα σημείο του πρόσθιου θώρακα (που περιλαμβάνει τα πλευρά και το στέρνο), ιδίως στους δύο μεγάλους θωρακικούς μύες. Εδώ μπορεί να αυξηθεί τον κίνδυνο κοιλιακής μαρμαρυγής και να προκαλέσει καρδιακή ανακοπή.
- Στο οστό του κρανίου, στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα ή του λάρυγγα.
- Στην περιοχή του λαιμού/της καρωτίδας/πάνω από το λαιμό.
- Στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.
- Σε δέρμα με οξεία ή χρόνια ασθένεια (τραυματισμό ή φλεγμονή), (π.χ. σε επώδυνες και ανώδυνες φλεγμονές, ερυθρότητα, δερματικά εξανθήματα (π.χ. αλλεργίες), εγκαύματα, μώλωπες, οιδήματα και πληγές ανοιχτές καθώς και υφιστάμενες στη διαδικασία επούλωσης, σε χειρουργικές ουλές που είναι στη διαδικασία της επούλωσης).
- Σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία, όπως π.χ. στο λουτρό ή ενώ κάνετε μπάνιο ή ντους.
- Να μην χρησιμοποιείται μετά την κατανάλωση αλκοόλ.
- Σε ταυτόχρονη σύνδεση σε χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με περιορισμένες φυσικές, αισθητήριες (π.χ. ευαισθησία στον πόνο) ή πνευματικές ικανότητες ή χωρίς εμπειρία και/ή γνώσεις, εκτός εάν επιτηρούνται από ένα αρμόδιο για την ασφάλειά τους άτομο ή έχουν λάβει από αυτό υποδείξεις για τη χρήση της συσκευής.

Πριν από τη χρήση της συσκευής συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας, αν υπάρχουν:
- Οξείες ασθένειες, ειδικά αν υπάρχουν υπόνοιες ή παρουσιάζονται με υπέρταση, διαταραχές της πήξης του αίματος, τάση για θρομβοεμβολικές ασθένειες, καθώς και σε κακοήθη νεοπλάσματα.
- Οποιοσδήποτε ασθένειες του δέρματος ή ανοιχτές πληγές.
- Μη αποσαφηνισμένες χρόνιες καταστάσεις πόνου, ανεξάρτητα από την περιοχή του σώματος.
- Διαβήτης.
- Οποιοσδήποτε διαταραχές ευαισθησίας με μειωμένη αίσθηση του πόνου (όπως π.χ. μεταβολικές διαταραχές).
- Ιατρικές θεραπείες που εφαρμόζονται ταυτόχρονα.
- Ενοχλήσεις που παρουσιάζονται με τη θεραπεία διέγερσης.
- Επίμονος ερεθισμός του δέρματος λόγω της μακροχρόνιας διέγερσης στο ίδιο σημείο τοποθέτησης ηλεκτροδίων.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ:
- Διατηρείτε τη συσκευή μακριά από πηγές θερμότητας και μην την χρησιμοποιείτε κοντά (~1 m) σε συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων (π.χ. κινητά τηλέφωνα), αφού αυτό μπορεί να προκαλέσει αιχμές ρεύματος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία ή σε υψηλές θερμοκρασίες.
- Προστατεύετε τη συσκευή από τη σκόνη, τις ακαθαρσίες και την υγρασία. Μην βυθίζετε τη συσκευή ποτέ σε νερό ή άλλα υγρά.
- Η συσκευή είναι κατάλληλη για ιδιωτική χρήση.
- Η συσκευή για λόγους υγιεινής πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ένα πρόσωπο.
- Αν η συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, νιώσετε αδιαθεσία ή πόνο, διακόψτε αμέσως τη χρήση.
- Απενεργοποιήστε το επίθεμα EMS-Pad πριν από την τοποθέτηση ή την αφαίρεσή του.
- Σε καμία περίπτωση μην τροποποιείτε το επίθεμαEMS-Pad (π.χ. με κόψιμο). Αυτό προκαλεί μεγαλύτερη πυκνότητα ρεύματος και μπορεί να είναι επικίνδυνο.
- Μην τη χρησιμοποιείτε στον ύπνο, κατά την οδήγηση οχήματος ή κατά τον ταυτόχρονο χειρισμό μηχανημάτων.
- Μην τη χρησιμοποιείτε σε όλες τις δραστηριότητες στις οποίες μια απροσδόκητη αντίδραση (π.χ. αυξημένη μυϊκή συστολή, παρά τη χαμηλή ένταση) μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Προσέξτε ώστε κατά τη διάρκεια της διέγερσης μεταλλικά αντικείμενα, όπως πόρπες και περιδέραια, να μην μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα ηλεκτρόδια. Αν στην περιοχή της εφαρμογής φοράτε κοσμήματα ή έχει γίνει piercing (π.χ. piercing στον ομφαλό), πρέπει να τα αφαιρείτε πριν από τη χρήση της συσκευής, διαφορετικά μπορεί να προκληθούν τοπικά εγκαύματα.
- Διατηρείτε τη συσκευή μακριά από τα παιδιά, για να αποφύγετε πιθανούς κινδύνους.
- Δεν συνιστάται προκαταρκτική θεραπεία του δέρματος με λιπαρές κρέμες ή αλοιφές.
- Για να τοποθετήσετε το επίθεμα EMS-Pad στο δέρμα σας, μην χρησιμοποιείτε αυτοκόλλητες ταινίες, επιδέσμους ή άλλα βοηθητικά μέσα, εκτός από την προβλεπόμενη μεμβράνη γέλης. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κάτω από ιατρική επίβλεψη.
- Η παρατεταμένη διέγερση στην ίδια θέση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος. Σε περίπτωση που επιμένει ο ερεθισμός του δέρματος, συμβουλευτείτε δερματολόγο.
- Η παρατεταμένη διέγερση στην ίδια θέση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος. Σε περίπτωση που επιμένει ο ερεθισμός του δέρματος, συμβουλευτείτε δερματολόγο.Χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά τα πρώτα λίγα λεπτά σε καθιστή ή ξαπλωμένη θέση, ώστε στη σπάνια περίπτωση μιας πνευμονογαστρικής αντίδρασης (αίσθηση αδυναμίας) να μην εκτεθείτε άσκοπα σε κίνδυνο τραυματισμού. Αν αρχίσετε να αισθάνεστε αδυναμία, απενεργοποιήστε αμέσως τη συσκευή και βάλτε τα πόδια σας ψηλά (5-10 λεπτά).

Υποδείξεις για τον χειρισμό των μπαταριών !
- Εάν έλθει σε επαφή υγρό μπαταρίας με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τα σημεία που επλήγησαν και συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- **Κίνδυνος κατάποσης!** Μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες και να πνιγούν. Γι αυτό φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος μακριά από τα παιδιά!
- Προσέξτε τη σήμανση της πολικότητας συν (+) και μείον (-).
- Όταν μια μπαταρία έχει παρουσιάσει διαρροή, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη της με ένα στεγνό πανί.
- Προστατεύετε τις μπαταρίες από υπερβολική θερμότητα.
- **Κίνδυνος έκρηξης!** Μη ρίχνετε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να επαναφορτίζονται ή να βραχυκυκλώνονται.
- Αν σκοπεύετε να μη χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη μπαταριών.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας .
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.
- Αφαιρέστε την μπαταρία από τη συσκευή όταν έχουν εξαντληθεί ή όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή επί μακρόν. Έτσι αποφεύγετε τις βλάβες που μπορούν να προκύψουν από διαρροή.
- Καθαρίζετε αν χρειαστεί τις επαφές των μπαταριών και της συσκευής πριν την τοποθέτησή τους. Κίνδυνος υπερθέρμανσης!

beurer EM 20
EMS-pad Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

DANSK

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

Læs brugsanvisningen grundigt igennem, før apparatet tages i brug.

LOT	LOT-nummer
	Udløbsdato
	Producent
3V 1x CR2032	1 x batteri CR2032
	Vigtigt! Læs betjeningsvejledningen.
	Anvendelsesdel type BF

1. Lær apparatet at kende

1.1 Hvad er en EMS-pad?

Den innovative EMS-pad Sixpack er en selvklæbende EMS-enhed til muskeltræning og muskelafslapning. Takket være den anvendte EMS-teknologi kan den bruges utroligt præcist. EMS-pad'en, som består af silikonegummi i medicinsk kvalitet, er elegant designet og ekstremt tynd og fleksibel, ligesom den 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 og hvad kan EMS?

Den **elektriske muskelstimulation (EMS)** er en meget udbredt og alment anerkendt metode og er i årevis blevet anvendt inden for sports- og rehabiliteringsmedicin. På sports- og fitnessområdet anvendes EMS blandt andet som supplement til traditionel muskeltræning for at øge muskelgruppernes præstationsevne og for at tilpasse kroppens proportioner til de ønskede æstetiske resultater. Anvendelsen af EMS går i to retninger. For det første kan der opnås en målrettet styrkelse af muskulaturen (aktiverende anvendelse), og for det andet kan der også opnås en afslappende, restituerende virkning (afslappende anvendelse).

Til **aktiverende anvendelse** hører:
- Muskeltræning til forøgelse af udholdenhed og/eller
- Muskeltræning til 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 træthedstegn.
- 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 overføringsmedium, der er udsat for et naturligt slid. Hvis det ikke længere er muligt at opnå en tilstrækkelig kontakt via gelfilmen – EMS-pad'en hæfter ikke fuldstændig på huden – skal denne udskiftes. I modsat fald kan den delvis forhøjede strømtæthed medføre hudirritation.

1,3 Medfølger ved levering
- 1 x EMS-pad
- 1 x selvklæbende gelfilmsæt
- 1 x 3-V-batteri CR2032

Tilbehørsartikler
- 1 x selvklæbende gelfilmsæt og 1 x batteri, Art.-nr.: 647.16

Henvend dig i god tid til den angivne service-adresse, når behovet opstår.

VIGTIGT!
Brug kun EMS-pad'en:
- På mennesker.
- Til det formål, som det er udviklet til og på den måde, som er beskrevet i denne betjeningsvejledning. Enhver anden brug end beregnet kan være farlig.
- Til indvendig brug.
- Med de medfølgende originale tilbehørsdele og de originale tilbehørsdele, der fås som ekstratilbehør, i modsat fald bortfalder garantien.

2. Vigtig information

Brug af apparatet kan ikke erstatte en lægelig konsultation og behandling. Spørg derfor ved enhver form for smerter eller sygdom altid først egen læge!

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 insulinpumpebrugere.
- Ved høj feber (f.eks. > 39 °C).
- Ved ukendte eller akutte hjerterytmeforstyrrelser og andre arytmier og ledningsforstyrrelser i hjertet.
- Ved anfaldslidelser (f.eks. epilepsi).
- Ved graviditet.
- Ved konstaterede kræftsygdomme.
- Ved akutte eller kroniske sygdomme i mave-tarmkanalen.
- Efter operationer, hvor forstærkede muskelsammentrækninger kan hæmme helingsprocessen.
- Hvis du tidligere har fået en rygoperation og rygsmerterne skyldes et tidligere indgreb eller en ulykke.
- Hvis du lider af metabolisk arthritis.
- Brug af apparatet i nærheden af hjertet skal undgås. Stimuleringselektroder må ikke bruges noget sted på den forreste del af brystkassen (markeret af ribbenene og brystbenet), især ikke på de to store brystmuskler. Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimmer og medføre et hjertestop.
- På den benede del af kraniet, i området omkring munden, svælget eller strubehovedet.
- I området ved halsen/halspulsåren/over nakken.
- I området ved genitalierne.
- På akut eller kronisk sygdomsramt (kvæstet eller betændt) hud, (f.eks. ved smertefulde og smerteløse betændelser, rødmen, udslæt (f.eks. allergier), forbrændinger, knubs, hævelser og åbne samt helende sår, og operationssår, som er i færd med at hele).
- I omgivelser med høj fugtighed, f.eks. på badeværelset eller i forbindelse med karbad eller brusebad.
- Må ikke bruges efter indtagelse af alkohol.
- Ved samtidig tilkobling til et højfrekvent kirurgisk apparat.
- Apparatet er ikke beregnet til anvendelse af børn eller personer med nedsatte fysiske, sensoriske (f.eks. smertesresistens) eller psykiske evner eller med manglende erfaring og/eller viden om behandlingen, medmindre de føres tilsyn af en person med ansvar for sikkerheden, eller der er udstedt anvisninger om apparatets brug.

Tag den behandlende læge med på råd før brug af apparatet ved:
- Akutte sygdomme, især ved mistanke om eller konstatering af sygdomme forårsaget af for højt blodtryk, koaguleringsforstyrrelser, tendens til tromboemboliske 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 stimuleringsbehandlingen.
- Permanente hudirritationer på grund af langvarig stimulering på samme elektrodested.

FORSIGTIGHEDSREGLER:
- 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 ubehagelige 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.
- Må ikke bruges, når man sover, kører i bil eller betjener en maskine.
- Må 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 metalliske genstande 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 utilgængeligt 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 ud over den dertil beregnede gelfil for at placere EMS-pad'en på huden. Ellers kan gelfilmens uregelmæssige vedhæftning medføre til hudskader.
- Du skal muligvis anvende apparatet under medicinsk opsyn.
- En længere stimulering på samme sted kan medføre hudirritation. Henvend dig til en hudlæge, hvis hudirritationen fortsætter.
- Udfør de første minutters anvendelse i 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.).

Avisning 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 batterierne 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.
- Der må ikke anvendes genopladelige batterier!
- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes 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.
- Rengør om nødvendigt batteriets og apparatets kontakter før isætning af batteriet. Fare for overophedning!

Beskadigelse
- Brug ikke EMS-pad'en, hvis du er i tvivl om, hvorvidt den er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt, eller der foreligger 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 batterierne ud af apparatet, før du rengør det.
- Rengør apparatet med en blød, let fugtet klud efter 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.

beurer EM 20
EMS-dyna sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

SVENSKA

Läs noga igenom denna bruksanvisning och följ anvisningarna. Spara bruksanvisningen för senare användning, och gör den tillgänglig även för andra användare.

Läs noga igenom denna bruksanvisning innan du använder produkten.

LOT	Lotnummer
	Förbrukningsdatum
	Tillverkare
3V 1x CR2032	1 batteri CR2032
	Obs! Läs bruksanvisningen.
	Applicerad del, typ BF

1. Presentation av produkten

1.1 Vad är en EMS-dyna?

Den innovativa EMS-dynan sixpack är en självhäftande EMS-apparat för muskelträning om muskelavslappning. Tack vare EMS-tekniken kan man använda den på exakt rätt ställe. EMS-dynan som består av silikongummi i medicinsk kvalitet är elegant, extremt tunn och flexibel och passar perfekt på de områden på kroppen som behöver behandlas. Den högteknologiska kopplingskretsen säkerställer energieffektiva behandlingar på 20 minuter åt gången (ett batteri räcker i upp till 20 behandlingar).

1.2 Vad är EMS och hur fungerar det?

Elektrisk muskelstimulering (EMS) är en mycket vanlig och allmänt erkänt metod som sedan flera år används inom sport- och rehabiliteringsmedicinen. Inom sport- och fitnessområdet används EMS bland annat som ett komplement till konventionell muskelträning för att öka muskelgruppernas kapacitet och anpassa kroppsproportionerna till de önskade estetiska resultaten. EMS fungerar på två sätt. Dels kan man åstadkomma en målinriktad förstärkning av muskulaturen (aktiverande användning) och dels kan man även nå en avslappnande, återhämtande effekt (avslappnande användning).

Till den **aktiverande användningen** hör följande:
- Muskelträning för att öka uthålligheten och/eller
- muskelträning för att stödja uppbyggnaden av vissa muskler eller muskelgrupper för att nå önskade förändringar av kroppsproportionerna.

Till den **avslappnande användningen** hör följande:
- Muskelavslappning för att lösa upp muskelspänningar.
- Förbättring av muskulära utmattningssymtom.
- Snabbare regenerering av musklerna efter hög muskulär belastning (t.ex. efter ett maratonlopp).

EMS-apparater skickar ut elektrisk ström genom huden. Gelfilmen fungerar som ett transmissionsmedium och slits naturligt. Om det inte längre går att skapa kontakt genom gelfilmen, och EMS-dynan inte fäster ordentligt på huden måste gelfilmen bytas ut. I annat fall kan den delvis förhöjda strömtätheten leda till hudirritationer.

1.3 Förpackningsinnehåll
- 1 EMS-dyna
- 1 set med självhäftande gelfilm
- 3 st. V-batterier CR2032

Kompletterade artiklar
- 1 set med självhäftande gelfilm och 1 batteri, art.nr: 647.16

Kontakta serviceadressen om du har frågor.

OBS!
EMS-dynan får endast användas
- på människor
- i det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig!
- för yttre bruk
- med de medföljande originaltillbehören som även kan efterbeställas. Annars gäller inte garantin.

2. Viktig information

Användning av produkten kan aldrig ersätta rådgivning och behandling av en läkare. Rådgör alltid med en läkare om du har ont eller är sjuk!

Information om användningen

VARNING!
För att undvika skador avråder vi starkt från att använda EMS-dynan i följande fall:
- Om du har ett implantat som är en elektrisk apparat (t.ex. pacemaker).
- Om du har ett metallimplantat.
- Om du använder insulinpump.
- Vid hög feber (t.ex. > 39 °C).
- Vid kända eller akuta hjärtrytmstörningar eller andra störningar i hjärtat.
- Vid sjukdomar som epilepsi.
- Om du är gravid.
- Om du har cancer.
- Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen.
- Efter operationer där de förstärkta muskelsammandragningarna kan störa läkeprocessen.
- Om du har genomgått en ryggoperation tidigare och ryggsmärtorna kan relateras till ett tidigare ingrepp eller en olycka.
- Om du lider av metabol artrit.
- Apparaten får inte användas i närheten av hjärtat. Stimuleringselektroderna får aldrig användas på den främre bröstkorgen (revben och bröstben), särskilt inte på de båda stora bröstmusklerna. Det kan öka risken för hjärtkammarflimmer och leda till hjärtstillestånd.
- På skallbenet, i munnen, i svalget eller i struphuvudet.
- I halsen/halspulsådern/i nacken.
- I området runt könsorganet.
- På akut eller kroniskt skadad (särskadad eller inflammerad) hud, (t.ex. vid inflammationer, rodnader, hudutslag (t.ex. allergier), brännskador, kontusionsskador, svullnader, öppna och läkande sår samt operationsärr som håller på att läka).
- På ställen med hög fuktighet, t.ex. i badrummet eller när du badar eller duschar.
- Får inte användas i samband med alkoholkonsumtion.
- Samtidigt med anslutning av en högfrekvent kirurgiapparat.
- Denna apparat är ej lämpad för användning av barn eller personer med nedsatt fysisk eller mental förmåga (nedsatt förmåga att känna smärta), demens eller utan erfarenhet och/eller brister i kunskaper om användningen, om inte en ansvarig person är närvarande.

Rådgör alltid med en läkare innan du använder produkten vid följande tillstånd:
- Akuta sjukdomar, särskilt misstänkt eller bekräftat högt blodtryck, blodproppar, tromboemboliska sjukdomar samt tumörer.
- Alla hudsjukdomar eller öppna sår.
- Icke klarlagda kroniska smärttillstånd, oavsett vilken del av kroppen det gäller.
- Diabetes.
- Alla känslighetsstörningar med minskad smärtkänsel (t.ex. störningar i ämnesomsättningen).
- Samtidigt med annan medicinsk behandling.
- Besvär som uppstår i samband med stimuleringsbehandlingen.
- Varaktig hudirritation på grund av långvarig stimulering på samma elektrodställe.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER:
- Håll produkten borta från värmekällor och använd den inte i närheten (~1 m) av kort- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner), eftersom dessa kan leda till obehagliga stötar.
- Placera inte produkten i direkt solljus eller i hög temperatur.
- Skydda produkten mot damm, smuts och fukt. Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.
- Produkten är avsedd för eget bruk.
- Produkten får av hygieniska skäl endast användas av en person.
- Om produkten inte fungerar korrekt eller gör att du mår dåligt eller får ont ska du genast avbryta behandlingen.
- Stäng av EMS-dynan innan du använder den eller tar bort den.
- Försök aldrig justera EMS-dynans utformning (klipp eller skär inte i den). Detta leder till högre strömtäthet och kan vara farligt.
- Använd inte dynan när du sover, kör bil eller när du använder maskiner.
- Använd inte dynan under omständigheter där en oförutsedd reaktion (t.ex. förstärkt muskelsammandragning trots låg intensitet) kan vara farlig.
- Se till att inga metallföremål såsom bältesspännen eller halskedjor kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercing på användningsområdet (t.ex. piercing i naveln) måste du ta av dessa innan du använder produkten. Annars kan du få brännskador.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn för att undvika skador.
- Smörj inte in dig med feta krämer eller salvor före användning.
- Använd inte klisterremsor, bandage eller andra hjälpmedel förutom den avsedda gelfilmen för att sätta fast EMS-dynan på huden. I annat fall kan oregelbundenheter i fastsättningen av gelfilmen leda till hudskador.
- Eventuellt måste du använda produkten under medicinsk uppsikt.
- En längre stimulering av samma ställe kan leda till hudirritationer. Vänd dig till en hudläkare om hudirritationen inte upphör.
- Kör programmet sittande eller liggande under de första minutrarna för att inte utsättas för onödig risk att skadas vid sällsynta fall av vagal reaktion (svaghetskänsla). Om du känner av svaghetskänslan, stäng omedelbart av produkten och placera benen i högt läge (ca 5–10 minuter).

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.
- Använd inte uppladdningsbara batterier!
- Batterierna får inte öppnas eller tas isär.
- Ta ut batterierna från produkten när de är förbrukade eller om du inte tänker använda produkten mer. Detta förhindrar att skador uppstår på grund av läckande batterier.
- Rengör vid behov batteri- och produktkontakterna innan batterierna sätts i. Risk för överhettning!

Skador
- Använd inte EMS-dynan om den är skadad, utan vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- Stäng omedelbart av produkten om den är defekt eller om driftstörningar uppstår.
- Försök aldrig att öppna och/eller laga EMS-dynan på egen hand. Reparationer får endast utföras av vår kundservice eller av auktoriserade återförsäljare. Om du inte följer detta upphör garantin att gälla.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.

Rengöring
- Ta ur batterierna ur produkten innan du rengör den.
- Rengör produkten efter användning med en mjuk, lätt fuktad trasa. Om den är kraftigt smutsig kan du fukta trasan lätt med tvållösning.
- Se till att inget vatten kommer in i produkten. Om det ändå skulle ske, vänta med att använda produkten tills den är helt torr.
- Använda aldrig kemiska rengöringsmedel eller skurmedel.

Förvaring
- Sätt tillbaka skyddsfilmen på gelfilmen efter användning.
- Om du inte ska använda produkten under en längre tid rekommenderar vi att du förvarar den i originalförpackningen på en torr plats. Ingen tyngd får ligga ovanpå den.

beurer EM 20
EMS-pad Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

NORSK

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen og ta vare på den for senere bruk. Oppbevar bruksanvisningen på et sted hvor den er enkelt tilgjengelig også for andre brukere, og følg de angitte anvisningene.

Les nøye gjennom denne bruksanvisningen før du bruker apparatet.

LOT	LOT-nummer
	Holdbarhetsdato
	Produsent
3V 1x CR2032	1 x batteri CR2032
	Fare! Les bruksanvisningen.
	Anvendt del type BF

1. Bli kjent med produktet

1.1 Hva er en EMS-pad?

EMS-pad Sixpack er et innovativt, selvklebende EMS-apparat for muskeltrening og muskelavslapping. Takket være EMS-teknologien kan apparatet brukes på en presis måte. EMS-pad er elegant designet av medisinsk silikongummi. Apparatet er ekstremt tynt og fleksibelt og former seg helt etter det stedet på kroppen som skal behandles. Hightechbryterkretsen sørger for energieffektive behandlinger som alltid varer 20 minutter (inntil 20 behandlinger per batteri).

1.2 Hva er og hva gjør EMS?

Den **elektriske muskelstimuleringen (EMS)** er en svært utbredt og generelt anerkjent metode og har vært brukt i årevis innenfor idretts- og rehabiliteringsmedisin. Innenfor sport og trening blir EMS blant annet brukt som supplement til tradisjonell muskeltrening for å øke yteevnen til muskelgrupper og tilpasse kroppsproporsjonene til de ønskede estetiske resultater. Bruken av EMS går i to retninger. Til den ene kan en målrettet styrking av muskulaturen fremheves (aktiverende bruk), og for det andre kan det også ha en avslappende styrkende virkning (avslappende bruk).

Til **aktiverende bruk** hører:
- Muskeltrening for økt utholdenhet og/eller
- Muskeltrening til støtte for styrking av bestemte muskler eller muskelgrupper for å oppnå ønskede forandringer av kroppens proporsjoner.

Til **avslappende bruk** hører:
- Muskelavslapping for oppløsning av muskulære spenninger.
- Forbedring ved muskulære tretthetstegn
- Akselerasjon av muskelregenereringen etter høy muskulær ytelse (f.eks. etter en maraton).

EMS-apparater virker ved å sende strøm over huden. Gelfilmen brukes som overføringsmedium og er utsatt for naturlig slitasje. Når det ikke lenger er tilstrekkelig kontakt gjennom gelfilmen, slik at ikke hele EMS-pad kleber seg til huden, må gelfilmen skiftes ut. Ellers kan den delvis økte strømtettheten føre til hudirritasjoner.

1.3 Innhold
- 1 x EMS-pad
- 1 x selvklebende gelfilmsett
- 1 x 3V batteri CR2032

Suppleringsartikler
- 1 x selvklebende gelfilmsett og 1 x batteri, art.-nr.: 647.16

Ved behov tar du kontakt i god tid via den oppgitte serviceadressen.

FARE!
EMS-pad skal bare brukes:
- På mennesker.
- Til det formålet den ble utviklet for, og på den måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen. Ikke-forskriftsmessig bruk kan være farlig.
- Til utvortes bruk.
- Sammen med de originale tilbehørsdelene; hvis denne regelen brytes, blir garantien ugyldig. Tilbehørsdelene følger med og nye kan etterbestilles ved behov.

2. Viktig informasjon

Bruk av apparatet kan ikke erstatte konsultasjon og behandling hos lege. Derfor må du uansett hvilken smerte eller sykdom det dreier seg om, alltid først spørre legen din til råds!

Anvisninger for bruk

FARE!
For å unngå helseskader frarådes bruk av EMS-pad på det sterkeste i følgende tilfeller:
- På personer med elektriske implantater (som f.eks. pacemakere).
- På personer med metallimplantater.
- På personer med insulinpumpe.
- Ved høy feber (f.eks. > 39 °C).
- Ved kjente eller akutte hjerterytmeforstyrrelser eller andre forstyrrelser i hjertets ledningssystem.
- Ved anfallslidelser (f.eks. epilepsi).
- Under graviditet.
- Ved konstaterte kreftsykdommer.
- Ved akutte eller kroniske sykdommer i mage-tarm-kanalen.
- Etter operasjoner, hvis forsterkede muskelsammentrekninger kan forstyrre helbredelsesprosessen.
- Hvis du tidligere har hatt en ryggoperasjon og ryggsmertene kan tilbakeføres til et tidligere inngrep eller en ulykke.
- Hvis du lider av metabolsk artritt.
- Bruk i nærheten av hjertet må unngås. Stimuleringselektroder må ikke brukes på noen deler av fremre brystkasse (ribbein og brystbein) og særlig ikke på de to store brystmusklene. Dette kan nemlig øke risikoen for hjertekammerflimmer og føre til hjertestans.
- På skallen, i munnen, i svelget eller på strupehodet.
- I halsområdet/halspulsåren/over nakken.
- På og rundt kjønnsorganene.
- På akutt eller kronisk syk (skadet eller betent) hud (f.eks. ved smertefulle eller smertefrie betennelser, eksem, hudutslett (f.eks. allergier), forbrenninger, støtskader, hevelser, åpne sår eller operasjonssår som holder på å gro).
- I omgivelser med høy fuktighet, f.eks. på bad eller under bading eller dusjing.
- Må ikke brukes etter inntak av alkohol.
- Sammen med tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk instrument.
- Apparatet må ikke brukes av barn eller personer med innskrenkede fysiske, sensoriske (for eksempel ufølsomhet for smerte) eller psykiske evner eller manglende erfaring og/eller kunnskaper, med mindre de holdes under oppsyn av en person som er ansvarlig for sikkerheten deres, eller har fått nøye instrukser om hvordan apparatet virker.

Søk alltid råd hos behandlende lege før du bruker apparatet i følgende tilfeller:
- Ved akutte sykdommer, særlig ved mistanke om eller konstaterte blodtrykkssykdommer, koaguleringsforstyrrelser, anlegg for trombo-emboliske tilstander eller ondartede svulster.
- Hudsykdommer eller åpne sår.
- Ikke kartlagte kroniske smertetilstander, uansett kroppsdel.
- Diabetes.
- Alle sensoriske forstyrrelser med redusert smertefølelse (f.eks. stoffskiftesykdommer).
- Samtidig gjennomføring av medisinsk behandling.
- Ved smerter under stimuleringsbehandlingen.
- Permanente hudirritasjoner på grunn av langvarig stimulering på samme elektrodested.

FORSIKTIGHETSTILTAK:
- Hold apparatet unna varmekilder, og ikke bruk det i nærheten (~1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan føre til ubehagelige strømtopper.
- Ikke utsett apparatet for direkte sollys eller høye temperaturer.
- Beskytt apparatet mot støv, skitt og fuktighet. Ikke dypp apparatet i vann eller andre væsker.
- Apparatet er egnet til egenbehandling.
- Apparatet skal av hygieniske grunner bare brukes av én person.
- Hvis apparatet ikke virker som det skal, eller hvis du opplever ubehag eller smerter, må du straks slutte å bruke apparatet.
- Slå av EMS-pad før du plasserer det på kroppen eller fjerner det.
- Ikke gjør endringer på EMS-pad (f.eks. beskjæring). Dette fører til høyere strømtetthet og kan være farlig.
- Ikke bruk apparatet mens du sover, kjører eller betjener maskiner.
- Ikke bruk apparatet ved aktiviteter der en uforutsett reaksjon (f.eks. sterkere muskelsammentrekning tross lav intensitet) kan være farlig.
- Pass på at ingen metallgjenstander som beltespenner eller halsbånd kan komme i berøring med elektrodene. Hvis du bruker smykker eller piercing i bruksområdet for apparatet (f.eks. navlepiercing), må disse fjernes før bruk, ellers kan det oppstå punktvise forbrenninger.
- Hold apparatet utenfor barns rekkevidde for å unngå farlige situasjoner.
- Vi anbefaler ikke forhåndsbehandling av huden, f.eks. smøring med fet krem eller salve.
- Ikke bruk teip, bandasjer eller andre hjelpemidler i tillegg til gelfilmen, som er beregnet til formålet, til å plassere EMS-pad på huden. Ellers kan gelfilmens uregelmessige feste føre til hudskader.
- Det kan hende du må bruke apparatet under medisinsk tilsyn.
- Langvarig stimulering på samme sted kan føre til hudirritasjoner. Kontakt en hudlege dersom hudirritasjonene vedvarer.
- De første minuttene av behandlingen bør du sitte eller ligge slik at du ikke risikerer personskade på grunn av et sjeldent tilfelle av vagal reaksjon (matthetsfølelse). Hvis du merker en slik matthetsfølelse, må du straks slå av apparatet og legge bena høyt (ca. 5 –10 min.).

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.
- Ikke bruk oppladbare batterier!
- Ikke demonter, åpne eller knus batteriene.
- Ta batteriet ut av apparatet når det er oppbrukt, eller når du ikke bruker apparatet lenger. På denne måten unngår du skader som kan oppstå ved at batteriet begynner å lekke.
- Ved behov rengjøres batterikontaktene og kontaktene i apparatet før de settes inn. Fare for overoppheting!

Skade
- Ikke bruk EMS-pad hvis du tror apparatet kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.
- Slå av apparatet umiddelbart hvis det er defekt eller det har oppstått driftsforstyrrelser.
- Du må ikke forsøke å åpne og/eller reparere EMS-pad på egen hånd . Overlat reparasjoner til kundeservice eller en autorisert forhandler. Brytes denne regelen, blir garantien ugyldig.
- Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes ikke-forskriftsmessig eller feil bruk.

Rengjøring
- Ta alltid ut batteriene før du rengjør apparatet.
- Rengjør apparatet etter bruk med en myk, lett fuktet klut. Ved kraftigere tilsmussing kan du også fukte kluten i mildt såpevann.
- Pass på at det ikke kommer vann inn i apparatet. Skulle det likevel skje, må du ikke bruke apparatet før det er helt tørt.
- Ikke bruk kjemisk rengjøringsmiddel eller skuremiddel.

beurer EM 20
EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

SUOMI

Lue tämä käyttöohje huolellisesti, säilytä se mahdollista myöhempää käyttöä varten, anna se muiden käyttäjien luettavaksi ja noudata annettuja ohjeita.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

LOT	Eränumero
	Parasta ennen -päivä
	Valmistaja
3V 1x CR2032	1 x paristo, CR2032
	Huomio! Lue käyttöohje.
	Tyypin BF käyttöosa

1. Tietoa tuotteesta

1.1 Mikä EMS-Pad on?

Innovatiivinen EMS-Pad Sixpack on itsestään kiinnittyvä, sähköisesti lihaksia stimuloiva (EMS) laite lihasten harjoittamiseen ja rentouttamiseen. EMS-teknologian ansiosta hoito voidaan kohdistaa tarkasti tiettyyn kohtaan. Lääketieteellisestä silikonikumista valmistettu tyylikkäästi muotoiltu EMS-Pad on erittäin ohut ja joustava. Se sopii erinomaisesti mihin tahansa hoidettavaan kehon osaan. Kehittyneen virtapiirin ansiosta hoito ei kuluta paljon energiaa. Hoito kestää 20 minuuttia/kerta (paristoa kohti jopa 20 hoitokertaa).

1.2 Mikä EMS on ja mihin se pystyy?

Sähköinen lihasstimulaatio (EMS) on laajalle levinnyt ja yleisesti tunnettu menetelmä. Sitä on sovellettu jo vuosia urheilulääketieteessä ja kuntoutuksessa. Urheilun ja kuntoharjoittelun saralla EMS:ää käytetään muun muassa perinteisen lihasharjoittelun täydennyksenä parantamaan lihasryhmien suorituskykyä ja muokkaamaan kehon mittasuhteita haluttujen esteettisten tulosten mukaisesti. EMS:ää voidaan käyttää kahteen eri tarkoitukseen: tavoitteellisen lihaksiston vahvistaminen (aktivoiva käyttö) ja rentouttavan, virkistävän vaikutuksen aikaansaaminen (rentouttava käyttö).

Aktivoivaan käyttöön kuuluvat:
- lihasharjoittelu kestävyyssuorituksen parantamiseksi ja/tai
- lihasharjoittelu tiettyjen lihasten tai lihasryhmien vahvistamisen tueksi, jotta saavutetaan haluttuja muutoksia kehon mittasuhteissa.

Rentouttavaan käyttöön kuuluvat:
- lihasrentoutus lihasjännityksen laukaisemiseksi
- lihasväsymyksen lievittäminen
- lihasten palautumisen nopeuttaminen vaativan liikuntasuorituksen jälkeen (esim. maraton).

EMS-laitteet johtavat sähköä iholle. Geelikalvo toimii siirtovälineenä, ja se altistuu luonnolliselle kulumiselle. Jos kosketus ei enää ole riittävä geelikalvon välityksellä, EMS-Pad ei kiinnity koko alaltaan ihoon. Tällöin geelikalvo on vaihdettava. Muussa tapauksessa virtatiheys on korkeampi tietyissä kohdissa, mikä saattaa johtaa ihon ärtymiseen.

1.3 Pakkauksen sisältö
- 1 x EMS-Pad
- 1 x itsestään kiinnittyvä geelikalvosetti
- 1 x 3V:n paristo, CR2032

Jälkikäteen ostettavat tuotteet
- 1 x itsestään kiinnittyvä geelikalvosetti ja 1 x paristo, tuotenro: 647.16

Tarvittaessa käänny riittävän ajoissa käyttöohjeessa ilmoitetun huollon puoleen.

HUOMIO!
Käytä EMS-Padia ainoastaan
- ihmisiin
- siihen käyttötarkoitukseen, johon laite on kehitetty, ja vain sillä tavoin kuin tässä käyttöohjeessa on määritelty. Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista.
- ulkoisesti
- mukana toimitettujen ja jälkikäteen tilattujen alkuperäisten varusteiden kanssa, muuten takuu raukeaa.

2. Tärkeitä ohjeita

Laitteen käyttö ei korvaa lääkärissä käyntiä eikä lääkärinhoitoa. Keskustele sen vuoksi aina ensin lääkärisi kanssa, jos koet minkäänlaista kipua tai sairauden tunnetta.

Käyttöön liittyviä neuvoja

VAROITUS!
Tapaturmien ja terveydellisten haittojen välttämiseksi suosittelemme, ettei EMS-Padia käytetä
- jos käytössä on sähköisiä istutteita (esim. sydämentahdistin)
- jos käytössä on metallisia istutteita
- jos käytössä on insuliinipumppu
- jos henkilöllä on korkea kuume (esim. > 39 °C)
- tunnettujen tai akuuttien rytmihäiriöiden ja muiden sydämen rytmi- ja johtumishäiriöiden yhteydessä
- sairauskohtausten yhteydessä (esim. epilepsia)
- raskaana ollessa
- syöpäsairauksien yhteydessä
- jos on kyseessä akuutti tai krooninen vatsa- tai suolistosairaus
- leikkauksien jälkeen, joissa lihasten voimakkaat lihassupistukset voivat hidastaa paranemisprosessia
- jos henkilölle on aiemmin tehty selkäleikkaus ja hänellä on aiemmasta toimenpiteestä tai onnettomuudesta johtuvia selkäkipuja
- metabolisen niveltulehduksen yhteydessä
- sydämen lähellä. Stimulaatioelektrodeja ei missään tapauksessa tule käyttää rintakehän etuosassa (kylkiluiden ja rintalastan alue), etenkään molempien suurten rintalihasten kohdalla. Se saattaa nostaa sydänkammiovärinän riskiä ja johtaa sydämen pysähdykseen.
- pääkallon, suun, nielun tai kurkunpään alueella
- kaulan/kaulavaltimon/niskan alueella
- sukupuolielinten alueella
- akuutisti tai kroonisesti sairaalla (loukkaantuneella tai tulehtuneella) iholla (esim. kipeiden ja kivuttomien tulehdusten, punerrusten, ihottumien [esim. allergiat], palovammojen, ruhjevammojen, paukamien ja avointen sekä paranevien haavojen kohdalla tai paranemassa olevien leikkausarpien kohdalla)
- kosteissa ympäristöissä, esim. kylpyhuoneessa tai kylvyssä/suihkussa
- alkoholin nauttimisen jälkeen
- jos samaan aikaan on käytössä suurtaajuuksinen kirurginen laite.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, jotka ovat fyysisesti, sensorisesti (esimerkiksi puutteellinen tai puuttuva kivun aistimus) tai henkisesti rajoittuneita tai joilla ei ole riittävästi kokemusta ja/tai tietoa, paitsi jos käyttö tapahtuu heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa tai jos he ovat saaneet kyseiseltä henkilöltä opastusta laitteen käyttöön.

Ennen laitteen käyttöä keskustele hoitavan lääkärisi kanssa seuraavissa tilanteissa:
- akuuttien sairastumisten yhteydessä. Etenkin, jos korkeaa verenpainetta epäillään/on todettu, jos veren hyytymisessä on häiriöitä ja jos potilas on altis tromboembolisille sairauksille, sekä pahanlaatuisten kasvainten yhteydessä.
- kaikkien ihosairauksien ja avointen haavojen yhteydessä
- selvittämättömien kroonisten kiputilojen yhteydessä ruumiinosasta riippumatta
- diabeteksen yhteydessä
- kaikkien aistimiskykyihin liittyvien häiriöiden yhteydessä, joihin liittyy heikentynyt kivun aistiminen (esim. aineenvaihduntahäiriöt)
- samaan aikaan suoritettavien lääketieteellisten hoitojen yhteydessä
- stimulaatiohoidon vuoksi ilmenevien vaivojen yhteydessä
- jatkuvien ihoärsytysten yhteydessä, kun ne johtuvat pitkäaikaisesta elektrodistimulaatiosta samassa kohdassa.

VAROTOIMENPITEET:
- Pidä laite etäällä lämmönlähteistä äläkä käytä sitä lyhyt- tai mikroaaltolaitteiden (esim. matkapuhelimet) lähellä (~1 m), sillä se saattaa johtaa epämukavalta tuntuviin virtapiikkeihin.
- Älä jätä laitetta suoraan auringonvaloon äläkä altista sitä korkeille lämpötiloille.
- Suojaa laite pölyltä, lialta ja kosteudelta. Älä ikinä upota laitetta veteen tai muihin nesteisiin.
- Laite soveltuu omaan käyttöön.
- Laitetta tulee käyttää hygieniasyistä vain yhdellä henkilöllä.
- Jos laite ei toimi oikein tai jos käytön yhteydessä ilmaantuu huonovointisuutta tai kipuja, lopeta käyttö välittömästi.
- Sammuta EMS-Pad ennen sen asettamista paikalleen tai irrottamista.
- Älä missään tapauksessa tee muutoksia EMS-Padiin (esim. leikkaamalla sitä). Se lisää virtatiheyttä ja saattaa olla vaarallista.
- Älä käytä laitetta nukkuessasi, ajaessasi tai käyttäessäsi samaan aikaan koneita.
- Älä käytä missään tilanteessa, jossa ennakoimattomat reaktiot (esim. voimakkaat lihassupistukset alhaisemmasta voimakkuudesta huolimatta) voivat olla vaarallisia.
- Varmista, että stimulaation aikana mitään metallisia esineitä, kuten vyönsolkia tai kaulaketjuja, ei pääse kosketuksiin elektrodien kanssa. Mikäli hoidettavalla alueella on koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistys), ne on poistettava ennen laitteen käyttöä. Muuten laitteen käyttö saattaa johtaa paikallisiin palovammoihin.
- Mahdollisten vaarojen välttämiseksi pidä laite lasten ulottumattomissa.
- Ihon esikäsittelyä rasvoittavilla voiteilla ei ole suositeltavaa.
- Älä käytä tarranauhoja, siteitä tai muita apuvälineitä kuin tarkoitukseen sopivaa geelikalvoa EMS-Padin kiinnittämiseen iholle. Geelikalvon epätasainen pito saattaa aiheuttaa ihoärsytystä.
- Sinun on mahdollisesti käytettävä laitetta lääkärin valvonnassa.
- Pitkään samassa kohdassa jatkuva stimulaatio voi johtaa ihon ärtymiseen. Ota yhteyttä ihotautilääkäriin, jos ihoärsytys jatkuu.
- Ole käytön ensimmäiset minuutit istuma- tai makuuasennossa, jotta harvinaiset vagaaliset reaktiot (heikotuksen tunne) eivät aiheuta tarpeettomia loukkaantumisvaaraa. Jos heikotuksen tunne ilmenee, sammuta laite välittömästi ja nosta jalat ylös (5–10 minuutiksi).

Paristojen käsittelyyn liittyvät ohjeet
- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketuksiin ihon tai silmien kanssa, huuhtele 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.
- **Räjähdysvaara!** 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.
- Älä käytä uudelleenladattavia paristoja!
- Paristoja ei saa purkaa, avata tai rikkoa.
- Poista paristot laitteesta, kun ne ovat kuluneet loppuun tai jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan. Näin vältät vauriot, joita paristojen tyhjentyessä voi syntyä.
- Puhdista paristojen ja laitteen liitoskohdat tarpeen vaatiessa ennen paristonvaihtoa. Ylikuumenemisvaara!

Vauriot
- Älä käytä EMS-Padia, jos epäilet sen olevan vaurioitunut. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalvelupisteeseen.
- Sammuta laite välittömästi, jos se ei toimi tai jos siinä ilmenee käyttöhäiriöitä.
- Älä missään nimessä yritä avata ja/tai korjata EMS-Padia itse. Korjauksia saa tehdä vain asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Tämän kohdan noudattamatta jättäminen johtaa takuun raukeamiseen.
- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai väärästä käytöstä.

Puhdistus
- Poista aina ennen puhdistusta paristot laitteesta.
- Puhdista laite käytön jälkeen pehmeällä ja kevyesti kostutetulla liinalla. Jos laite on erittäin likainen, liina voidaan kostuttaa myös miedolla saippualiuoksella.

beurer EM 20
Elektroda EMS Sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.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.

LOT	Číslo šarže
	Datum ukončení použitelnosti
	Výrobce
3V 1x CR2032	1x baterie CR2032
	Pozor! Přečtěte si návod k použití.
	Aplikační část typu BF

1. K seznámení

1.1 Co je elektroda EMS?

Inovativní Elektroda EMS Sixpack k tréninku svalů a jejich relaxaci. Díky použité technologii EMS může být aplikace prováděna přesně na příslušném 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 po dobu 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 a používá se již mnoho let ve sportovní a rehabilitační medicíně. V oblasti sportu a fitness se EMS kromě jiného používá jako doplněk běžného tréninku svalstva pro zvýšení kapacity svalových skupin a přizpůsobení tělesných proporcí požadovaným estetickým výsledkům. Použití EMS se ubírá dvěma směry. Jedním je vyvolání cíleného posilování svalstva (aktivační použití) a druhým uvolňující, zotavující účinek (relaxační použití).

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

K **relaxačnímu použití** patří:
- svalová relaxace pro uvolnění svalového napětí
- pomoc při známkách 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 přenosové médium, které podléhá běžnému opotřebení. Jestliže již nedochází k dostatečnému kontaktu přes gelovou vrstvu, je potřeba ji obnovit, protože elektroda EMS na těle nedrží celou plochou. Jinak může dojít k podráždění kůže v důsledku zvýšené hustoty proudu v určité části.

1.3 Obsah balení
- 1x elektroda EMS
- 1x samolepicí gelová vrstva
- 1x baterie CR2032 3V

Výrobky k dokoupení
- 1x samolepicí gelová vrstva a 1x baterie (sada), č. výr.: 647.16

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

POZOR!
Elektrodu EMS používejte výhradně:
- U člověka.
- K účelu, ke kterému byl vyvinut, a způsobem uvedeným v tomto návodu. Jakékoliv neodborné použití může být nebezpečné.
- K vnější aplikaci.
- S dodaným a doobjednatelným originálním příslušenstvím, jinak zaniká nárok na záruku

2. Důležité pokyny

Použití přístroje nenahrazuje lékařskou konzultaci a léčbu. Konzultujte vždy proto nejdříve každý druh bolesti nebo nemoci se svým lékařem!

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 inzulínové pumpy.
- V případě vysoké horečky (např. > 39 °C).
- V případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce.
- Při záchvatových nemocích (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 jste se v minulosti podrobili operaci zad a bolesti lze odvodit z tohoto zákroku nebo úrazu.
- 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 jejich použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce.
- Na lebce, v oblasti úst, hltanu nebo hrtanu.
- V oblasti krku/krční tepny/nad šíjí.
- V oblasti genitálií.
- Na kůži s akutním nebo chronickým onemocněním (poranění nebo zánět), např. při bolestivých i nebolestivých zánětech, zarudnutí, vyrážce (např. alergie), na popáleninách, 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 jej používaly děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. necitlivost k bolesti) nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností či vědomostí, pokud nejsou pod dozorem osob odpovědných za jejich bezpečnost nebo od nich nedostanou pokyny, jak tento 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 onemocnění nebo otevřených ran
- nevyjasněných chronických bolestí, nezávisle na části těla
- cukrovky
- všech poruch senzibility se sníženým vnímáním bolesti (např. poruchy látkové výměny)
- současně probíhajícího lékařského ošetření
- výskytu potíží při stimulační léčbě
- trvalého podráždění kůže z důvodu dlouhodobé stimulace elektrodou na stejném místě

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:
- Nepřibližujte přístroj k zdrojům tepla a nepoužívejte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobily), neboť by mohly vzniknout nepříjemné proudové špičky.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření nebo vysokým teplotám.
- Chraňte přístroj před prachem, špínou 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 aplikaci přerušte.
- Před přiložením nebo odstraněním elektrodu EMS vypněte.
- V žádném případě elektrodu EMS nijak neupravujte (např. seříznutím). Zvyšuje se tím proudová hustota, což může být nebezpečné.
- Přístroj nepoužívejte při spánku, při řízení motorového vozidla nebo současné obsluze strojů.
- Přístroj nepoužívejte při činnostech, při kterých by mohla být nepředvídaná reakce (např. zvýšená svalová kontrakce navzdory nízké intenzitě) nebezpečná.
- 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 pupku), musíte tyto předměty před použitím přístroje sundat, jinak by mohlo dojít k bodovým popáleninám.
- Nenechávejte přístroj v dosahu dětí, abyste předešli případnému nebezpečí.
- Aplikace mastných krémů nebo mastí na kůži předem 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 kůže.
- Možná budete muset používat přístroj pod lékařským dohledem.
- 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 zacházení s bateriemi
- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- **Nebezpečí spolknutí!** Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah dětí!
- Dbejte na označení polarity plus (+) a minus (-).
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- **Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie nesmí být nabíjeny nebo zkratovány.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky na baterie.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.
- Baterie vyjměte, jsou-li vybité nebo nebudete-li přístroj po delší dobu používat. Tak zabráníte poškození, ke kterému by mohlo dojít po jejich vytečení.
- V případě potřeby očistěte kontakty baterii a přístroje, než baterie vložíte. Nebezpečí přehřátí!

Poškození
- V případě pochybností elektrodu EMS nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedený zákaznický servis.
- Okamžitě přístroj vypněte, pokud je poškozený nebo objeví-li se nějaká porucha.
- V žádném případě se nepokoušejte elektrodu EMS otevírat a/nebo opravovat. Opravy nechte provádět pouze v zákaznickém servisu nebo u autorizovaného prodejce. V případě nedodržení tohoto pokynu záruka zaniká.
- Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.

Čištění
- Před každým čištěním vyjměte baterie z přístroje.
- Přístroj po použití očistěte jemnou, lehce navlhčenou utěrkou. V případě silného znečištění můžete utěrku navlhčit rovněž jemným mýdlovým roztokem.
- Dbejte na to, aby se do přístroje nedostala žádná voda. Jestliže by se tak stalo, použijte přístroj teprve tehdy, jestliže je zcela vysušený.
- K čištění nepoužívejte žádné chemické nebo abrazivní čisticí prostředky.

Skladování
- Po aplikaci gelovou vrstvu opět zakryjte ochrannou fólií.
- Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, doporučujeme přístroj uskladnit v originálním obalu v suchém prostředí a bez zatížení.

beurer EM 20
Blazinica EMS – sixpack

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

SLOVENSKO

Skrbno preberite ta navodila za uporabo in jih shranite za poznejšo uporabo. Poskrbite, da bodo na voljo tudi ostalim uporabnikom in sledite navodilom.

Pred uporabo naprave pozorno preberite navodila.

LOT	LOT koda
	Datum prenehanja veljavnosti
	Proizvajalec
3V 1x CR2032	1 x baterija CR2032
	Pozor! Preberite navodila za uporabo.
	Uporabni del tipa BF

1. Uvod

1.1 Kaj je blazinica EMS?

Inovativna blazinica EMS-sixpack je elektronska naprava za stimulacijo in sproščanje mišic. Zaradi tehnologije EMS (elektronsko mišično stimuliranje) je uporaba zelo zanesljiva. Blazinica EMS je sestavljena iz silikonske gume, ki ustreza visokim medicinskim standardom kakovosti. Je elegantne oblike in se zaradi tankosti odlično prilega delom telesa. Vezje napredne tehnologije zagotavlja energetsko učinkovite terapije, vsakokrat po 20 minut (do 20 terapij na baterijo).

1.2 Kaj je in kaj zmore EMS?

Elektronska mišična stimulacija (EMS) je zelo razširjena in splošno priznana metoda, ki se v medicini športa in rehabilitacije uporablja že vrsto let. Na področju športa in fitnessa se EMS med drugim uporablja tudi kot dodatek k običajni vadbi za mišice, za povečanje zmogljivosti mišičnih skupin in prilagoditev sorazmerja med telesnimi deli po estetskih željah posameznika. EMS lahko uporabite na dva načina. Lahko ga uporabite za ojačitev mišičevja (aktivacijska uporaba) ali pa za mišično sprostitev (relaksacijska uporaba).

K **aktivacijski uporabi** sodita:
- Mišična vadba za povečanje vzdržljivosti in/ali
- mišična vadba za ojačitev določenih mišic ali mišičnih skupin za dosego želenih sprememb glede skladnosti telesa.

K **relaksacijski uporabi** sodijo:
- Sprostitev mišic za blaženje mišične napetosti.
- Izboljšanje pri pojavu mišične utrujenosti.
- Pospešitev regeneracije mišic po večjih obremenitvah (npr. po maratonu).

Naprave EMS delujejo z dovajanjem elektrike prek kože. Kot prenosni medij se nanese gelirni film, ki se obrablja. Če kontakt prek gelirnega filma ni več mogoč in se blazinica EMS ne pričvrsti popolnoma na kožo, ga morate zamenjati. V nasprotnem primeru lahko delno povečana gostota toka povzroči draženje kože.

1.3 Obseg dobave
- 1 x blazinica EMS
- 1 x set s samolepilnim gelirnim filmom
- 1 x 3V baterija CR2032

Dokupni izdelki
- 1 x set s samolepilnim gelirnim filmom in 1x baterija, št. izd.: 647.16

Po potrebi se obrnite na navedenega serviserja.

POZOR!
Blazinico EMS se sme uporabiti izključno:
- Na ljudeh.
- V namene, za katere je bila ta naprava razvita, in na način, ki ga določajo ta navodila za uporabo. Vsaka neustrezna uporaba je lahko nevarna.
- Za zunanjo uporabo.
- Z dobavljeno in dokupljeno originalno dodatno opremo, v nasprotnem primeru garancija ne velja.

2. Pomembni napotki

Uporaba naprave ne nadomesti posvetovanja z zdravnikom in zdravljenja. V primeru bolečine ali bolezni se najprej posvetujte z zdravnikom!

Napotki za uporabo

POZOR!
Da bi preprečili poškodbe, se v naslednjih primerih močno odsvetuje uporaba blazinice EMS:
- Pri vstavljenih elektronskih napravah (npr. srčni spodbujevalniki).
- V primeru prisotnosti kovinskih vsadkov.
- Pri inzulinskih črpalkah.
- Pri visoki temperaturi (npr. > 39 °C).
- Pri znanih ali akutnih motnjah srčnega ritma in drugih motnjah vzdraženja in prevodnosti srca.
- Pri napadih (npr. epilepsija).
- V primeru nosečnosti.
- V primeru rakavega obolenja.
- Pri akutnih ali kroničnih obolenjih prebavil.
- Po operacijah, pri katerih bi krčenje mišic lahko motilo proces zdravljenja.
- Če ste imeli v preteklosti operacijo hrbta in so bolečine hrbta posledica pretekle operacije ali nesreče.
- Če trpite za metabolnim artritisom.
- Naprave ne uporabljajte v bližini srca. Stimulacijskih elektrod se ne sme uporabiti na prsnem košu (označeno z rebri in prsnico), zlasti se na nobeni od velikih prsnih mišic. V tem primeru se lahko poveča tveganje za ventrikularno fibrilacijo in povzroči zastoj srca.
- Na predelu lobanje, ust, žrela in grla.
- Na predelu vratu/vratne arterije/nad zatiljem.
- Na predelu genitalij.
- Pri akutnih ali kroničnih obolenjih (poškodbah ali vnetjih) kože, (npr. pri bolečih ali nebolečih vnetjih, rdečinah, kožnih izpuščajih (npr. alergijah), opeklinah, odrgninah, oteklinah in odprtih ranah ali ranah v postopku celjenja ter brazgotinah po operacijah).
- V vlažnih prostorih, npr. v kopalnici oz. pri kopanju ali tuširanju.
- Uporaba po zaužitju alkohola je prepovedana.
- Pri istočasni priključitvi na visokofrekvenčno kirurško napravo.
- Naprava ni namenjena uporabi s strani otrok in oseb z omejenimi fizičnimi, senzoričnimi (npr. neobčutljivost na bolečino) in duševnimi sposobnostmi ali pomanjkljivim znanjem o uporabi, razen če jih nadzoruje za njih odgovorna oseba ali jim posreduje navodila za uporabo naprave.

V naslednjih primerih se o uporabi naprave posvetujte z zdravnikom:
- V primeru akutnih obolenj, zlasti v primeru suma ali prisotnosti visokega krvnega tlaka, pri motnjah strjevanja krvi, nagnjenosti k tromboemboličnim obolenjem in v primeru malignih tvorb.
- V primeru vsakršnega kožnega obolenja ali odprte rane.
- Pri nepojasnjenih kroničnih bolečinah, ne glede na to, kje.
- Sladkorna bolezen.
- Pri vseh senzoričnih motnjah z zmanjšanim občutkom za bolečino (npr. presnovne motnje).
- Pri istočasno izvedenih medicinskih zdravljenjih.
- Pri težavah, ki se pojavijo pri terapiji s stimulacijo.
- Pri odpornih draženjih kože zaradi dolgotrajne stimulacije z elektrodami na istem mestu.

PREVIDNOSTNI UKREPI:
- Naprave ne zadržujte v bližini virov toplote in je ne uporabljajte v bližini (~1 m) kratkovalovnih in mikrovalovnih naprav (npr. mobilnih telefonov), ker bi to lahko povzročilo nastanek neprijetnih električnih konic.
- Naprave ne izpostavljajte soncu in visokim temperaturam.
- Zaščitite napravo pred prahom, nečistočo in vlago. Pazite, da naprava ne pride v stik z vodo ali drugimi tekočinami.
- Naprava je primerna za individualno uporabo.
- Iz higienskih razlogov lahko napravo uporablja samo ena oseba.
- V primeru nepravilnega delovanja naprave ali nelagodja in bolečine nemudoma prenehajte z uporabo.
- Blazinico EMS izklopite, preden jo namestite ali odstranite.
- Blazinice EMS v nobenem primeru ne spreminjajte (npr. z obrezovanjem). To lahko privede do visoke gostote električnega toka in je lahko nevarno.
- Ne uporabljajte med spanjem, med vožnjo v avtu ali med upravljanjem stroja.
- Ne uporabljajte pri dejavnostih, pri katerih je lahko nepredvidena reakcija nevarna (npr. povečano krčenje mišic kljub nizki intenzivnosti).
- Zagotovite, da med stimulacijo kovinski predmeti, kot so pasne zaponke ali ogrlice, ne bodo prišli v stik z elektrodami. Če nosite nakit ali piercing (npr. uhan v popku), ga morate med uporabo naprave odstraniti, saj bi v nasprotnem primeru lahko prišlo do opeklin.
- Napravo zavarujte pred dosegom otrok, da bi preprečili morebitne nevarnosti.
- Odsvetuje se predhodni nanos kreme ali mazila na kožo.
- Za pritrditev blazinice EMS ne uporabljajte lepilnih trakov, obližev ali drugih sredstev, razen predvidenega gelirnega filma. V nasprotnem primeru lahko neenakomeren oprijem gelirnega filma poškoduje kožo.
- Morda boste morali napravo uporabljati pod zdravniškim nadzorom.
- Dolgotrajna stimulacija na istem mestu lahko draži kožo. V primeru, da koža ostane razdražena dlje časa, se posvetujte z zdravnikom.
- Dolgotrajna stimulacija na istem mestu lahko draži kožo. V primeru, da koža ostane razdražena dlje časa, se posvetujte z zdravnikom.V prvih minutah uporabe sedite ali ležite, da se v primeru občutka slabotnosti ne izpostavljate nepotrebnim poškodbam. V primeru občutka slabotnosti takoj izklopite napravo in dvignite noge v zrak (približno 5–10 minut).

Napotki za ravnanje z baterijami
- Če tekočina iz baterijske celice pride v stik s kožo ali očmi, prizadeta mesta sperite z vodo in obiščite zdravnika.
- **Nevarnost zadušitve!** Majhni otroci lahko pogoltnejo baterije in se zaradi tega zadušijo. Zato baterije hranite na mestu, kjer jih majhni otroci ne morejo doseči!
- Bodite pozorni na znak polarnosti plus (+) in minus (–).
- Ob razlitju baterije si nadenite zaščitne rokavice in predalček za baterije očistite s suho krpo.
- Baterije zaščitite pred previsoko temperaturo.
- **Nevarnost eksplozije!** Baterij ne mečite v ogenj.
- Baterij ni dovoljeno polniti ali na njih povzročiti kratkega stika.
- Če naprave dlje časa ne boste uporabljali, odstranite baterije iz predalčka.
- Uporabite le enake baterije ali baterije enakovrednega tipa.
- Ne uporabljajte akumulatorskih baterij!
- Baterij ne razstavljajte, odpirajte ali stiskajte.
- Ko je baterija izrabljena ali ko izdelka ne uporabljate več, odstranite baterijo iz izdelka. Tako preprečite okvare, ki bi lahko nastale zaradi iztekanja tekočine.
- Po potrebi pred vstavljanjem očistite kontakte baterije in naprave. Nevarnost pregretja!

Poškodbe
- V primeru poškodb ali suma poškodbe naprave EMS ne uporabljajte in se obrnite na prodajalca oz. na pristojno pomoč kupcem.
- V primeru okvare ali motenj v delovanju morate napravo nemudoma izključiti.
- Blazinice EMS v nobenem primeru ne poskušajte samostojno odpreti ali popraviti. Popravila lahko izvajajo samo servisne službe ali pooblaščeni trgovci. V primeru neupoštevanja navodil garancija preneha veljati.
- Proizvajalec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi neustrezne in napačne uporabe.

Čiščenje
- Pri vsakem čiščenju iz naprave odstranite baterije.
- Po uporabi napravo očistite z mehko, nekoliko vlažno krpo. Za odstranitev trdovratne umazanije lahko krpo rahlo navlažite z blagim milom.
- Pazite na to, da naprava ne pride v stik z vodo. V primeru, da naprava pride v stik z vodo, jo lahko znova uporabite šele takrat, ko je popolnoma suha.
- Pri čiščenju ne uporabljajte kemičnih čistil ali sredstev za poliranje.

Shranjevanje
- Po uporabi gelirni film zaščitite z zaščitnim filmom.
- V primeru, da naprave dlje časa ne boste uporabljali, vam priporočamo, da jo shranite v originalni embalaži v suhem prostoru, brez obtežitev.

beurer EM 20
Sixpack EMS párna

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

MAGYAR

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Kérjük, a készülék használatba vétele előtt tanulmányozza át ezt a kezelési útmutatót.

LOT	Kérjük, a készülék használatba vétele előtt tanulmányozza át ezt a kzelési útmutatót.
	Lejárat dátuma
	Gyártó cég
3V 1x CR2032	1 x CR2032 elem
	Figyelem! Olvassa el a használati útmutatót.
	BF típusú alkalmazói rész

1. A készülék ismertetése

1.1 Mi az az EMS párna?

Az innovatív Sixpack EMS párna készülék az izmok edzésére és relaxálására szolgáló öntapadó EMS-készülék. Az alkalmazott EMS-technológiának köszönhetően pontosan a szükséges helyen hat. A gyógyászati minőségű szilikongumiból készült, elegáns megjelenésű EMS párna rendkívül vékony és hajlékony, továbbá tökéletesen illeszkedik a kezelni kívánt testrészhez. A csúcstechnológiával készült áramkör 20 perces energiatakarékos kezeléseket (elemenként legfeljebb 20 kezelést) tesz lehetővé.

1.2 Mi az EMS és mit tud?

Az **elektromos izomstimuláció (EMS)** széles körben használt és általánosan elismert módszer, amelyet évek óta alkalmaznak a sport- és rehabilitációs gyógyászat területén. Az EMS-t a sport és a fitness területén a konvencionális izomtréning kiegészítéseként alkalmazzák az izomcsoportok teljesítményének növelése és a testarányok kívánt esztétikai eredményekhez való hozzáigazítása érdekében. Az EMS felhasználása kétféleképpen történhet. Egyrészt felhasználható az izomzat célirányos erősítésére (aktiváló felhasználás), másrészt pedig lazító, felfrissítő hatás elérésére (pihentető felhasználás).

Az **aktiváló felhasználáshoz** az alábbiak tartoznak:
- izomtréning az állóképesség növelése érdekében, és/vagy
- izomtréning bizonyos izmok vagy izomcsoportok erősítésének kiegészítéseként a testarányok kívánt változtatása érdekében.

A **pihentető felhasználáshoz** az alábbiak tartoznak:
- Elmerevedett izmok ellazítása.
- Az izomfáradás jelenek kezelése.
- Az izom regenerációjának felgyorsítása az izmok nagy igénybevételét követően (pl. maratonfutás után).

Az EMS-készülékek áramot juttatnak a bőr alá. A vékony gélréteg közvetítő közegként működik, amely természetes kopásnak van kitéve. Ha a vékony gélréteg nem biztosít megfelelő érintkezést, és az EMS párna nem tapad teljes felületével a bőrre, a réteget ki kell cserélni. Ellenkező esetben a részlegesen megemelkedő áramsűrűség bőrirritációt válthat ki.

1.3 Szállítási terjedelem
- 1 x EMS párna
- 1 x öntapadó vékony gélréteg szett
- 1 x 3V CR2032 elem

Fogyóanyagok
- 1 x öntapadó vékony gélréteg és 1 x elem, cikksz.: 647.16

Kérjük, szükség esetén forduljon időben a megadott szervizhez.

FIGYELEM!
Az EMS párnát kizárólag:
- Emberek kezelésére használja.
- Csak arra a célra használja, amelyre azt kifejlesztették, és kizárólag a használati útmutatóban leírt módon. Bármilyen szakszerűtlen használat veszélyes lehet.
- A készüléket csak külsőleg használja.
- A melléklet és utólag megrendelhető eredeti tartozékokkal használja, különben garanciaigénye megszűnik.

2. Fontos tudnivalók

A készülék használata nem helyettesíti az orvosi konzultációt és kezelést. Ezért bármilyen fájdalom vagy betegség esetén előbb mindig forduljon orvosához!

Fontos tudnivalók az alkalmazáshoz

FIGYELMEZTETÉS!
Egészségkárosodások elkerülése érdekében a következő esetekben nem javasoljuk az EMS párna használatát:
- Beültetett elektronikus készülékek (pl. szívritmus-szabályozók) viselése esetén.
- Fémből készült implantátum megléte esetén.
- Inzulinpumpa viselése esetén.
- Magas láznál (pl. > 39 °C).
- Ismert vagy akut szívritmuszavarok és a szív egyéb ingerképzési és -vezetési zavarai esetén.
- Epileptikus betegségek esetén.
- Terhesség esetén.
- Rákos megbetegedések esetén.
- Akut vagy krónikus gyomor-megbetegedések esetén.
- Műtétek után, amikor az izmok fokozott mértékű összehúzódásai kedvezőtlenül befolyásolhatják a gyógyulás folyamatát.
- Ha korábban már hátoperációja, és a hátfájdalmai korábbi behatásra vagy balesetre vezethetők vissza.
- Metabolikus arthritis (ízületi gyulladás) esetén.
- Szívtájon nem szabad használni. A stimuláló elektródákat a mellkasra (a bordák és a szegycsont területére) nem szabad ráhelyezni, és főleg nem a két nagy mellizomra. Ez szívkamra-fibrillációhoz, sőt, akár szívleálláshoz is vezethet.
- A koponya csontos részein, a szájon, a garatűr vagy a gégefő területén.
- A nyak/nyaki verőér területén/a tarkó fölé.
- A nemi szervek területén.
- Akut vagy krónikus beteg (sérült vagy gyulladt) bőrre (pl. fájdalmas és fájdalom nélküli gyulladások, pír, bőrkiütések – pl. allergia –, égési sérülések, zúzódások, duzzanatok és nyílt, valamint gyógyuló sebek, gyógyuló műtéti varratok).
- Nagy nedvességtartalmú környezetben, pl. fürdőszobában vagy fürdéskor, ill. zuhanyozáskor.
- Alkohol fogyasztása után tilos használni.
- Nagyfrekvenciás sebészeszközzel egyidejű használat esetén.
- A készülék nem alkalmas arra, hogy gyermekek vagy olyan személyek használják, akik korlátozott fizikai, érzékelési (pl. fájdalomérzés) vagy szellemi képességekkel vagy hiányos tapasztalattal és/vagy ismerettel rendelkeznek. Ezek a személyek csak akkor használhatják a készüléket, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket vagy ha ez a személy segít nekik a készülék használatában.

A következő esetekben kérje ki kezelőorvosa véleményét a készülék használata előtt:
- Akut megbetegedések, különösen magas vérnyomásos megbetegedések gyanúja vagy megléte, véralvadási zavarok, trombo-embóliás megbetegedésekre való hajlam, valamint rosszindulatú neoplasmaképződések.
- Bármilyen bőrbetegség vagy nyílt seb.
- Nem felderített fájdalmas állapotok, testrésztől függetlenül.
- Diabétesz.
- Az érzékelőképesség mindenfajta, a fájdalomérzet csökkenésével járó zavara (pl. anyagcserezavarok).
- Egyidejűleg végzett orvosi kezelések.
- A stimuláló kezeléssel fellépő panaszok.
- Állandó bőrirritációk ugyanazon az elektródahelyen történő hosszantartó stimulálás miatt.

ÓVINTÉZKEDÉSEK:
- Tartsa távol a készüléket hőforrásoktól és ne használja rövid- vagy mikrohullámú készülékek (pl. mobiltelefon) közelében (~1 m), mivel ez kellemetlen áramcsúcsok kialakulásához vezethet.
- Óvja a készüléket a közvetlen napsugárzástól vagy a magas hőmérséklettől.
- Védje a készüléket portól, szennyzőtől és nedvességtől. Soha ne merítse a készüléket vízbe vagy más folyadékokba.
- A készülék csak saját célú használatra alkalmas.
- A készüléket higiéniai okokból csak egy személy használhatja.
- Ha a készülék nem működne helyesen, rosszullét vagy fájdalom jelentkezne, azonnal szakítsa meg az alkalmazást.
- Mielőtt felhelyezi vagy eltávolítja az EMS párnát, kapcsolja ki azt.
- Semmi esetre se módosítsa az EMS párnát (pl. levágással). Ez magasabb áramsűrűséghez vezet és veszélyes lehet.
- Ne használja alvás, gépjárművezetés vagy gépek kezelése közben.
- Ne használja olyan tevékenységek során, amikor egy előre nem látható reakció (pl. kis intenzitás ellenére az izmok fokozott összehúzódása) veszélyes lehet.
- Ügyeljen arra, hogy stimulálás közben az elektródák ne érintkezzenek fémtárgyakkal, pl. övcsattal vagy nyaklánccal. Ha az alkalmazás területén ékszert vagy piercinget (pl. köldökpiercinget) visel, úgy azt a készülék használata előtt távolítsa el, mert pontszerű égési sérülések keletkezhetnek.
- Tartsa távol a készüléket gyermekektől az esetleges veszélyek elkerülése érdekében.
- A bőr előzetes kezelése krémekkel vagy kenőcsökkel nem javallott.
- Az erre a célra szánt gélrétegen kívül ne használjon ragasztószalagot, kötözőszert vagy egyéb segédeszközt az EMS párna felhelyezéséhez. Ellenkező esetben a gélréteg egyenlőtlen tapadása a bőr sérüléséhez vezethet.
- A készülék felhasználására lehetőség szerint orvosi felügyelet mellett kerüljön sor.
- Ugyanazon terület hosszabb idejű stimulálása bőrirritációhoz vezethet. Ha a bőrirritáció nem múlik el, forduljon bőrgyógyászhoz.
- Az alkalmazást az első percekben ülő vagy fekvő helyzetben végezze, hogy a ritkán fellépő vagális reakció (gyengeségérzet) miatt ne legyen szükségtelenül kitéve sérülésveszélynek. Ha az alkalmazás során gyengének érzi magát, azonnal állítsa le a készüléket, és polcolja fel a lábát (kb. 5-10 percre).

Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések
- Ha az elemcella folyadéka a bőrre vagy a szembe jut, az érintett területet öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
- **Fennáll a lenyelés veszélye!** A kisgyermekek az elemeket lenyelhetik és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az elemeket kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polaritásra.
- Ha az elem kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartót.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- **Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad utántölteni, vagy rövidre zárni.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartóból.
- Csak ugyanazt vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.
- Vegye ki az elemeket a készülékből, ha lemerültek, vagy ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket. Így elkerülheti az elemek kifolyásából származó károkat.
- Szükség esetén tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit a behelyezés előtt. Túlmelegedési veszély!

Sérülés
- Ne használja az EMS párnát, ha nem biztos a készülék állapotában, hanem forduljon a kereskedőjéhez vagy az ügyfélszolgálathoz a megadott címen.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha meghibásodott vagy üzemzavarok lépnek fel.

beurer EM 20
Aparat EMS Sixpack tip pad

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

ROMÂNĂ

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, să le păstrați pentru consultarea ulterioară, să le puneți la dispoziție și altor utilizatori și să respectați indicațiile.

Vă rugăm să citiți cu atenție prezentele instrucțiuni de utilizare înainte de a utiliza aparatul.

LOT	Număr lot
	Data expirării
	Producător
3V 1x CR2032	1 baterie CR2032
	Atenție! A se citi indicațiile de utilizare.
	Element de utilizare tip BF

1. Prezentare

1.1 Ce este aparatul EMS tip pad?

Aparatul inovator EMS SIXPACK tip pad este un aparat EMS autoadeziv pentru antrenarea și relaxarea musculaturii. Datorită tehnologiei EMS utilizate, produsul poate fi aplicat cu mare precizie. Aparatul EMS din cauciuc siliconic de calitate medicală, cu un design elegant, este extrem de subțire și flexibil și se mulează perfect pe corp pe locul de tratat. Circuitul de înaltă tehnologie asigură timp de câte 20 de minute (per baterie până la 20 de tratamente) un tratament eficient din punct de vedere al energiei.

1.2 Ce este EMS și ce poate?

Stimularea electrică a musculaturii (EMS) este o metodă larg răspândită și recunoscută pretutindeni, fiind aplicată de mulți ani în medicina sportivă și de reabilitare. În domeniul de sport și fitness, EMS este utilizat, printre altele, ca o completare la exercițiile convenționale pentru masa musculară pentru a mări performanța grupelor musculare și pentru a adapta proporțiile corpului la rezultatele estetice dorite. Utilizarea metodei EMS se realizează în două direcții. Pe de o parte se poate produce o tonifiere a musculaturii (utilizare activatoare), pe de altă parte se poate obține și un efect relaxant, recreativ (utilizare relaxantă).

La **utilizarea activatoare** se numără:
- exerciții pentru masa musculară pentru mărirea rezistenței și/sau
- exerciții pentru masa musculară pentru susținerea tonifierii anumitor mușchi sau grupuri de mușchi pentru a obține schimbarea dorită a proporțiilor corpului.

La **utilizarea relaxantă** se numără:
- relaxarea mușchilor pentru eliminarea stării de tensionare musculară;
- ameliorare în cazul oboselii musculare;
- accelerarea procesului de regenerare a mușchilor după un efort muscular intens (de exemplu, după un maraton).

Aparatele EMS funcționează prin aplicarea de curent electric pe piele. Filmul de gel servește în cazul acesta ca mediu de transmisie, fiind supus uzurii naturale. Dacă nu se mai poate asigura un contact suficient prin intermediul filmului de gel, aparatul EMS nu mai stă lipit complet pe piele și trebuie înlocuit. În caz contrar, densitatea parțial ridicată a curentului poate conduce la iritații ale pielii.

1.3 Pachet de livrare
- 1 aparat EMS tip pad
- 1 set de film de gel autoadeziv
- 1 baterie 3V CR2032

Articole pentru achiziționarea ulterioară
- 1 set de film de gel autoadeziv și 1 baterie, nr.art.: 647.16

În caz de necesitate, vă rugăm să vă adresați din timp departamentului de service de la adresa indicată.

ATENȚIE!
Utilizați aparatul EMS numai:
- La persoane.
- În scopul pentru care a fost creat și în modul specificat în prezentele instrucțiuni de utilizare. Utilizarea necorespunzătoare poate fi periculoasă.
- Pentru uz extern.
- Cu accesoriile originale livrate sau de comandat ulterior, în caz contrar pierdeți dreptul la garanție.

2. Indicații importante

Utilizarea aparatului nu înlocuiește o consultație și un tratament medical. Prin urmare, în cazul oricărui tip de durere sau de boală, consultați mai întâi medicul dumneavoastră!

Indicații privind utilizarea

AVERTIZARE!
Pentru a preveni afectarea sănătății, aparatul EMS nu va fi utilizat în următoarele situații:
- În cazul aparatelor electrice implantate (de exemplu, stimulatoare cardiace).
- Dacă există implanturi metalice.
- La purtătorii de pompe de insulină.
- La febră mare (de exemplu, > 39 °C).
- În cazul aritmiilor cunoscute sau acute și în cazul altor probleme cu sistemul de conducere electrică al inimii.
- În cazul crizelor epileptice (de exemplu, epilepsie).
- În timpul sarcinii.
- În cazul cancerului.
- În cazul afecțiunilor acute sau cronice ale tractului gastrointenstinal.
- După operațiile la care o contracție musculară puternică ar putea afecta procesul de vindecare.
- Dacă ați fost supus în trecut unei operații la spate și cauza durerilor de spate poate fi o intervenție din trecut sau un accident.
- Dacă suferiți de artrită de origine metabolică.
- Nu se va utiliza în apropierea inimii. Nu este permisă utilizarea electrozilor de stimulare pe partea din față a toracelui (marcată prin coaste și stern), în special la cei doi pectorali mari. Aici poate mări riscul de fibrilații și poate cauza un stop cardiac.
- La craniul osos, în zona bucală, în zona faringelui sau a laringelui.
- În zona gâtului/aortei/deasupra cefei.
- În zona genitală.
- Pe o piele (inflamată sau lezată) cu probleme acute sau cronice (de exemplu, în cazul inflamațiilor dureroase și fără durere, al roșeții, al eczemelor (de exemplu, alergii), al arsurilor, al contuziilor, al umflăturilor, al rănilor deschise sau aflate în proces de vindecare, al cicatricilor postoperatorii importante pentru vindecare).
- În medii cu umiditate ridicată, de exemplu, în baie, în cadă sau sub duș.
- După consumul de alcool.
- În cazul conectării simultane la un aparat chirurgical de înaltă frecvență.
- Este interzisă folosirea aparatului de către copii sau persoane cu deficiențe fizice, senzoriale (de ex. insensibilitate la durere) sau psihice, sau care nu dispun de experiența și/sau cunoștințele necesare. Excepție face cazul când ele sunt supravegheate de către o persoană responsabilă pentru sănătatea lor sau au primit de la aceasta instrucțiuni cu privire la utilizarea aparatului.

Anterior utilizării aparatului, consultați medicul curant în următoarele situații:
- Afecțiuni acute, în special în cazul hipertensiunii și al coagulopatiilor suspectate sau existente, al predispoziției la boli tromboembolice, precum și al neoplaziilor maligne.
- Toate tipurile de afecțiuni dermatologice sau răni deschise.
- Dureri cronice neclarificate, indiferent de zona corpului.
- Diabet.
- Toate tipurile de tulburări senzoriale cu o capacitate redusă de a simți durerea (ca de exemplu tulburări metabolice).
- Tratamente medicale simultane.
- Afecțiuni apărute prin tratamentul de stimulare.
- Iritații permanente ale pielii ca urmare a stimulării pe o perioadă îndelungată în același loc al electrodului.

MĂSURI DE PRECAUȚIE:
- Nu aduceți aparatul în apropierea surselor de căldură și nu-l utilizați în apropierea (~1 m) aparatelor cu unde scurte sau cu microunde (de exemplu, telefoane mobile), deoarece acest lucru poate conduce la vârfuri de curent neplăcute.
- Nu expuneți aparatul la radiații solare directe sau la temperaturi ridicate.
- Protejați aparatul împotriva prafului, murdăriei și umidității. Nu introduceți niciodată aparatul în apă sau în alte lichide.
- Aparatul este adecvat pentru uz propriu.
- Din motive de igienă, acest aparat trebuie utilizat numai la o singură persoană.
- Dacă aparatul nu funcționează corect, dacă se instalează o stare de indispoziție sau dacă apar dureri, întrerupeți imediat utilizarea.
- Opriți aparatul EMS înainte de a-l aplica sau îndepărta.
- Nu modificați în niciun caz aparatul EMS (de exemplu, prin tăiere). Acest lucru conduce la o densitate mai mare a curentului și poate fi periculos.
- A nu se utiliza în timpul somnului, conducând un autovehicul sau operând concomitent mașini.
- A nu se utiliza la activitățile la care o reacție neprevăzută (de exemplu, o contracție musculară mare în ciuda intensității mici) poate fi periculoasă.
- Aveți grijă ca în timpul stimulării să nu intre obiecte metalice, cum ar fi catarame sau lănțișoare, în contact cu electrozii. Dacă purtați bijuterii sau piercinguri (de exemplu, piercing în buric) în zona de utilizare, acestea trebuie îndepărtate anterior utilizării, deoarece, în caz contrar, se poate ajunge la arsuri punctiforme.
- Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor pentru a evita eventualele pericole.
- Nu se recomandă tratarea prealabilă a pielii cu creme sau unguente unsuroase.
- Nu folosiți benzi adezive, bandaje sau alte mijloace auxiliare în afară de filmul de gel prevăzut pentru a fixa aparatul EMS pe pielea dumneavoastră. În caz contrar, aderența neuniformă a filmului de gel ar putea conduce la răni la nivelul pielii.
- Probabil trebuie să folosiți aparatul sub supraveghere medicală.
- Stimularea timp îndelungat în același loc poate conduce la iritarea pielii. Consultați un medic dermatolog, dacă iritațiile la nivelul pielii persistă.
- Utilizați-l în primele minute șezând sau în poziție culcată pentru a nu vă expune pericolului de accidentare în cazurile rare de reacții vagale (senzație de slăbiciune). În cazul apariției senzației de slăbiciune, opriți imediat aparatul și culcați-vă cu picioarele ridicate (aprox. 5-10 minute).

Indicații privind manipularea bateriilor
- Când lichidul din celula bateriei intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și căutați ajutor de specialitate.
- **Pericol de înghițire!** Copiii pot înghiți bateriile și se pot asfixia. De aceea, nu păstrați bateriile la îndemâna copiilor!
- Respectați marcajele de polaritate Plus (+) și Minus (-).
- Dacă bateria s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Protejați bateriile de căldura excesivă.
- **Pericol de explozie!** Nu aruncați nicio baterie în foc.
- Bateriile nu trebuie să fie încărcate sau scurtcircuitate.
- În cazul în care aparatul nu este utilizat o perioadă îndelungată, scoateți bateriile din compartimentul pentru baterii.
- Utilizați numai același tip de baterie sau un tip de baterie cu aceeași valoare.
- Nu utilizați acumulatoare!
- Nu dezasamblați, deschideți sau rupeți bateriile.
- Scoateți bateria din articol când s-a consumat sau dacă intenționați să nu utilizați aparatul pentru o perioadă îndelungată. Astfel evitați apariția daunelor produse ca urmare a scurgerii bateriilor.
- Dacă este necesar, curățați contactele bateriei și aparatului înainte de introducere. Pericol de supraîncălzire!

beurer EM 20
EMS-Pad Sixpack وسادة عضلات البطن

Beurer GmbH,
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

العربية

يُرجى قراءة دليل الاستعمال هذا بعناية، والحفاظ عليه للاستخدام اللاحق، مع ضرورة إعطائه للمستخدمين الآخرين، ومراعاة الإرشادات الواردة به.

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام الجهاز.

LOT	رقم LOT
	تاريخ انتهاء الصلاحية
	الشركة المنتجة
3V 1x CR2032	بطارية واحدة CR2032
	تنبيه! اقرأ دليل الاستعمال.
	نوع جزء الاستخدام BF

1. التعرف على الجهاز

1.1 ما هي وسادة EMS-Pad؟

وسادة عضلات البطن EMS-Pad Sixpack المبتكرة هي عبارة عن جهاز EMS ذاتي اللصق لتدريب العضلات واسترخائها. بفضل تقنية التحفيز الكهربائي لأنسجة العضلات (EMS) يمكن استخدامها بكل دقة في موضعها بالضبط. وسادة EMS-Pad المصنوعة من مطاط السيليكون بالجودة الطبية وبالتصميم الذكي رفيعة للغاية ومرنة وتتواءم مع موضع الجسم المراد معالجته بكل دقة. دائرة التوصيل بالتقنية الفائقة تضمن إجراء المعالجة بشكل موفر للطاقة لمدة 20 دقيقة مع كل معالجة (شحنة البطارية تكفي حتى 20 معالجة).

1.2 ما هي طريقة EMS وما الذي يمكن أن تقوم به؟

طريقة **التحفيز الكهربائي للعضلات (EMS)** هي طريقة واسعة الانتشار ومعروفة للجميع وتُستخدم منذ سنوات في علاج إصابات الملاعب وفي طب إعادة التأهيل. وفي مجال علاج إصابات الملاعب واللياقة البدنية تُستخدم طريقة EMS على سبيل المثال بشكل تكميلي لتمارين العضلات التقليدية لزيادة قدرات العضلات ولإعطاء بعض أجزاء الجسم الشكل الرياضي المرغوب. استخدام طريقة EMS يسير في اتجاهين. فمن ناحية يمكن زيادة قوة عضلات معينة بشكل مباشر (استخدام تنشيطي) ومن ناحية أخرى يمكن أيضًا الحصول على تأثير مريح (استخدام للاسترخاء والاستجمام).

يدخل ضمن **الاستخدام التنشيطي:**
- تدريب العضلات لزيادة القدرة على التحمل و/أو
- تدريب العضلات لزيادة قدرة عضلات معينة أو مجموعات عضلات معينة للوصول إلى التغييرات الشكلية الرياضية المرغوبة.

يدخل ضمن **الاستخدام الاسترخائي:**
- استرخاء العضلات للقضاء على الشد العضلي.
- الشعور بتحسن في حالة الشعور بالتعب في العضلات.
- تسريع تجديد العضلات بعد بذل مجهود عضلي شاق (على سبيل المثال بعد الماراثون).

تعمل أجهزة EMS من خلال توليد التيار الكهربائي عبر الجلد. وتعمل طبقة الجل أثناء ذلك كوسيط ناقل يخضع للتآكل الطبيعي. إذا لم يتوافر تلامس كافٍ عبر طبقة الجل، فإن وسادة EMS-Pad لا تلتصق بكامل مساحتها على الجلد، مما يستلزم تغييرها. وإلا فقد تحدث كثافات مرتفعة جزئيًا للتيار تؤدي بدورها إلى تهيجات جلدية.

1.3 التجهيزات الموردة
- وسادة EMS-Pad واحدة
- طقم طبقة جل واحد ذاتي الالتصاق
- بطارية واحدة 3 فلط CR2032

الأجزاء التي يمكن شراؤها لاحقًا
- طقم طبقة جل واحد ذاتي الالتصاق وبطارية واحدة، رقم الجزء: 647.16

عند الحاجة يرجى التوجه في الوقت المناسب إلى عنوان مركز الخدمة الموضح.

تنبيه!
اقتصر على استخدام وسادة EMS-Pad:
- مع الأشخاص.
- للغرض الذي من أجله تم تطويرها وبنفس الطريقة والأسلوب المبين في دليل الاستعمال هذا. أية طريقة غير سليمة في استخدام الجهاز قد تشكل خطورة.
- لغرض الاستخدام الخارجي.
- مع الملحقات التكميلية الموردة وتلك التي يمكن شراؤها لاحقًا، وإلا فسوف يسقط الضمان.

2. إرشادات هامة

استخدام الجهاز لا يحل محل استشارة الطبيب أو العلاج الطبي. لهذا السبب احرص دائمًا على استشارة طبيبك في أي نوع من الألم أو في أي مرض!

إرشادات الاستخدام

تحذير!
لتجنب وقوع أضرار صحية يُنصح بعدم استعمال وسادة EMS-Pad في الحالات التالية:
- إذا كانت هناك أجهزة كهربائية مزروعة في الجسم (مثل منظم ضربات القلب).
- إذا كانت هناك شرائح معدنية مزروعة في الجسم.
- في حالة استخدام مضخة الأنسولين.
- في حالة الإصابة بارتفاع في درجة الحرارة (على سبيل المثال > 39 درجة مئوية).
- في حالة اضطراب ضربات القلب بشكل معتاد أو حاد وغيرها من الاضطرابات الأخرى في التوصيل بالقلب.
- مع النوبات التي تظهر في صورة تشنجات (مثل الصرع).
- في حالة الحمل.
- في حالة أمراض السرطان.
- في حالة وجود أمراض حادة أو مزمنة بالجهاز الهضمي-المعوي.
- بعد العمليات الجراحية التي تحدث فيها تشنجات عضلية حادة يمكن أن تعيق عملية العلاج.
- إذا كانت قد أجريت في الماضي جراحة في الظهر ويعود سبب آلام الظهر إلى جراحة أو إصابة سابقة.
- إذا كنت تعاني من التهاب المفاصل الاستقلابي.
- لا يجوز استخدام الجهاز بالقرب من القلب. لا يجوز استخدام أقطاب التحفيز الكهربائي في أي موضع بالقفص الصدري (سواءً الضلوع أو عظمة القص)، وخصوصًا عضلتي الصدر الكبيرتين. حيث قد يؤدي ذلك إلى زيادة رجفان القلب والسكتة القلبية.
- في الجزء العظمي من الجمجمة، في نطاق الفم، أو في نطاق البلعوم أو الحنجرة.
- في نطاق الرقبة/الشريان السباتي.
- في نطاق الأعضاء التناسلية.
- على النطاقات المصابة بأمراض حادة أو مزمنة بالجلد (جروح أو التهابات)، (على سبيل المثال في حالة الالتهابات المسببة للألم أو غير المسببة للألم، مواضع الاحمرار، الإفرازات الجلدية (مثل الحساسية بمختلف أنواعها)، الحروق، الكدمات، التورمات، والجروح المفتوحة أو التي تحت العلاج، في مواضع العمليات الجراحية القديمة).
- في مناطق ذات رطوبة مرتفعة مثل الحمامات سواءً أثناء الاستحمام أو الاغتسال.
- لا تستخدم الجهاز بعد تناول الكحوليات.
- بالتزامن مع التوصيل بجهاز جراحي عالي التردد.
- هذا الجهاز غير مصمم للاستخدام من قبل الأطفال والأشخاص الذين يعانون من خلل في القدرات الجسدية أو الحسية (على سبيل المثال عدم الإحساس بالألم) أو العقلية أو نتيجة لانعدام الخبرة و/أو المعرفة اللازمة، ولذلك فإنه لا يجوز لهم استعمال الجهاز إلا تحت إشراف ومراقبة شخص مسؤول عن سلامتهم أو من خلال تلقيهم تعليمات وإرشادات حول كيفية استعمال الجهاز.

استشر طبيبك المعالج قبل أي استخدام للجهاز في حالة:
- الأمراض الحادة، خصوصًا في حالة الإصابة أو الاشتباه في الإصابة بأمراض الضغط المرتفع أو اضطرابات تجلط الدم أو وجود استعداد للإصابة بالأمراض الصمية المتجلطة أو في حالة الأورام الخبيثة.
- جميع الأمراض الجلدية أو الجروح المفتوحة.
- حالات الآلام المزمنة غير واضحة السبب، بصرف النظر عن موضعها.
- مرض السكري.
- جميع الاضطرابات الحسية التي تقلل الشعور بالألم (مثل الاضطرابات الأيضية).
- بالتزامن مع عمليات المعالجة الطبية.
- في حالة وجود اضطرابات ناتجة عن العلاج بالتحفيز الكهربائي.
- التهيجات الجلدية المزمنة بسبب العلاج بالتحفيز الكهربائي لفترات طويلة على نفس موضع القطب الكهربائي.

الإجراءات الوقائية:
- أبعد الجهاز عن مصادر السخونة ولا تستخدمه بالقرب من الأجهزة التي تعمل بالموجات القصيرة أو موجات الميكروويف (~1 متر) (على سبيل المثال الهواتف الجوالة)، حيث إنها يمكن أن تؤدي إلى زيادات مفاجئة في التيار الكهربائي.
- لا تجعل الجهاز عرضة لأشعة الشمس المباشرة أو درجات الحرارة المرتفعة.
- احرص على حماية الجهاز من التعرض للأتربة والاتساخات والرطوبة. لا تغمر الجهاز أبدًا في الماء أو أية سوائل أخرى.
- الجهاز مناسب للاستخدام الشخصي.
- حرصًا على الصحة والنظافة، يجب أن يستخدم الجهاز شخص واحد فقط.
- إذا لم يكن الجهاز يعمل بشكل سليم، أو في حالة عدم الارتياح أو ظهور ألم أثناء الاستخدام، فتوقف عن استخدامه فورًا.
- قم بإيقاف وسادة EMS-Pad قبل تركيبها أو خلعها.
- لا تقم أبدًا بإدخال تعديلات على وسادة EMS-Pad (من خلال القطع مثلاً). حيث إن ذلك سيؤدي إلى كثافة عالية للتيار الكهربائي ويمكن أن يمثل خطورة.
- لا تستخدم الجهاز أثناء النوم أو عند قيادة السيارة أو بالتزامن مع استخدام الماكينات أو الآلات.
- لا تستخدم الجهاز أثناء ممارسة أية أنشطة يمكن أن تظهر خلالها ردود أفعال غير متوقعة وقد تمثل خطورة (مثل التشنجات العضلية حتى ولو كانت شدتها منخفضة).
- يراعى أثناء العلاج بالتحفيز الكهربائي عدم ملامسة الأقطاب لأية أجزاء معدنية مثل إبزيم الحزام أو سلاسل العنق. في حالة وجود قطع حلي أو ثقب للزينة في موضع الاستخدام (حلقات بيرسنج في السرة مثلاً)، فيجب خلعها قبل استخدام الجهاز حتى لا تؤدي إلى حروق في مواضع محددة.
- احرص على إبعاد الجهاز عن متناول الأطفال لتجنب التعرض للمخاطر المحتملة.
- لا يُنصح بوضع كريم دهني أو مرهم على الجلد قبل البدء في المعالجة.
- لا تستخدم أشرطة لاصقة أو ضمادات أو أية وسائل مساعدة أخرى غير طبقة الجل المقررة، وذلك من أجل وضع وسادة EMS-Pad على الجلد. وإلا فقد يؤدي الالتصاق غير الموحد بطبقة الجل إلى حدوث التهابات جلدية.
- قد تحتاج إلى استخدام الجهاز تحت إشراف طبي.
- يمكن أن يؤدي التحفيز لمدة طويلة على نفس الموضع إلى تهيجات جلدية. استشر طبيب للأمراض الجلدية في حالة استمرار وجود تهيجات جلدية.
- احرص على الجلوس أو الاستلقاء في الدقائق الأولى من استخدام الجهاز، حتى لا تتعرض لخطر الإصابة بدون داعٍ بسبب الاستجابة المبهمية (الشعور بالضعف والوهن) والتي تحدث في حالات نادرة. قم بإيقاف الجهاز على الفور في حالة ظهور الإحساس بالضعف والوهن، وارفع الساقين لأعلى (لحوالي 5–10 دقائق).

إرشادات التعامل مع البطاريات
- إذا تلامس السائل الخارج من خلية البطارية مع الجلد أو العين، فينبغي غسل المنطقة المصابة بالماء وطلب المساعدة الطبية.
- **خطر الابتلاع!** قد يبتلع الأطفال الصغار البطاريات ويختنقوا بها لا قدر الله. لذلك يجب حفظ البطاريات بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار!
- انتبه إلى العلامات القطبية موجب (+) وسالب (-).
- إذا حدث تسرب من إحدى البطاريات، فقم بارتداء قفاز واقٍ وقم بتنظيف درج البطارية بمنديل جاف.
- قم بحماية البطاريات من الحرارة المفرطة.
- **خطر الانفجار!** لا تقم بإلقاء البطاريات في النار.
- لا يجوز شحن البطاريات أو أن يتم حدوث دائرة القصر.
- في حالة عدم استخدام الجهاز لفترات طويلة، فقم بإخراج البطاريات من موضعها.
- لا تستخدم سوى نفس نوع البطارية أو نوع بطارية مكافئ.
- لا تستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن!
- لا تقم بتفكيك البطارية أو فتحها أو كسرها.
- أخرج البطارية من الجهاز عندما تفرغ شحنتها أو في حالة عدم استخدام الجهاز لفترة طويلة. وبذلك تتجنب حدوث الأضرار التي قد تنشأ بسبب التسريب.
- قم بتنظيف ملامسات البطارية وملامسات الجهاز عند الضرورة قبل التركيب. خطر السخونة المفرطة!

أضرار الجهاز
- في حالة وجود تلفيات بوسادة EMS-Pad أو إذا ساورك الشك في وجود تلفيات، فلا تستخدم الوسادة مطلقًا، بل توجه بها إلى المتجر الذي اشتريتها منه أو إلى مركز خدمة العملاء المذكور.
- قم بإيقاف الجهاز على الفور في حالة ظهور عطل أو حدوث خلل في التشغيل.
- لا تحاول مطلقًا فتح و/أو إصلاح وسادة EMS-Pad بنفسك. قم بإجراء الإصلاحات لدى مركز خدمة العملاء أو لدى أحد المتاجر المعتمدة. وفي حالة عدم الالتزام بذلك تلغى حقوق الضمان.
- لن تتحمل الشركة المنتجة أية مسؤولية عن الأضرار التي تنشأ نتيجة الإهمال أو الاستعمال غير السليم.

التنظيف
- قم بخلع البطاريات من الجهاز قبل تنظيفه في كل مرة.
- قم بتنظيف الجهاز بعد الاستخدام بمنديل ناعم ومبلل قليلاً. في حالة الاتساخ الشديد يمكنك أيضًا ترطيب المنديل بمحلول صابوني مخفف.
- احرص على مراعاة عدم تسرب الماء إلى داخل الجهاز. ولكن إذا حدث ذلك، فيرجى ألا تستخدم الجهاز إلا عندما يصبح جافًا تمامًا.
- لا تستخدم أية منظفات كيميائية أو مواد خاشنة.

التخزين
- بعد الاستخدام ضع طبقة الحماية مرة أخرى على طبقة الجل.
- في حالة عدم استخدامك للجهاز لفترة طويلة فإننا ننصحك بحفظه في عبوة التغليف الأصلية في مكان جاف وبدون التحميل على الجهاز.

Βλάβη
- Σε περίπτωση φθορών μην χρησιμοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad και απευθυνθείτε στον προμηθευτή σας ή στην αναφερόμενη διεύθυνση εξυπηρέτησης πελατών.
- Θέτετε τη συσκευή αμέσως εκτός λειτουργίας αν είναι χαλασμένη ή παρουσιάζονται δυσλειτουργίες.
- Σε καμία περίπτωση μην προσπαθήσετε να ανοίξετε και/ή να επισκευάσετε μόνος σας το επίθεμα EMS-Pad. Αναθέστε τις επισκευές μόνο στην υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών ή σε εξουσιοδοτημένους εμπόρους.
- Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές που προκλήθηκαν από μη ενδεδειγμένη ή λανθασμένη χρήση.

Καθαρισμός
- Πριν από κάθε καθαρισμό αφαιρείτε τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Μετά τη χρήση καθαρίζετε προσεκτικά τη συσκευή με ένα μαλακό, ελαφρά βρεγμένο ύφασμα. Αν υπάρχουν πολλές ακαθαρσίες, μπορείτε επίσης να βρέξετε το πανί με ήπιο διάλυμα σαπουνιού.
- Δεν επιτρέπεται να εισέλθει νερό στη συσκευή. Αλλά ακόμη και αν συμβεί αυτό, μην χρησιμοποιείτε πάλι τη συσκευή παρά μόνο όταν στεγνώσει εντελώς.
- Για τον καθαρισμό μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά ή λειαντικά μέσα.

Αποθήκευση
- Μετά τη χρήση τοποθετείτε πάλι την προστατευτική μεμβράνη πάνω στη μεμβράνη γέλης.
- Αν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, σας συνιστούμε να την αποθηκεύσετε στην αρχική της συσκευασία σε στεγνό περιβάλλον και χωρίς επιβάρυνση.

3. Θέση σε λειτουργία

3.1 Τοποθέτηση μπαταρίας

1. Περιστρέψτε προς τα αριστερά το κάλυμμα της θήκης της μπαταρίας με τη βοήθεια ενός κέρματος.
2. Αφαιρέστε το κάλυμμα εισάγοντας ένα αιχμηρό αντικείμενο.
3. Τοποθετήστε τη μπαταρία στη θήκη μπαταριών με τρόπο ώστε ο θετικός πόλος (+) να δείχνει προς τα επάνω.
4. Κλείστε το κάλυμμα στρέφοντάς το προς τα δεξιά.

3.2 Τοποθέτηση μεμβράνης γέλης

1. Αφαιρέστε προσεκτικά **την μπλε** προστατευτική μεμβράνη.
2. Τοποθετήστε προσεκτικά τη μεμβράνη γέλης στο επίθεμα EMS-Pad και αφαιρέστε προσεκτικά το προστατευτικό φύλλο. Προσέξτε ώστε το άκρο της μεμβράνης γέλης να μην προεξέχει από το επίθεμα EMS-Pad.

Οι ελαφρώς λοξά τοποθετημένες μεμβράνες γέλης δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
- Προσέξτε να κολλήσετε την ταινία γέλης από την πλευρά της μπλε προστατευτικής μεμβράνης πάνω στη συσκευή. Διαφορετικά μπορεί να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος.

3.3 Χρήση

Το EM 20 SIXPACK έχει σχεδιαστεί ειδικά για την ανάπτυξη και τη σύσφιξη των κοιλιακών μυών καθώς και για τη χαλάρωση των κάτω ραχιαίων μυών.

Κολλήστε το επίθεμα EMS-Pad στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία (δείτε την εικόνα).

1. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο „+" μέχρι να ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο μπιπ.
2. Πιέστε πάλι το πλήκτρο „+" για να εκκινήσετε τη βαθμίδα διέγερσης 1. Για να επιτευχθεί η επιθυμητή ένταση, πιέστε επανειλημμένα 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 έναν παρατεταμένο ήχο μπιπ. Μετά από 20 λεπτά απενεργοποιείται αυτόματα.

Μετά τη χρήση τοποθετείτε πάλι την προστατευτική μεμβράνη πάνω στη μεμβράνη γέλης.

Για βέλτιστο αποτέλεσμα, συνιστούμε πρόγραμμα προπόνησης 4 εβδομάδων. Εδώ προσέξτε τα ακόλουθα σημεία:
1. 1-2 ημέρες ανάπαυση.
2. Αυξάνετε τη βαθμίδα έντασης κάθε μέρα.
3. Μια ισχυρή ένταση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα. Όμως τότε η διέγερση δεν πρέπει ποτέ να είναι δυσάρεστη.
4. Σε κάθε εφαρμογή εκτελείτε ολόκληρο το εικοσάλεπτο πρόγραμμα.

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

Σημαντική υπόδειξη!
- Η συσκευή λειτουργεί μόνο αν υπάρχει αρκετά καλή επαφή με το δέρμα. Αν αυτή δεν υπάρχει, δεν εκπέμπονται παλμοί διέγερσης.
- Απενεργοποιείτε το επίθεμα 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 μεμβράνη γέλης ταυτόχρονα με τη μπαταρία.
- Μην χρησιμοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad συχνότερα από μία φορά την ημέρα στο ίδιο σημείο.
- Σε περίπτωση που συνεχίζεται το μπιπ, απενεργοποιήστε τη συσκευή. Καθαρίστε τη μεμβράνη γέλης και προσπαθήστε να εκκινήσετε το πρόγραμμα. Αν το συνεχόμενο μπιπ επιμένει, αντικαταστήστε τη μεμβράνη γέλης.
- Αν η κολλητική ικανότητα της μεμβράνης γέλης εξασθενήσει, αντικαταστήστε τη αμέσως. Μην χρησιμοποιήσετε πάλι το επίθεμα EMS-Pad πριν αντικαταστήσετε τη μεμβράνη γέλης. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- Αν αισθάνεστε δυσάρεστες αιχμές ρεύματος, απενεργοποιήστε το επίθεμα EMS-Pad και τοποθετήστε το σε άλλη θέση.
- Η „Smart Contact Detection" ενεργοποιεί αυτόματα μια ηχητική ειδοποίηση όταν εφάπτονται 2 ηλεκτρόδια.

4. Προγράμματα

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

On-Time (s) = Χρόνος ενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (συστολή).
Off-Time (s) = Χρόνος απενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (χαλάρωση).

* Υπάρχουν 3 μεμονωμένοι γύροι στον κύκλο 3.

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

Σημείωση: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

5. Απόρριψη

Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να τοποθετούνται σε οικολογικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόρους ηλεκτρικών ειδών. Είσαστε υποχρεωμένοι από τη νομοθεσία να φροντίσετε για την απόρριψη των μπαταριών.
Αυτά τα σύμβολα βρίσκονται στις μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:
Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο, Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

Για λόγους προστασίας του περιβάλλοντος, η συσκευή στο τέλος της διάρκειας ζωής της δεν επιτρέπεται να απορριπτεται 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 αποριών, απευθυνθείτε στην αρμόδια για την απόρριψη δημοτική υπηρεσία.

6. Τεχνικά στοιχεία

Τύπος	EM 20 EMS-Pad Sixpack
Κυματομορφή εξόδου	Διφασικοί τετράγωνοι παλμοί
Διάρκεια παλμών	400 μs ± 10%
Συχνότητα παλμών	2-4-25 Hz ± 10%
Τάση εξόδου	μέγ. 80 Vpp ± 10% (σε 1000 Ohm)
Ρεύμα εξόδου	μέγ. 80 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 από 10 – 95 %
Διαστάσεις	170 x 170 x 13 mm
Βάρος	66 g (χωρίς μπαταρία), 69 g (με μπαταρία)

Σημείωση:
Σε περίπτωση χρήσης της συσκευής εκτός των προδιαγραφών, δεν διασφαλίζεται η σωστή λειτουργία της!

Επιφυλασσόμαστε για τεχνικές αλλαγές προς βελτίωση και περαιτέρω εξέλιξη του προϊόντος.

7. Τι να κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;

Πρόβλημα	Εύρος παλμών
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 προσπαθήστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Η μπαταρία θα μπορούσε να είναι άδεια. Αντικαταστήστε τη μπαταρία και προσπαθήστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
Η μεμβράνη γέλης δεν προσκολλάται πλέον στο δέρμα.	- Αντικαταστήστε τη μεμβράνη γέλης.
Η συσκευή κάνει ασυνήθιστους ήχους κατά τη διάρκεια της χρήσης.	- Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο „–" για 2 δευτ. για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο „+" για 3 δευτ. για να επαναενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Οι μπαταρίες ενδέχεται να είναι αδύναμες και θα πρέπει να αντικατασταθούν.
Δεν αισθάνεστε καμία διέγερση.	- Πιέστε πάλι το πλήκτρο „+" και κρατήστε το πιεσμένο για 3 δευτερόλεπτα. - Βεβαιωθείτε ότι η μεμβράνη γέλης δεν εξέχει πάνω από τη συσκευή και δοκιμάστε πάλι. - Αυξήστε σταδιακά 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 επιμείνει, συμβουλευτείτε ένα δερματολόγο.
Η ένταση αρχίζει ξαφνικά να εξασθενεί.	- Αντικαταστήστε την μπαταρία και δοκιμάστε πάλι.

Με επιφύλαξη σφάλματος και αλλαγών

- Nunca tente abrir e/ou reparar o EMS Pad por iniciativa própria. As reparações só devem ser feitas pela assistência técnica ou por revendedores autorizados. Se o fizer, a garantia perderá a sua validade.
- O fabricante não assume a responsabilidade por danos que resultem de uma utilização imprópria ou errada.

Limpeza
- Antes de cada limpeza, retire as pilhas do dispositivo.
- Depois da utilização, limpe o dispositivo com um pano macio e ligeiramente humedecido. Se estiver muito sujo, pode humedecer o pano com um pouco de água e sabão.
- Assegure-se de que não entra água no interior do dispositivo. No entanto, se isso acontecer, volte a usar o dispositivo apenas depois de completamente seco.
- Não use produtos de limpeza químicos ou abrasivos.

Armazenamento
- Depois de terminar a aplicação, volte a colocar a película protetora no filme de gel autocolante.
- Se não tencionar usar o dispositivo durante algum tempo, recomendamos que o guarde dentro da embalagem original, em ambiente seco e sem colocar qualquer peso em cima dele.

3. Colocação em funcionamento

3.1 Colocar a pilha

1. Rode a tampa do compartimento da pilha para a esquerda com uma moeda.
2. Solte a tampa com um objeto pontiagudo.
3. Coloque a pilha no respetivo compartimento, de forma a que o polo positivo (+) fique virado para cima.
4. Feche a tampa rodando-a para a direita.

3.2 Colocar o filme de gel

1. Retire a película protetora **azul** com cuidado.
2. Coloque o filme de gel cuidadosamente no EMS Pad e puxe a película protetora com cautela. Assegure-se de que o rebordo do filme de gel não sobressai do EMS Pad.

Se os filmes de gel forem colocados ligeiramente enviesados, isso não terá repercussões sobre o funcionamento correto.

AVISO!
- Assegure-se de que cola o filme de gel do lado azul da película protetora no dispositivo. Caso contrário, poderão registar-se irritações cutâneas.

3.3 Aplicação

O EM 20 SIXPACK foi concebido especificamente para desenvolver e melhorar os músculos abdominais, bem como para relaxar a musculatura na parte inferior das costas.
Cole o EMS Pad na parte do corpo a tratar (ver figura).

1. Mantenha o botão "+" premido até ouvir um sinal agudo longo.
2. Prima novamente o botão "+" para começar a estimulação no nível 1. Para conseguir a intensidade desejada, prima repetidamente o botão "+".
3. Prima o botão "–" para reduzir a intensidade.

Mantenha o botão "–" premido até ouvir um sinal agudo longo para desligar o EMS Pad. Passados 20 minutos, o dispositivo desliga-se automaticamente.

Depois de terminar a aplicação, volte a colocar a película protetora no filme de gel autocolante.

Para obter resultados ideais, recomendamos um plano de treino de 4 semanas. Observe os seguintes pontos:
1. 1 - 2 dias de descanso.
2. Aumente diariamente o nível de intensidade.
3. Uma intensidade mais forte pode trazer melhores resultados. Contudo, a estimulação nunca deverá ser desagradável.
4. Em cada aplicação, faça todo o programa de 20 minutos do princípio até ao fim.

Espere, no mínimo, 30 minutos antes de usar de novo o dispositivo após uma estimulação.

Nota importante!
- O dispositivo só funciona se estiver suficientemente em contacto com a pele. Caso isso não se verifique, não serão enviados impulsos de estimulação.
- Antes de o remover, desligue o EMS Pad.
- Se a carga da pilha for fraca demais (estimulação insuficiente, não se ouvem bipes). Nesse caso, substitua a pilha!
- Para que a estimulação seja a ideal, recomenda-se que se substitua o filme de gel de cada vez que se substituir a pilha.
- Não utilize o EMS Pad mais do que uma vez por dia no mesmo ponto do corpo.
- Se for emitido um bipe permanente, desligue o dispositivo. Limpe o filme de gel e tente reiniciar o programa. Se o bipe permanente continuar a ser emitido, substitua o filme de gel.
- Se a força de aderência do filme de gel começar a diminuir, substitua-o de imediato. Só volte a utilizar o EMS Pad quando tiver substituído o filme de gel. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- Se sentir picos de corrente desconfortáveis, desligue o EMS Pad e aplique-o noutro sítio.
- A função "Smart Contact Detection" faz disparar automaticamente um alarme acústico assim que 2 elétrodos tocarem um no outro.

4. Programas

Ciclo	1	2	3
Largura de impulso	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsação	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = tempo de ciclo ativo em segundos (contração).
Off-Time (s) = tempo de ciclo inativo em segundos (relaxamento).

* O ciclo 3 contém 3 rondas individuais.

** Em cada 3.ª ronda no ciclo 3, o "Off-Time" é de 10 segundos.

Nota: os componentes do produto não requerem manutenção.

5. Eliminação

Depois de gastas e completamente descarregadas, as pilhas terão de ser depositadas nos locais de recolha próprios (pilhões) ou entregues em lojas de material elétrico. Qualquer pessoa tem a obrigação de descartar as pilhas de forma adequada.
Estes símbolos encontram-se em pilhas que contenham substâncias nocivas: Pb = a pilha contém chumbo, Cd = a pilha contém cádmio, Hg = a pilha contém mercúrio.

Por motivos ecológicos, quando estiver inutilizado, o dispositivo não pode ser eliminado juntamente com o lixo doméstico. A eliminação deverá ser feita através dos respetivos pontos de recolha existentes no seu país de residência. Elimine o aparelho de acordo com a diretiva REEE relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. Se tiver qualquer dúvida a este respeito, informe-se junto do serviço municipal responsável pelo tratamento de resíduos.

6. Dados técnicos

Tipo	EM 20 EMS Pad Sixpack
Forma da curva à saída	Impulsos retangulares bifásicos
Duração do impulso	400 µs ± 10%
Pulsação	2-4-25 Hz ± 10%
Tensão de saída	máx. 80 Vpp ± 10% (em 1000 ohms)
Corrente de saída	máx. 80 mApp ± 10% (em 1000 ohms)
Alimentação de tensão	Pilha CR2032 de 3V
Tempo de tratamento	20 minutos, a seguir, o dispositivo desliga-se automaticamente
Intensidade	Regulável entre 0 e 15
Condições de funcionamento	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) com uma humidade relativa do ar de 30 – 85%
Condições de armazenamento	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) com uma humidade relativa do ar de 10 – 95%
Dimensões	170 x 170 x 13 mm
Peso	66 g (sem pilha), 69 g (com pilha)

Nota:
No caso de o dispositivo ser utilizado para fins que não os especificados, deixa de estar garantido o seu funcionamento correto!

Sujeito a alterações técnicas visando o melhoramento e aperfeiçoamento do produto.

7. O que fazer em caso de problemas?

Problema	Largura de impulso
Não é possível ligar o dispositivo.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Verifique se a pilha está bem colocada e tente novamente ligar o dispositivo. - É possível que a pilha esteja descarregada. Substitua a pilha e tente novamente ligar o dispositivo.
O filme de gel já não adere à pele.	- Substitua o filme de gel.
O dispositivo emite bipes estranhos enquanto está a funcionar.	- Mantenha o botão "–" premido durante 2 segundos para desligar o dispositivo. A seguir, mantenha o botão "–" premido durante 3 segundos para voltar a ligar o dispositivo. - É possível que as pilhas estejam fracas e tenham de ser substituídas.
Não sente qualquer estimulação.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Assegure-se de que o filme de gel não sobressai do dispositivo e tente de novo. - Aumente a intensidade gradualmente.
A pele fica vermelha no ponto de aplicação.	- Pare imediatamente a aplicação do dispositivo nesse ponto do corpo. Espere até que a sua pele volte a ter uma cor normal. Se a irritação cutânea persistir, dirija-se a um dermatologista.
De repente, a intensidade começa a enfraquecer.	- Substitua a pilha e tente novamente.

Salvo erro ou omissão

- Reinig indien nodig eerst de batterij- en apparaatcontacten voordat u de batterij plaatst. Gevaar voor oververhitting!

Beschadiging
- Wij adviseren u om de EMS-pad niet te gebruiken als deze beschadigd is en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Probeer de EMS-pad nooit zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of bij een geautoriseerd verkooppunt. Als u het apparaat desondanks opent of repareert, vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.

Reiniging
- Verwijder voor elke reiniging de batterijen uit het apparaat.
- Reinig het apparaat na gebruik met een zachte, licht vochtige doek. Bij ernstige verontreiniging kunt u de doek licht met zeepsop bevochtigen.
- Let erop dat er geen vocht of water in het apparaat terechtkomt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het volledig is opgedroogd.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.

Bewaring
- Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer aan op de gellaag.
- Als u het apparaat langere tijd niet gebruikt, adviseren wij u het in de originele verpakking en op een droge plek op te bergen. Plaats geen andere spullen op het apparaat.

3. Ingebruikname

3.1 Batterij plaatsen

1. Draai de deksel van het batterijvak tegen de klok in los met behulp van een munt.
2. Maak de deksel los met behulp van een scherp voorwerp.
3. Plaats de batterij in het batterijvak zodat de pluspool (+) naar boven is gericht.
4. Draai de deksel met de klok mee vast.

3.2 Gellaagje aanbrengen

1. Verwijder voorzichtig **de blauwe** beschermfolie.
2. Breng het gellaagje zorgvuldig aan op de EMS-pad en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van het gellaagje niet buiten de rand van de EMS-pad uitsteekt.

Als het gellaagje niet helemaal recht wordt aangebracht, heeft dit geen gevolgen voor de werking.

WAARSCHUWING!
- Let erop dat u de gellaag met de zijde van de blauwe beschermfolie op het apparaat plakt. Anders kunt u last krijgen van huidirritaties.

3.3 Gebruik

De EM 20 SIXPACK is speciaal ontwikkeld voor het opbouwen en het strakker maken van de buikspieren en voor het ontspannen van de onderste rugspieren.
Plak de EMS-pad op de te behandelen plek op het lichaam (zie afbeelding).

1. Druk op de knop ‚+' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort.
2. Druk nogmaals op de knop ‚+' om stimulatieniveau 1 te starten. Druk nogmaals op de knop ‚+' om de gewenste intensiteit te bereiken.
3. Druk op de knop ‚–' om de intensiteit te verlagen.

Druk op de knop ‚–' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort om de EMS-pad uit te schakelen. Na 20 minuten wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer aan op de gellaag.

Voor een optimaal resultaat adviseren we u een trainingsschema van 4 weken te volgen. Let hierbij op de volgende punten:
1. 1-2 dagen rust.
2. Verhoog dagelijks het intensiteitsniveau.
3. Een sterke intensiteit kan tot betere resultaten leiden. De stimulatie mag echter niet onaangenaam aanvoelen.
4. Doorloop bij elk gebruik het volledige programma van 20 minuten.

Wacht ten minste 30 minuten voordat u het apparaat na een stimulatie opnieuw gebruikt.

Belangrijke aanwijzing!
- Het apparaat functioneert alleen als er voldoende contact met de huid wordt gemaakt. Wanneer dit niet het geval is, worden er geen stimulatie-impulsen verzonden.
- Schakel de EMS-pad eerst uit voordat u deze van de huid haalt.
- Vervang de batterij als deze bijna leeg is! (onvoldoende stimulatie, geen pieptonen)
- Voor een optimale stimulatie adviseren wij u het gellaagje tegelijk met de batterij te vervangen.
- Gebruik de EMS-pad niet vaker dan één keer per dag op dezelfde plek.
- Schakel het apparaat uit wanneer een aanhoudende pieptoon te horen is. Reinig het gellaagje en probeer het programma opnieuw te starten. Vervang het gellaagje als de pieptoon blijft aanhouden.
- Zodra het kleefvermogen van de gellaag afneemt, moet deze onmiddellijk worden vervangen. U mag de EMS-pad pas weer gebruiken als de gellaag is vervangen. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gellaag op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Als u onaangename stroompieken voelt, moet u de EMS-pad uitschakelen en op een andere plek aanbrengen.
- De ‚Smart Contact Detection' activeert automatisch een hoorbaar alarm als 2 elektroden met elkaar in contact komen.

4. Programma's

Cyclus	1	2	3
Pulsbreedte	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequentie	2 Hz	4 Hz	25 Hz (burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = inschakeltijd cyclus in seconden (contractie).
Off-Time (s) = uitschakeltijd cyclus in seconden (ontspanning).

* Cyclus 3 heeft 3 individuele ronden.

** Bij elke derde ronde van cyclus 3 bedraagt de Off-Time 10 seconden.

Aanwijzing: De onderdelen van het product hoeven niet te worden onderhouden.

5. Verwijdering

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.

6. Technische gegevens

Type	EM 20 EMS-pad Sixpack
Beginvorm curve	bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	400 µs ±10%
Pulsfrequentie	2-4-25 Hz ±10%
Beginspanning	max. 80 Vpp ±10% (bij 1000 ohm)
Beginstroomsterkte	max. 80 mApp ±10% (bij 1000 ohm)
Stroomvoorziening	3V-batterij CR2032
Behandelingsduur	20 minuten, het apparaat schakelt hierna automatisch uit
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 15
Bedrijfsvoorwaarden	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 30 – 85 %
Opslagvoorwaarden	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 10 – 95 %
Afmetingen	170 x 170 x 13 mm
Gewicht	66 g (zonder batterij), 69 g (met batterij)

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

Technische aanpassingen ter verbetering en verdere ontwikkeling van het product voorbehouden.

7. Wat te doen bij problemen

Probleem	Pulsbreedte
Het apparaat kan niet worden ingeschakeld.	- Druk opnieuw op de knop ‚+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de batterij op de juiste wijze in het apparaat is geplaatst en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen. - De batterij is mogelijk leeg. Vervang de batterij en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen.
De gellaag plakt niet meer op de huid.	- Vervang de gellaag.
Het apparaat piept ongewoon tijdens het gebruik.	- Druk op de knop ‚–' en houd deze 2 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop ‚+' en houd deze 3 seconden ingedrukt om het apparaat weer in te schakelen. - De batterijen zijn mogelijk bijna leeg en moeten worden vervangen.
U voelt geen stimulatie.	- Druk opnieuw op de knop ‚+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de gellaag niet buiten de randen van het apparaat uitsteekt en probeer het opnieuw. - Verhoog de intensiteit stapsgewijs.
De huid op de behandelde plek is rood.	- Stop onmiddellijk met het gebruik op deze plek. Wacht tot de huid weer zijn normale kleur heeft. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritatie niet verdwijnt.
De intensiteit neemt plotseling af.	- Vervang de batterij en probeer het opnieuw.

Fouten en wijzigingen voorbehouden

Oppbevaring
- Legg beskyttelsesfolien på gelfilmen igjen etter bruk.
- Hvis apparatet ikke skal brukes på lengre tid, anbefaler vi at det oppbevares i originalinnpakningen på et tørt sted (ikke sett noe oppå apparatet).

3. Bruk

3.1 Sette i batteriene

1. Drei dekselet på batterirommet mot urviseren ved hjelp av en mynt.
2. Løsne dekselet ved hjelp av en spiss gjenstand.
3. Sett batteriet inn i batterirommet slik at plusspolen (+) vender oppover.
4. Lukk dekselet ved å dreie det med urviseren.

3.2 Sette på gelfilmen

1. Fjern forsiktig **den blå** beskyttelsesfolien.
2. Legg gelfilmen nøyaktig på EMS-pad, og trekk beskyttelsesfolien forsiktig av. Pass på at kanten av gelfilmen ikke stikker frem i forhold til EMS-pad.

Om gelfilmen ligger litt på skrå, har det ingen betydning for funksjonen.

FARE!
- Pass på at gelfilmen kleber til den blå beskyttelsesfoliesiden av apparatet. Ellers kan det forekomme hudirritasjoner.

3.3 Bruk

EMS-pad Sixpack ble utviklet spesielt for oppbygning og stramming av magemuskulatur og avspenning av den nedre ryggmuskulaturen.
Fest EMS-pad på det stedet på kroppen som skal behandles (se illustrasjon).

1. Trykk på knappen „+", og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone.
2. Trykk en gang til på knappen „+" for å starte stimuleringen på nivå 1. For å oppnå ønsket intensitet trykker du flere ganger på knappen „+".
3. Trykk på knappen„–" for å redusere intensiteten.

Trykk på knappen „–", og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone for å slå av EMS-pad. Etter 20 minutter slår den seg automatisk av.

Legg beskyttelsesfolien på gelfilmen igjen etter bruk.

For optimalt resultat anbefaler vi en fire ukers treningsplan. Da må du ta hensyn til følgende punkter:
1. 1-2 dagers hvile.
2. Øk intensitetstrinnet for hver dag.
3. En høy intensitet kan føre til bedre resultater. Men husk at stimuleringen aldri skal føles ubehagelig.
4. Gjennomfør det fullstendige 20-minutters programmet hver gang du bruker apparatet.

Vent minst 30 minutter før du bruker apparatet på nytt etter en gjennomført stimulering.

Viktig informasjon!
- Apparatet fungerer bare ved tilstrekkelig god hudkontakt. Hvis denne ikke er til stede, sendes det ingen stimuleringsimpulser.
- Slå av EMS-pad før du fjerner den.
- Skift ut batteriet når det begynner å bli dårlig (utilstrekkelig stimulering, ingen pipetone)!
- For optimal stimulering anbefales å skifte gelfilmen samtidig som du skifter batteriet.
- Ikke bruk EMS-pad oftere enn én gang pr. dag på samme sted.
- Ved vedvarende piping må du slå apparatet av. Rengjør gelfilmen og prøv å starte programmet på nytt. Hvis pipingen fortsatt er der, skal gelfilmen skiftes ut.
- Når gelfilmens klebeevne reduseres, skal den skiftes ut omgående. Ikke fortsett å bruke EMS-pad før du har skiftet ut gelfilmen. Ellers kan gelfilmens uregelmessige feste føre til hudskader.
- Hvis du merker ubehagelige strømtopper, må du slå av EMS-pad, flytte den til et annet sted og slå den på igjen .
- „Smart Contact Detection" utløser automatisk en lydalarm hvis 2 elektroder berører hverandre.

4. Programmer

Syklus	1	2	3
Pulsbredde	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrekvens	2 Hz.	4 Hz.	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = syklusinnkoblingstid i sekunder (sammentrekning).
On-Time (s) = syklusutkoblingstid i sekunder (avslapping).

* Det finnes 3 individuelle runder i syklus 3.

** For hver 3. runde i syklusen er Off-Time 10 sek.

Merk: Produktkomponentene trenger ikke vedlikehold.

5. Avhending

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.

6. Tekniske data

Type	EM 20 EMS-pad Sixpack
Utgangskurveform	bifasiske firkantimpulser
Pulstid	400 µs ± 10 %
Pulsfrekvens	2-4-25 Hz ± 10 %
Utgangsspenning	maks. 80 Vpp ± 10 % (på 1000 ohm)
Utgangsstrøm	maks. 80 mApp ± 10 % (på 1000 ohm)
Strømforsyning	3V batteri CR2032
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slår seg deretter av automatisk
Intensitet	kan stilles inn fra 0 til 15
Driftsbetingelser	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) ved en relativ luftfuktighet på 30 – 85 %
Oppbevaring	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) ved en relativ luftfuktighet på 10 – 95 %
Mål	170 x 170 x 13 mm
Vekt	66 g (uten batteri), 69 g (med batteri)

Merk:
Hvis anvisningene ikke følges, kan det ikke garanteres at apparatet vil fungere korrekt!

Vi forbeholder oss retten til å foreta tekniske endringer for å forbedre og videreutvikle produktet.

7. Fremgangsmåte ved problemer

Problem	Pulsbredde
Det er ikke mulig å slå på apparatet.	- Hold „+"-knappen nede i 3 sekunder. - Kontroller om batteriet er satt riktig i, og prøv å slå på apparatet på nytt. - Batteriet kan være utbrukt. Skift ut batteriet, og prøv å slå på apparatet igjen.
Gelfilmen kleber ikke lenger til huden.	- Skift ut gelfilmen.
Apparatet piper på en uvanlig måte under bruk.	- Hold „–"-knappen nede i 2 sekunder for å slå av apparatet. Hold „+"-knappen nede i 3 sekunder for å slå på apparatet igjen. - Batteriene kan være dårlige og må skiftes ut.
Du kjenner ingen stimulering.	- Hold „+"-knappen nede i 3 sekunder. - Forsikre deg om at gelfilmen ikke stikker ut over apparatet, og prøv på nytt. - Øk intensiteten trinnvis.
Huden på behandlingsstedet er rød.	- Avslutt straks bruken på dette området. Vent til huden igjen har fått tilbake sin normale farge. Hvis huden fremdeles er irritert, bør du kontakte en hudlege.
Intensiteten begynner plutselig å bli svakere.	- Skift ut batteriet og prøv på nytt.

Med forbehold om feil og endringer

3. Före första användning

3.1 Sätta i batterier

1. Vrid locket på batterifacket moturs med hjälp av ett mynt.
2. Ta av locket med hjälp av ett spetsigt föremål.
3. Lägg batteriet i batterifacket så att pluspolen (+) är vänd uppåt.
4. Stäng locket genom att vrida det medurs.

3.2 Lägg på gelfilmen

1. Ta försiktigt bort **den blå** skyddsfilmen.
2. Lägg på gelfilmen ordentligt på EMS-dynan och dra försiktigt bort skyddsfilmen. Se till att kanten på gelfilmen inte sticker ut utanför EMS-dynan.

Om gelfilmen appliceras något snett påverkas inte funktionen.

VARNING!
- Se till att klistra gelfilmens blå skyddsfilmssida på produkten. I annat fall kan hudirritationer uppstå.

3.3 Användning

EM 20 sixpack har utvecklats särskilt för uppbyggnad och uppstramning av bukmuskulatur samt avslappning av den nedre ryggmuskulaturen.
Sätt fast EMS-dynan på det område som du vill behandla (se bild).

1. Tryck på och håll ned knappen "+" tills du hör en lång pipton.
2. Tryck på knappen "+" igen för att starta stimulering på nivå 1. Tryck upprepade gånger på knappen "+" för att få önskad intensitet.
3. Tryck på knappen "–" för att minska intensiteten.

Tryck på och håll ned knappen "–" tills du hör en lång pipton för att koppla ur EMS-dynan. Efter cirka 20 minuter stängs produkten av automatiskt.

Sätt tillbaka skyddsfilmen på gelfilmen efter användning.

För ett optimalt resultat rekommenderar vi en träningsplan på fyra veckor. Beakta dessutom följande:
1. 1 till 2 dagars vila.
2. Öka intensiteten dagligen.
3. En kraftig intensitet kan ge bättre resultat. Stimuleringen bör dock aldrig uppfattas som obehaglig.
4. Genomför hela 20-minutersprogrammet vid varje användningstillfälle.

Vänta i minst 30 minuter innan du använder produkten igen efter genomförd stimulering.

Viktig information!
- Produkten fungerar enbart om hudkontakten är tillräckligt bra. Om så inte är fallet skickas inga stimulerande impulser.
- Koppla ur EMS-dynan innan du tar bort den.
- Om batteriet är svagt (otillräcklig stimulering, ingen pipton), ska du byta det!
- För att få optimal stimulering rekommenderas att du byter gelfilm samtidigt som du byter batteri.
- Använd inte EMS-dynan oftare än högst en gång per dag på samma ställe.
- Stäng av produkten om pipandet inte upphör. Rengör gelfilmen och försök starta programmet igen. Om pipandet fortsätter och inte upphör ska du byta ut gelfilmen.
- Ersätt genast gelfilmen när häftförmågan minskar. Använd EMS-dynan igen först när gelfilmen bytts ut. I annat fall kan oregelbundenheter i fastsättningen av gelfilmen leda till hudskador.
- Om du känner otrevliga stötar, stäng av EMS-dynan och sätt den på ett annat ställe.
- Funktionen "Smart Contact Detection" löser automatiskt ut ett ljudlarm när du berör två elektroder.

4. Program

Cykel	1	2	3
Pulsbredd	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrekvens	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 sek.**

On-Time (s) = Inkopplingstid för cykeln i sekunder (kontraktion).
Off-Time (s) = Urkopplingstid för cykeln i sekunder (avslappning).

* Det finns tre individuella omgångar i cykel 3.

** Vid var tredje omgång i cykel 3 uppgår Off-Time till 10 sek.

Anvisning: Produktdelarna får inte underhållas.

5. Avfallshantering

De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare 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.

6. Tekniska specifikationer

Typ	EM 20 EMS-dyna sixpack
Kurvform utgång	bifasiska rektolinjära impulser
Pulsens varaktighet	400 µs ± 10 %
Pulsfrekvens	2–4–25 Hz ± 10 %
Utgångsspänning	max. 80 Vpp ± 10 % (vid 1 000 Ohm)
Utgångsström	max. 80 mApp ± 10 % (vid 1 000 Ohm)
Spänningsförsörjning	3V batteri CR2032
Behandlingstid	20 minuter, därefter stängs produkten av automatiskt
Intensitet	inställbar från 0 till 15
Driftsförhållanden	10–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 30 – 85 %
Förvaringsvillkor	-10 °C till 50 °C (14 °F till 122 °F) vid en relativ luftfuktighet på 10 – 95 %
Mått	170 × 170 × 13 mm
Vikt	66 g (utan batteri), 69 g (med batteri)

Anvisning:
Om produkten används på annat sätt än enligt specifikationerna kan felfri funktion inte längre garanteras!

Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska ändringar för att förbättra och vidareutveckla produkten.

7. Vad gör jag om problem uppstår?

Problem	Pulsbredd
Produkten går inte att sätta igång.	- Håll ned knappen "+" en gång till i 3 sekunder. - Kontrollera om batteriet är korrekt isatt och försök starta produkten igen. - Batteriet kan vara urladdat. Byt ut batteriet och försök starta produkten igen.
Gelfilmen häftar inte fast på huden längre.	- Byt ut gelfilmen.
Produkten avger ovanliga pipljud under användning.	- Håll ned knappen "–" i 2 sekunder för att koppla ur apparaten. Håll sedan ned "+"-knappen i 3 sekunder för att koppla in den igen. - Batterierna kan vara svaga och måste bytas ut.
Du känner ingen stimulering.	- Håll ned knappen "+" en gång till i två sekunder. - Kontrollera att gelfilmen inte skjuter ut från produkten och försök igen. - Öka intensiteten stegvis.
Huden på behandlingsstället är röd.	- Upphör genast att använda produkten på det här stället. Vänta tills huden har antagit normal färg igen. Uppsök en hudläkare om hudirritationen kvarstår.
Intensiteten börjar plötsligt bli svagare.	- Byt ut batteriet och försök igen.

Med reservation för fel och ändringar

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 noget, der står ovenpå.

3. Ibrugtagning

3.1 Ilægning af batteri

1. Drej låget til batterirummet mod uret med en mønt.
2. Løsn låget ved hjælp af en spids genstand.
3. Læg batteriet i batterirummet, så pluspolen (+) vender opad.
4. Sæt låget på igen ved at dreje det med uret.

3.2 Montering af gelfilm

1. Fjern forsigtigt **den blå** beskyttelsesfilm.
2. Monter omhyggeligt gelfilmen på EMS-pad'en, og træk forsigtigt beskyttelsesfolien af. Pas på, at kanten af gelfilmen ikke rager ud over kanten på EMS-pad'en.

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

ADVARSEL!
- Sørg for, at du klæber gelfilmens side med den blå beskyttelsesfilm på apparatet. Ellers kan det medføre hudirritation.

3.3 Brug

EMS-pad Sixpack er udviklet specielt til opbygning og trimning af mavemuskulaturen samt til afspænding af den nederste del af rygmuskulaturen.
Klæb EMS-pad'en på det sted på kroppen, der skal behandles (se figur).

1. Tryk på knappen „+", og hold den 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 p knappen „–" for at nedsætte intensiteten.

Tryk på knappen „–", og hold den 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 dags hvile.
2. Forøg dagligt intensitetsniveauet.
3. En høj intensitet kan give bedre resultater. I den forbindelse må stimuleringen dog aldrig være 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. Hvis dette ikke er tilfældet, sendes ingen stimuleringsimpulser.
- Sluk EMS-pad'en, før du fjerner den.
- Når batteriet er svagt (stimuleringen er ikke tilstrækkelig, ingen bipsignaler), skal du udskifte dette!
- 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 til hudskader.
- Hvis du mærker ubehagelige strømspidser, skal du slukke EMS-pad'en og flytte den hen et andet sted.
- „Smart Contact Detection" udløser automatisk en hørbar alarm, hvis 2 elektroder berører hinanden.

4. Programmer

Cyklus	1	2	3
Impulsbredde	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 sek. **

On-Time (s) = cyklustilkoblingstid i sekunder (kontraktion).
On-Time (s) = cyklusfrakoblingstid i sekunder (afspænding).

* Der er 3 individuelle runder i cyklus 3.

** Ved hver 3. runde i cyklus 3 er Off-tiden 10 sek.

Bemærk: Produktets bestanddele skal ikke vedligeholdes.

5. Bortskaffelse

De brugte, helt afladede 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 husholdningsaffald, 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.

6. Tekniske data

Type	EM 20 EMS-pad Sixpack
Udgangskurveform	tofasede firkantimpulser
Impulsvarighed	400 µs ± 10 %
Impulsfrekvens	2-4-25 Hz ± 10 %
Udgangsspænding	max. 80 Vpp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Udgangsstrøm	max. 80 mApp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Spændingsforsyning	3V 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 til 50 °C (14 °F til 122 °F) ved en relativ luftfugtighed på op til 10 – 95 %
Mål	170 x 170 x 13 mm
Vægt	66 g (uden batteri), 69 g (med batteri)

Bemærk:
Ved brug af apparatet uden for specifikationen kan fejlfri funktion ikke garanteres!

Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer i forbindelse med forbedring og videreudvikling af produktet.

7. Afhjælpning af problemer

Problem	Impulsbredde
Apparatet kan ikke tændes.	- Tryk på knappen „+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, om batteriet er lagt korrekt i, og prøv at tænde apparatet igen. - Batteriet kan være tomt. Udskift batteriet, og prøv at tænde apparatet igen.
Gelfilmen klæber ikke længere til huden.	- Udskift gelfilmen.
Apparatet bipper usædvanligt under brugen.	- Tryk på knappen „–", og hold den ned i 2 sekunder for at slukke apparatet. Tryk efterfølgende på knappen „+", og hold den ned i 3 sekunder for at tænde apparatet igen. - Batterierne kan være næsten tomme, hvilket betyder, at de skal udskiftes.
Du føler ingen stimulering.	- Tryk på knappen „+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, at gelfilmen ikke rager ud over apparatet, og prøv igen. - Forøg trinvist 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 batteriet, og prøv igen.

Med forbehold for fejl og ændringer

3. Zagon

3.1 vstavitev baterije

1. Pokrov predalčka za baterije s pomočjo kovanca zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca.
2. Pokrov odvijte s pomočjo ostrega predmeta.
3. Baterije vstavite tako, da pozitivni pol (+) kaže navzgor.
4. Pokrov zaprete tako, da ga zavrtite v smeri urinega kazalca.

3.2 Pritrditev gelirnega filma

1. Previdno odstranite **moder** zaščitni film.
2. Gelirni film skrbno namestite na blazinico EMS in previdno odstranite zaščitni film. Pazite, da rob gelirnega filma ne sega čez blazinico EMS.

Rahlo poševno nameščeni gelirni filmi nimajo vpliva na delovanje.

POZOR!
- Pazite, da boste gelirni film na napravo prilepili s strani modrega zaščitnega filma. V nasprotnem primeru lahko pride do draženja kože.

3.3 Uporaba

Blazinica EMS-sixpack je namenjen za oblikovanje in zgostitev trebušnih mišic ter sprostitev spodnjih hrbtnih mišic.
Blazinico EMS pritrdite na želeni del telesa (glejte sliko).

1. Pritisnite in držite tipko »+« tako dolgo, dokler ne zaslišite dolgega piska.
2. Znova pritisnite gumb »+« za pričetek 1. stopnje stimulacije. Za dosego želene intenzivnosti večkrat pritisnite gumb »+«.
3. Za zmanjšanje intenzivnosti pritisnite gumb »–«.

Pritisnite in držite tipko »–« tako dolgo, dokler ne zaslišite dolgega piska, ki pomeni, da je blazinica EMS izključena. Po 20 minutah se samodejno izključi.

Po uporabi gelirni film zaščitite z zaščitnim filmom.

Za optimalen rezultat priporočamo načrtovanje štiritedenske vadbe.
Upoštevajte naslednje napotke:
1. 1-2 dni mirovanja.
2. Dnevno povečajte stopnjo intenzivnosti.
3. Večja intenzivnost lahko privede do boljših rezultatov. Pri tem stimulacija nikoli ne sme biti nelagodna.
4. Pri vsaki uporabi izvedite celotni 20 minutni program.

Pred vnovično uporabo naprave počakajte vsaj 30 min.

Pomembno opozorilo!
- Naprava deluje samo pri zelo dobrem stiku s kožo. V nasprotnem primeru ne bo stimulacijskih impulzov.
- Blazinico EMS izklopite, preden jo odstranite.
- Slabo baterijo (neustrezna stimulacija, ni piska) zamenjajte!
- Za optimalno stimulacijo priporočamo, da gelirni film zamenjate, ko menjate baterijo.
- Blazinice EMS ne uporabljajte na istem mestu pogosteje kot enkrat na dan.
- V primeru trajajočega piskanja izključite napravo. Očistite gelirni film in poskusite znova zagnati program. Če se piskanje nadaljuje, zamenjajte gelirni film.
- Če se gelirni film slabše lepi, ga nemudoma zamenjajte. Blazinico EMS uporabite šele, ko je gelirni film zamenjan. V nasprotnem primeru lahko neenakomeren oprijem gelirnega filma poškoduje kožo.
- V primeru zaznavanja neprijetnih konic električnega toka izključite blazinico EMS in jo namestite na drugo lokacijo.
- V primeru dotika dveh elektrod sistem »Smart Contact Detection« samodejno sproži zvočni alarm.

4. Programi

Cikel	1	2	3
Širina pulza	400 µs	400 µs	400 µs
Frekvenca pulza	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (sunek)
On-Time	60 s	60 s	20 s/3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5/10 s **

On-Time (s) = vklopni čas cikla v sekundah (krčenje).
Off-Time (s) = izklopni čas cikla v sekundah (sprostitev)

* V ciklu 3 so 3 individualni krogi.

** Pri vsakem 3. krogu v ciklu je Off-Time 10 sekund.

Napotek: Sestavni deli izdelka ne potrebujejo vzdrževanja.

5. Odstranjevanje

Izrabljene in popolnoma izpraznjene baterije je treba odstraniti v posebne označene zbiralnike, na zbirna mesta za nevarne odpadke ali pri trgovcih z elektronskimi in električnimi napravami. Zakonsko ste zavezani k pravilnemu odstranjevanju baterij.
Na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi, so te oznake:
Pb = baterija vsebuje svinec,
Cd = baterija vsebuje kadmij,
Hg = baterija vsebuje živo srebro.

Ko naprava ni več uporabna, je zaradi varovanja okolja ne smete zavreči med gospodinjske odpadke. Odstranite jo na ustreznih zbiralniščih za predelavo odpadkov v svoji državi. Napravo odstranite v skladu z Direktivo ES o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). V primeru dodatnih vprašanj se obrnite na pristojno komunalno podjetje.

6. Tehnični podatki

tip	Blazinica EM 20 sixpack
Izhodni zamašek	dvofazni pravokotni impulzi
Trajanje pulza	400 µs ± 10%
Frekvenca pulza	2-4-25 Hz ± 10%
izhodna napetost	maks. 80 Vpp ± 10% (na 1000 Ohm)
Izhodni tok	maks. 80 Vpp ± 10% (na 1000 Ohm)
Napajanje	3V baterija CR2032
Čas terapije	Po 20 minutah se naprava samodejno izključi.
Intenzivnost	od 0 do 15 nastavljivo
Obratovalni pogoji	10–40 °C (50–104 °F) pri relativni zračni vlagi 30 – 85 %
Pogoji shranjevanja	-10 – 50 °C (14 – 122 °F) pri relativni zračni vlagi 10 – 95 %
Mere	170 x 170 x 13 mm
Teža	66 g (brez baterije), 69 g (z baterijo)

Napotek:
Pri nenamenski uporabi ne zagotavljamo ustreznega delovanja naprave!
Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb za izboljšanje in nadaljnji razvoj izdelka.

7. Kaj storiti v primeru težav

Težava	Širina pulza
Naprave ni mogoče vključiti.	- Znova pridržite tipko »+« za 3 sekundi. - Preverite, ali je baterija pravilno nameščena in znova poskusite vključiti napravo. - Baterija je morda prazna. Zamenjajte baterijo in ponovno poskusite vključiti napravo.
Gelirni film se ne prilepi več na kožo.	- Zamenjajte gelirni film.
Naprava med uporabo neobičajno piska.	- Za izklop naprave pritisnite in 2 sekundi držite tipko »–«. Za ponovni vklop naprave pritisnite in držite 3 sekundi tipko »+«. - Morda so baterije slabe in jih morate zamenjati.
Ne čutite stimulacije.	- Pritisnite in ponovno držite tipko »+« pritisnjeno za 3 sekundi. - Prepričajte se, da gelirni film ne sega čez napravo in poskusite znova. - Postopoma povečajte intenzivnost.
Na delu telesa, kjer izvajate terapijo, se na koži pojavi rdečina.	- Takoj prenehajte z uporabo na tem mestu. Počakajte, da bo barva kože spet normalna. Če rdečina ne izgine, se obrnite na dermatologa.
Intenzivnost se nenadoma zmanjša.	- Zamenjajte baterijo in poskusite znova.

Pridržujemo si pravico do napak in sprememb

3. Uvedení do provozu

3.1 Vložení baterie

1. Otočte pomocí mince proti směru hodinových ručiček kryt přihrádky na baterie.
2. Uvolněte kryt pomocí špičatého předmětu.
3. Vložte baterie do přihrádky tak, aby kladný pól (+) směřoval nahoru.
4. Zavřete kryt otočením ve směru hodinových ručiček.

3.2 Nanesení gelové vrstvy

1. Opatrně odlepte **modrou** ochrannou fólii.
2. Gelovou vrstvu opatrně naneste na elektrodu EMS a opatrně stáhněte ochrannou fólii. Dbejte na to, aby okraj gelové vrstvy nepřesahoval přes elektrodu EMS.

Lehce šikmo nanesené gelové vrstvy nemají negativní dopad na funkci.

VAROVÁNÍ!
- Dávejte pozor na to, aby se gelová vrstva z modré ochranné fólie nalepila na přístroj. Jinak může dojít k podráždění kůže.

3.3 Použití

Elektrostimulační přístroj EM 20 SIXPACK byl vyvinut speciálně pro budování a napínání břišních svalů a rovněž pro uvolnění dolních zádových svalů.
Nalepte elektrodu 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 docílíte 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. Větší 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.

Důležitá poznámka!
- Přístroj pracuje pouze při dostatečném kontaktu s kůží. Pokud není dostatečný, nejsou vysílány žádné stimulační impulzy.
- 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 témž 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 výměně 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.
- Funkce „Smart Contact Detection" automaticky spustí slyšitelný alarm, jestliže se dotknou 2 elektrody.

4. Programy

Cyklus	1	2	3
Šířka impulsů	400 µs	400 µs	400 µs
Frekvence impulzů	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst, náraz)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = doba sepnutí cyklu v sekundách (kontrakce).
Off-Time (s) = doba vypnutí cyklu v sekundách (uvolnění).

* Cyklus 3 má 3 individuální části.

** U každé 3. části cyklu 3 trvá Off-Time 10 sekund.

Upozornění: Součásti výrobku nevyžadují žádnou údržbu.

5. Likvidace

Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.
Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:
Pb = baterie obsahuje olovo,
Cd = baterie obsahuje kadmium,
Hg = baterie obsahuje rtuť.

V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

6. Technické údaje

Typ	EM 20 Elektroda EMS Sixpack
Tvar výstupní křivky	bifázické obdélníkové impulzy
Trvání impulzu	400 µs ± 10 %
Frekvence impulzů	2–4–25 Hz ± 10 %
Výstupní napětí	max. 80 Vpp ± 10 % (na 1 000 ohmů)
Výstupní proud	max. 80 mApp ± 10 % (na 1 000 ohmů)
Napájení	3V baterie CR2032
Délka aplikace	20 minut, přístroj se pak automaticky vypne
Intenzita	nastavitelná od 0 do 15
Provozní podmínky	10 °C–40 °C (50 °F–104 °F) při relativní vlhkosti vzduchu 30 – 85 %
Skladovací podmínky	-10 °C–50 °C (14 °F–122 °F) při relativní vlhkosti vzduchu od 10 – 95 %
Rozměry	170 x 170 x 13 mm
Hmotnost	66 g (bez baterie), 69 g (s baterií)

Upozornění:
Při použití přístroje mimo specifikaci není zaručeno jeho dokonalé fungování!
Technické změny v rámci zlepšování a dalšího vývoje výrobku jsou vyhrazeny.

7. Co dělat v případě problémů

Problém	Šířka impulsů
Přístroj nelze zapnout.	- Znovu stiskněte tlačítko „+" a podržte ho na 3 sekundy stisknuté. - Zkontrolujte, zda je baterie správně vložená, a zkuste přístroj znovu zapnout. - Baterie by mohla být vybitá. Vyměňte baterii a zkuste přístroj znovu zapnout.
Gelová vrstva již nedrží na kůži.	- Vyměňte gelovou vrstvu.
Během aplikace přístroj podivně pípá.	- Znovu stiskněte tlačítko „–" a podržte ho na 2 sekundy stisknuté, přístroj se vypne. Pak opět stiskněte tlačítko „+" a podržte ho na 3 sekundy stisknuté, přístroj se zapne. - Baterie by mohla být vybitá a je třeba ji vyměnit.
Necítíte žádnou stimulaci.	- Znovu stiskněte tlačítko „+" a podržte ho na 3 sekundy stisknuté. - Ujistěte se, že gelová vrstva nepřesahuje přes přístroj a zkuste to znovu. - Postupně zvyšujte intenzitu.
Kůže v místě aplikace je červená.	- Ihned ukončete aplikaci na tomto místě. Počkejte, dokud nebude mít kůže zase svou normální barvu. Jestliže podráždění kůže přetrvává, obraťte se na kožního lékaře.
Intenzita náhle slábne.	- Vyměňte baterie a zkuste to znovu.

Chyby a změny vyhrazeny

- Huolehdi, ettei laitteen sisäosiin pääse vettä. Jos vettä kuitenkin pääsee laitteen sisään, sitä saa käyttää uudelleen vasta, kun se on täysin kuivunut.
- Älä käytä puhdistukseen kemiallisia puhdistusaineita tai hankausaineita.

Säilytys
- Aseta suojakalvo käytön jälkeen takaisin geelikalvon päälle.
- Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, se on suositeltavaa säilyttää alkuperäisessä pakkauksessa kuivassa ja laitetta kuormittamattomassa ympäristössä.

3. Käyttöönotto

3.1 Pariston asettaminen paikalleen

1. Kierrä paristolokeron kantta kolikon avulla vastapäivään.
2. Poista kansi terävällä esineellä.
3. Aseta paristo lokeroon siten, että plusnapa (+) on ylöspäin.
4. Sulje kansi kiertämällä sitä myötäpäivään.

3.2 Geelikalvon kiinnitys

1. Poista varovasti **sininen** suojakalvo.
2. Aseta geelikalvo huolellisesti EMS-Padin päälle ja poista varovasti suojakalvo. Varmista, ettei geelikalvo ylitä EMS-Padin reunaa.

Lievästi vinoon asetetut geelikalvot eivät vaikuta laitteen toimintaan.

VAROITUS!
- Varmista, että kiinnität geelikalvon laitteeseen sinisen suojakalvon puolelta. Muuten seurauksena saattaa olla ihon ärtyminen.

3.3 Käyttö

EM 20 Sixpack on kehitetty erityisesti vatsalihasten harjoittamiseen ja kiinteyttämiseen sekä alaselän lihasten rentouttamiseen.
Kiinnitä EMS-Pad hoidettavalle kehon osalle (katso kuva).

1. Pidä pluspainiketta (+) painettuna, kunnes kuulet pitkän äänimerkin.
2. Paina pluspainiketta (+) uudestaan aloittaaksesi stimulaation tasolla 1. Paina pluspainiketta (+) toistuvasti halutun voimakkuuden asettamiseksi.
3. Paina miinuspainiketta (–) voimakkuuden vähentämiseksi.

Sammuttaaksesi EMS-Padin pidä miinuspainiketta (–) painettuna, kunnes kuulet pitkän äänimerkin. Laite sammuu automaattisesti 20 minuutin kuluttua.

Aseta käytön jälkeen suojakalvo takaisin geelikalvon päälle.

Ihanteellisen tuloksen saavuttamiseksi laitetta on suositeltavaa käyttää säännöllisesti neljän viikon ajan. Huomioi seuraavat asiat:
1. Pidä yhdestä kahteen lepopäivää.
2. Lisää stimulaation voimakkuutta päivittäin.
3. Suuri voimakkuus voi johtaa parempiin tuloksiin. Stimulaatio ei kuitenkaan koskaan saa tuntua epämiellyttävältä.
4. Anna laitteen suorittaa joka käyttökerralla koko 20-minuuttinen ohjelma.

Odota stimulaation jälkeen vähintään 30 minuuttia ennen kuin käytät laitetta uudelleen.

Tärkeä neuvo!
- Laite vaatii toimiakseen riittävän hyvän ihokosketuksen. Mikäli kontaktia ei ole, stimulaatioimpulsseja ei lähetetä.
- Sammuta EMS-Pad ennen sen irrottamista.
- Jos paristojen varaustaso on alhainen (stimulaatio ei ole riittävä, äänimerkkejä ei kuulu), vaihda paristot uusiin.
- Optimaalista stimulaatiota varten suosittelemme vaihtamaan geelikalvon samaan aikaan pariston kanssa.
- Käytä EMS-Padia samassa kohtaa korkeintaan kerran päivässä.
- Äänimerkin soidessa taukoamatta sammuta laite. Puhdista geelikalvo ja käynnistä ohjelma uudelleen. Katkeamattoman äänimerkin jatkuessa vaihda laitteeseen uusi geelikalvo.
- Kun geelikalvon kiinnittymiskyky heikkenee, vaihda kalvo uuteen välittömästi. Käytä EMS-Padia uudestaan vasta sitten, kun geelikalvo on vaihdettu. Geelikalvon epätasainen pito saattaa aiheuttaa ihoärsytystä.
- Jos tunnet epämiellyttäviä virtahuippuja, sammuta EMS-Pad ja aseta se toiseen kohtaan.
- Smart Contact Detection laukaisee automaattisesti kuuluvan hälytysäänen, jos kaksi elektrodia koskettavat toisiaan.

4. Ohjelmat

Sykli	1	2	3
Pulssin leveys	400 µs	400 µs	400 µs
Pulssin taajuus	2 Hz	4 Hz	25 Hz (burst)
On-time	60 s	60 s	20 s / 3 *
Off-time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-time (s) = syklin käynnistymisaika sekunneissa (supistus).
Off-time (s) = syklin päättymisaika sekunneissa (rentoutus).

* Syklissä 3 on kolme yksilöllistä kierrosta.

** Syklissä 3 off-time on 10 sekuntia joka kolmannella kierroksella.

Huomautus: Tuotteen osia ei tule huoltaa.

5. Hävittäminen

Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen 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.

Ympäristösyistä käytöstä poistettua laitetta ei saa hävittää tavallisen talousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Laite tulee hävittää EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

6. Tekniset tiedot

Tyyppi	EM 20 EMS-Pad Sixpack
Lähdön aaltomuoto	bifaasinen suorakaidepulssi
Pulssin kesto	400 µs ± 10 %
Pulssin taajuus	2-4-25 Hz ± 10 %
Lähtöjännite	enint. 80 Vpp ± 10 % (kun 1000 ohmia)
Lähtövirta	enint. 80 mApp ± 10 % (kun 1000 ohmia)
Virransyöttö	3V:n paristo, CR2032
Hoidon kesto	20 minuuttia, minkä jälkeen laite sammuu automaattisesti.
Voimakkuus	säädettävissä välille 0–15
Käyttöolosuhteet	10 °C–40 °C (50 °F–104 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 30 – 85 %
Varastointiolosuhteet	-10 °C–50 °C (14 °F–122 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 10 – 95 %
Mitat	170 x 170 x 13 mm
Paino	66 g (ilman paristoa), 69 g (pariston kanssa)

Huomautus:
Laitteen moitteetonta toimintaa ei voida taata muissa kuin tuote-erittelyssä määritellyissä olosuhteissa.

Pidätämme oikeuden tuotteen parantamisesta ja kehittämisestä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.

7. Käytönaikaiset ongelmat

Ongelma	Pulssin leveys
Laite ei käynnisty.	- Pidä pluspainiketta (+) painettuna toiset 3 sekuntia. - Tarkista, että paristo on asetettu oikein, ja yritä käynnistää laite uudelleen. - Paristo saattaa olla tyhjä. Vaihda paristo ja yritä käynnistää laite uudelleen.
Geelikalvo ei kiinnity enää iholle.	- Vaihda geelikalvo.
Laitteesta kuuluu käytön aikana tavallisesta poikkeavia äänimerkkejä.	- Pidä miinuspainiketta (–) painettuna 2 sekuntia sammuttaaksesi laitteen. Käynnistä laite sitten uudelleen pitämällä pluspainiketta (+) painettuna 3 sekuntia. - Paristojen varaustaso saattaa olla alhainen, ja ne on vaihdettava uusiin.
Stimulaatio ei tunnu.	- Pidä pluspainiketta (+) painettuna toiset 3 sekuntia. - Varmista, ettei geelikalvo ylitä laitteen reunaa, ja yritä uudelleen. - Lisää voimakkuutta asteittain.
Hoidettavan alueen iho punoittaa.	- Lopeta laitteen käyttö välittömästi tällä alueella. Odota, kunnes iho on jälleen normaalin värinen. Jos ihoärsytys jatkuu, ota yhteyttä ihotautilääkäriin.
Voimakkuus alkaa äkisti vähentyä.	- Vaihda paristo ja yritä uudelleen.

Pidätämme oikeuden muutoksiin emmekä vastaa mahdollisista virheistä

3. بدء التشغيل

3.1 تركيب البطاريات

1. أدر غطاء درج البطاريات عكس اتجاه حركة عقارب الساعة باستخدام عملة معدنية.
2. قم بحل الغطاء عن طريق أداة مدببة.
3. ضع البطارية في درج البطارية بحيث يشير القطب الموجب (+) لأعلى.
4. أغلق الغطاء من خلال إدارته في اتجاه حركة عقارب الساعة.

3.2 وضع طبقة الجل

1. قم بإزالة طبقة الحماية الزرقاء بحرص.
2. ضع طبقة الجل على وسادة EMS-Pad ثم انزع طبقة الحماية بعناية. يراعى ألا تبرز حافة طبقة الجل عن وسادة EMS-Pad.

طبقات الجل التي يتم وضعها بشكل مائل قليلاً ليس لها أي تأثير على الوظيفة.

تحذير!
- تأكد من التصاق طبقة جل جانب طبقة الحماية الأزرق على الجهاز. وإلا فقد يؤدي ذلك إلى تهيجات جلدية.

3.3 الاستخدام

تم تصميم وسادة عضلات البطن EM 20 Sixpack خصيصًا من أجل بناء وشد عضلات البطن وكذلك استرخاء عضلات أسفل الظهر.
الصق وسادة EMS-Pad على موضع الجسم المراد معالجته (انظر الصورة).

1. اضغط على الزر "+" واحتفظ به مضغوطًا إلى أن تصدر إشارة صوتية.
2. اضغط على الزر "+" لبدء التحفيز الكهربائي على الدرجة 1. للوصول إلى الشدة المرغوبة، كرر الضغط على الزر "+".
3. اضغط على الزر "–" لخفض الشدة.

اضغط على الزر "–" واحتفظ به مضغوطًا إلى أن تصدر إشارة صوتية لإيقاف تشغيل وسادة EMS-Pad. وبعد 20 دقيقة من التشغيل تتوقف بشكل أوتوماتيكي.

بعد الاستخدام ضع طبقة الحماية مرة أخرى على طبقة الجل.

من أجل الحصول على أفضل النتائج نوصي باتباع خطة تدريبية لمدة 4 أسابيع. احرص أثناء ذلك على مراعاة النقاط التالية:
1. راحة من يوم إلى يومين.
2. قم بزيادة مستوى الشدة يوميًا.
3. يمكن أن تؤدي الشدة الأقوى إلى نتائج أفضل. ولكن أثناء ذلك من المفترض ألا يكون التحفيز غير مريح على الإطلاق.
4. قم بتنفيذ البرنامج لمدة 20 دقيقة كاملة عند كل استخدام.

انتظر لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد إتمام التحفيز بنجاح قبل استخدام الجهاز مرة أخرى.

إرشادات مهمة!
- لا يعمل الجهاز إلا عند وجود تلامس جيد مع البشرة بما فيه الكفاية. وإذا لم يحدث هذا فلا يتم إرسال أي نبضات تحفيزية.
- قم بإيقاف وسادة EMS-Pad قبل خلعها.
- يرجى تغيير البطارية عند انخفاض مستوى شحن البطارية (عدم وجود تحفيز كاف أو عدم وجود أصوات صفارة)!
- للحصول على المستوى المثالي للتحفيز الكهربائي يجب تغيير طبقة الجل بالتزامن مع تغيير البطارية.
- لا تستخدم وسادة EMS-Pad أكثر من مرة واحدة في اليوم في نفس الموضع.
- أوقف الجهاز في حالة صدور إشارة صوتية مستمرة. قم بتنظيف طبقة الجل وحاول تشغيل البرنامج مجددًا. وإذا استمر صدور الإشارة الصوتية، فقم بتغيير طبقة الجل.
- في حالة تدهور قدرة الالتصاق بطبقة الجل، فيجب استبدالها على الفور. لا تستخدم وسادة EMS-Pad إلا بعد استبدال طبقة الجل. وإلا فقد يؤدي الالتصاق غير الموحد بطبقة الجل إلى حدوث التهابات جلدية.
- إذا شعرت بارتفاعات غير مريحة في التيار الكهربائي، فقم بإيقاف وسادة EMS-Pad وضعها في مكان آخر.
- يقوم "كاشف الاتصال الذكي" (Smart Contact Detection) بإطلاق إنذار مسموع بشكل تلقائي، إذا تلامس قطبين كهربيين.

4. البرامج

الدورة	1	2	3
عرض النبض	400 ميكرو ثانية	400 ميكرو ثانية	400 ميكرو ثانية
تردد النبض	2 هرتز	4 هرتز	25 هرتز (هبَّة)
On-Time	60 ثانية	60 ثانية	20 ثانية / 3*
Off-Time	2.5 ثانية	2.5 ثانية	1.5 / 10 ثوان**

On-Time (بالثانية) = وقت تشغيل الدورة بالثانية (انقباض).
Off-Time (بالثانية) = وقت إيقاف الدورة بالثانية (انبساط).

* هناك 3 جولات فردية في الدورة رقم 3.

** مع كل جولة ثالثة في الدورة رقم 3 يبلغ Off-Time (وقت الإيقاف) 10 ثوان.

إشارة: ليست هناك ضرورة لإجراء صيانة على مكونات الجهاز.

5. التخلص من الجهاز

يجب عليك التخلص من البطاريات المستهلكة أو فارغة الشحنة تمامًا عن طريق إلقائها في حاويات مهملات مميزة بشكل خاص أو عن طريق تسليمها لمستودعات تجميع القمامة الخاصة أو من خلال إرجاعها إلى متاجر الأجهزة الكهربائية. حيث أنك مُطالب بالتخلص من البطاريات بموجب القانون.
تجد هذه العلامة على البطاريات المحتوية على مواد ضارة:
Pb = بطارية تحتوي على الرصاص، Cd = بطارية تحتوي على الكادميوم،
Hg = بطارية تحتوي على الزئبق.

حفاظًا على البيئة لا يجوز التخلص من الجهاز بعد انتهاء العمر الافتراضي له ضمن القمامة المنزلية. يمكن التخلص من الجهاز من خلال تسليمه لمستودعات التجميع المعنية في بلدك. يُرجى التخلص من الجهاز طبقًا لمواصفة المجموعة الأوروبية - WEEE بخصوص (التخلص من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية القديمة). في حالة وجود أية استفسارات توجه إلى الجهة المحلية المسؤولة عن التخلص من الأجهزة القديمة.

6. البيانات الفنية

النوع	EM 20 EMS-Pad Sixpack
شكل منحنى الخرج	نبضات مستطيلة ثنائية الطور
مدة النبض	400 ميكرو ثانية ± 10%
تردد النبض	2-4-25 هرتز ± 10%
جهد الخرج	بحد أقصى 80 فلط من الذروة إلى الذروة ± 10% (عند 1000 أوم)
تيار الخرج	بحد أقصى 80 ملي أمبير من الذروة إلى الذروة ± 10% (عند 1000 أوم)
الإمداد بالتيار الكهربائي	بطارية واحدة 3 فلط CR2032
مدة المعالجة	20 دقيقة، يتوقف الجهاز أوتوماتيكيًا بعد ذلك
الشدة	يمكن ضبطها من 0 إلى 15
شروط الاستخدام	10 درجة مئوية – 40 درجة مئوية (50 درجة فهرنهايت – 104 درجة فهرنهايت) مع رطوبة نسبية من 30–85%
شروط التخزين	-10 درجة مئوية – 50 درجة مئوية (14 درجة فهرنهايت – 122 درجة فهرنهايت) مع رطوبة نسبية من 10–95%
الأبعاد	170 x 170 x 13 مم
الوزن	66 جم (بدون بطارية)، 69 جم (بالبطارية)

إشارة:
في حالة استخدام الجهاز دون مراعاة المواصفات الفنية له فلن تضمن الأداء السليم!
نحتفظ بحق إدخال تعديلات فنية على المنتج لتحسينه وتطويره.

7. ما العمل في حالة حدوث مشكلات

المشكلة	عرض النبض
يتعذر تشغيل الجهاز.	- اضغط على الزر "+" واحتفظ به مضغوطًا مجددًا لمدة 3 ثوان. - تأكد من أن البطارية موضوعة بشكل صحيح وحاول تشغيل الجهاز مجددًا. - قد تكون البطارية فارغة. قم بتغيير البطاريات وحاول تشغيل الجهاز مجددًا.
لم تعد طبقة الجل تلتصق على البشرة.	- قم بتغيير طبقة الجل.
يصدر الجهاز صوت على غير العادة أثناء الاستخدام.	- اضغط على الزر "–" واحتفظ به مضغوطًا لمدة 3 ثوان لإيقاف تشغيل الجهاز. ثم اضغط على الزر "+" واحتفظ به بعد ذلك مضغوطًا لمدة ثانيتين لتشغيل الجهاز مرة أخرى. - يمكن أن تكون البطاريات ضعيفة ويجب تغييرها.
لا تشعر بأي تحفيز.	- اضغط على الزر "+" واحتفظ به مضغوطًا مجددًا لمدة 3 ثوان. - تأكد أن طبقة الجل لا تمتد خارج الجهاز وحاول مجددًا. - قم بزيادة الشدة تدريجيًا.
لون البشرة على موضع العلاج أحمر.	- أوقف الاستخدام فورًا على هذا الموضع. انتظر حتى تعود البشرة مرة أخرى إلى لونها الطبيعي. استشر طبيب للأمراض الجلدية في حالة استمرار وجود تهيجات جلدية.
بدأت الشدة تضعُف بشكل مفاجئ.	- قم بتغيير البطارية وحاول مجددًا.

ما عدا السهو والخطأ، كما نحتفظ بحق إجراء تغييرات

Deteriorare
- Dacă aveţi îndoieli, nu utilizaţi aparatul EMS în caz de deteriorări şi adresaţi-vă comerciantului dumneavoastră sau serviciului pentru clienţi de la adresa menţionată.
- Opriţi aparatul imediat dacă acesta este defect sau dacă apar defecţiuni de funcţionare.
- Nu încercaţi în niciun caz să deschideţi şi/sau să reparaţi personal aparatul EMS. Dispuneţi efectuarea lucrărilor de reparaţie exclusiv de către serviciul pentru clienţi sau de către comercianţi autorizaţi. În caz de nerespectare pierdeţi garanţia.
- Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru defecţiunii cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau neglijentă a aparatului.

Curăţare
- Scoateţi bateriile din aparat înainte de fiecare curăţare.
- Curăţaţi aparatul după utilizare folosind o cârpă moale, uşor umezită. În cazul murdăriei accentuate, puteţi umezi cârpa cu leşie de săpun.
- Aveţi grijă să nu pătrundă apă în interiorul aparatului. În cazul în care se întâmplă acest lucru, utilizaţi aparatul din nou abia când este complet uscat.
- Nu utilizaţi agenţi de curăţare chimici sau abrazivi pentru curăţare.

Depozitare
- După fiecare utilizare aplicaţi la loc filmul de protecţie pe filmul de gel.
- Dacă nu utilizaţi aparatul timp îndelungat, vă recomandăm să îl păstraţi în ambalajul original într-un mediu uscat şi fără să fie exercitată presiune asupra acestuia.

3. Punerea în funcţiune

3.1 Introducerea bateriei

1. Rotiţi capacul compartimentului pentru baterii în sensul contrar acelor ceasornicului folosind o monedă.
2. Desfaceţi capacul cu ajutorul unui obiect ascuţit.
3. Introduceţi bateria în aşa fel în compartimentul pentru baterii încât polul pozitiv (+) să arate în sus.
4. Închideţi capacul rotindu-l în sensul acelor ceasornicului.

3.2 Aplicarea filmului de gel

1. Îndepărtaţi cu atenţie filmul de protecţie **albastru**.
2. Aplicaţi cu grijă filmul de gel pe aparatul EMS şi trageţi cu atenţie filmul de protecţie. Aveţi grijă ca marginea filmului de gel să nu fie în afara aparatului EMS.

Filmele de gel aplicate puţin strâmb nu afectează capacitatea de funcţionare.

AVERTIZARE!
- Aveţi grijă să lipiţi pe aparat filmul de gel de pe partea albastră a filmului de protecţie. În caz contrar se poate irita pielea.

3.3 Utilizare

Aparatul EM 20 SIXPACK a fost conceput special pentru lucrarea şi netezirea muşchilor abdominali, precum şi pentru relaxarea musculaturii zonei lombare.
Lipiţi aparatul EMS pe corp pe locul de tratat (a se vedea figura).

1. Apăsaţi şi ţineţi apăsat butonul „+" până când auziţi un semnal sonor lung.
2. Apăsaţi din nou butonul „+" pentru a porni stimularea cu treapta 1. Pentru a atinge intensitatea dorită, apăsaţi în mod repetat butonul „+".
3. Apăsaţi butonul „–" pentru a reduce intensitatea.

Pentru a opri aparatul EMS, apăsaţi şi ţineţi apăsat butonul „–" până când auziţi un semnal sonor lung. După 20 de minute, aparatul se opreşte în mod automat.

După fiecare utilizare aplicaţi la loc filmul de protecţie pe filmul de gel.

Pentru un rezultat optim vă recomandăm un plan de antrenament de 4 săptămâni. Reţineţi în acest context următoarele puncte:
1. 1-2 zile de odihnă.
2. Măriţi zilnic treapta de intensitate.
3. O intensitate mai mare poate avea rezultate mai bune. Însă stimularea nu trebuie să se resimtă niciodată neplăcută.
4. Efectuaţi la fiecare utilizare programul complet de 20 de minute.

După stimulare, aşteptaţi cel puţin 30 de minute înainte de a folosi aparatul din nou.

Indicaţie importantă!
- Aparatul lucrează numai în cazul unui contact bun cu pielea. În cazul în care acesta nu este asigurat, nu se pot emite impulsuri de stimulare.
- Opriţi aparatul EMS înainte de a-l îndepărta de pe piele.
- Dacă bateria este slabă (stimulare insuficientă, lipsa semnalelor sonore), vă rugăm să o înlocuiţi!
- Pentru o stimulare optimă se recomandă schimbarea filmului de gel concomitent cu schimbarea bateriei.
- Nu folosiţi aparatul EMS mai des decât o dată pe zi în acelaşi loc.
- În cazul unui semnal sonor continuu aparatul se opreşte. Curăţaţi filmul de gel şi încercaţi să reporniţi programul. Dacă semnalul sonor continuu persistă, schimbaţi filmul de gel.
- Dacă se reduce puterea de lipire a filmului de gel, înnoiţi-l imediat. Folosiţi aparatul EMS din nou abia după ce aţi înnoit filmul de gel. În caz contrar, aderenţa neuniformă a filmului de gel ar putea conduce la răni la nivelul pielii.
- Dacă simţiţi vârfuri de curent neplăcute, opriţi aparatul EMS şi aplicaţi-l în alt loc.
- Sistemul „Smart Contact Detection" declanşează automat o alarmă sonoră dacă se ating 2 electrozi.

4. Programe

Ciclu	1	2	3
Lăţimea pulsului	400 µs	400 µs	400 µs
Frecvenţa pulsului	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = timpul de pornire a ciclului în secunde (contracţie).
Off-Time (s) = timpul de oprire a ciclului în secunde (relaxare).

* Există 3 ture individuale în ciclul 3.

** La fiecare a 3-a tură în ciclul 3, durata Off-Time este de 10 secunde.

Indicaţie: Componentele produsului nu necesită efectuarea lucrărilor de întreţinere.

5. Eliminarea ca deşeu

Bateriile uzate, complet goale trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comercianţii de electronice. Aveţi obligaţia legală să eliminaţi bateriile ca deşeu.
Bateriile care conţin substanţe toxice prezintă aceste simboluri:
Pb = bateria conţine plumb, Cd = bateria conţine cadmiu, Hg = bateria conţine mercur.

În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viaţă. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din ţara dumneavoastră. Eliminaţi aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice şi electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresaţi-vă autorităţii locale responsabile pentru eliminarea deşeurilor.

6. Date tehnice

Tip	EM 20 aparat EMS Sixpack tip pad
Forma curbei de pornire	impulsuri dreptunghiulare bifazice
Durata pulsului	400 µs ± 10 %
Frecvenţa pulsului	2-4-25 Hz ± 10 %
Tensiunea de ieşire	max. 80 Vpp ± 10 % (la 1000 ohmi)
Curent de ieşire	max. 80 mApp ± 10 % (la 1000 ohmi)
Alimentarea cu tensiune	3V, baterie CR2032
Durata tratamentului	20 de minute; ulterior, aparatul se opreşte automat
Intensitate	reglabil de la 0 la 15
Condiţii de funcţionare	10° până la 40° (50°F până la 104°F) la o umiditate relativă a aerului de 30 – 85 %
Condiţii de depozitare	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) la o umiditate relativă a aerului de 10 – 95 %
Dimensiuni	170 x 170 x 13 mm
Greutate	66 g (fără baterie), 69 g (cu baterie)

Indicaţie:
În cazul utilizării aparatului în afara domeniului specificaţiilor, nu se asigură o funcţionare ireproşabilă!

Ne rezervăm dreptul la modificări tehnice în vederea îmbunătăţirii şi dezvoltării ulterioare a produsului.

7. Ce fac în cazul în care apar probleme

Problemă	Lăţimea pulsului
Aparatul nu poate fi pornit.	- Apăsaţi din nou şi ţineţi apăsat butonul „+" timp de 3 secunde. - Verificaţi dacă bateria este introdusă corect şi încercaţi din nou să porniţi aparatul. - Este posibil ca bateria să fie consumată. Schimbaţi bateria şi încercaţi din nou să porniţi aparatul.
Filmul de gel nu mai stă lipit pe piele.	- Schimbaţi filmul de gel.
În timpul utilizării, aparatul emite semnale sonore neobişnuite.	- Apăsaţi şi ţineţi apăsat butonul „–" timp de 2 secunde pentru a opri aparatul. Apăsaţi ulterior şi ţineţi apăsat butonul „+" timp de 3 secunde pentru a porni aparatul. - Este posibil ca bateriile să fie consumate şi să fie necesară înlocuirea lor.
Nu simţiţi nicio stimulare.	- Apăsaţi din nou şi ţineţi apăsat butonul „+" timp de 3 secunde. - Asiguraţi-vă că filmul de gel nu iese în afara aparatului şi încercaţi încă o dată. - Măriţi treptat intensitatea.
Pielea s-a înroşit în locul tratat.	- Întrerupeţi imediat utilizarea în acel loc. Aşteptaţi până când pielea are din nou culoarea ei normală. Dacă iritaţia pielii persistă, consultaţi un medic dermatolog.
Intensitatea se reduce brusc.	- Schimbaţi bateria şi încercaţi din nou.

Ne rezervăm drepturile asupra erorilor şi modificărilor

- Semmi esetre se kísérelje meg az EMS párnát saját maga felnyitni és/vagy megjavítani. Javításokat csak az ügyfélszolgálat vagy az arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Ennek a figyelmen kívül hagyása a garancia elvesztésével jár.
- A gyártó cég nem felel a szakszerűtlen vagy helytelen használatból származó károkért.

Tisztítás
- Minden tisztítás előtt vegye ki a telepeket a készülékből.
- Használat után tisztítsa meg a készüléket puha, kissé megnedvesített ronggyal. Erős szennyeződés esetén a rongyot enyhén szappanos vízzel is megnedvesítheti.
- Ügyeljen arra, hogy ne jusson víz a készülékbe. Ha ez mégis előfordulna, csak akkor használja ismét a készüléket, ha az már teljesen megszáradt.
- A tisztításhoz ne használjon vegyi tisztító- vagy súrolószert.

Tárolás
- Használat után a védőréteget helyezze fel ismét a gélrétegre.
- Ha hosszabb időn keresztül nem kívánja használni a készüléket, akkor javasoljuk, hogy az eredeti csomagolásában, száraz környezetben, nehezékek rárakása nélkül tárolja azt.

3. Üzembevétel

3.1 Az elem behelyezése

1. Pénzérme segítségével forgassa el az óramutató járásával ellentétes irányba az elemtartó rekesz fedelét.
2. Nyissa ki a fedelet egy hegyes tárgy segítségével.
3. Helyezze be az elemet az elemtartóba úgy, hogy a pozitív pólus (+) felfelé nézzen.
4. Zárja le a fedelet az óramutató járásával megegyező irányba forgatva azt.

3.2 A gélréteg felvitele

1. Óvatosan távolítsa el a **kék** védőréteget.
2. Vigye fel a gélréteget gondosan az EMS párnára, majd húzza le óvatosan a védőréteget. Ügyeljen arra, hogy a gélréteg ne lógjon le az EMS párnáról.

Az enyhe mértékben ferdén felvitt gélréteg nincs hatással a működésre.

FIGYELMEZTETÉS!
- Ügyeljen rá, hogy a védőréteg kék oldalának gélrétegét ragassza a készülékre. Ellenkező esetben bőrirritáció léphet fel.

3.3 Alkalmazás

Az EM 20 Sixpack készüléket kifejezetten a hasi izmok fejlesztésére és feszességük növelésére, valamint a hátizomzat alsó részének ellazítására fejlesztették ki.
Ragassza fel az EMS párnát 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 javaslunk. Ennek során vegye figyelembe az alábbiakat:
1. 1-2 nap pihenő.
2. Az intenzitás szintjét naponta emelje.
3. Erősebb intenzitás jobb eredményhez vezethet. A stimulációnak azonban soha nem szabad kellemetlennek lennie.
4. Minden alkalmazáskor végezze el a teljes 20 perces programot.

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

Fontos tudnivaló!
- A készülék csak a bőrrel való megfelelő érintkezés esetén működik. Ha ez nem áll fenn, nem keletkeznek stimulációs impulzusok.
- Eltávolítás előtt kapcsolja ki az EMS párnát.
- Ha az elemek lemerültek (nincs megfelelő stimuláció, nincs sípoló hang), cserélje ki azokat.
- Az optimális stimuláláshoz javasoljuk, hogy az elemcsere alkalmával cserélje ki a vékony gélréteget is.
- Ne használja az EMS párnát ugyanazon a helyen egynél több alkalommal naponta.
- 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 a gélréteget kicserélte. Ellenkező esetben a gélréteg egyenlőtlen tapadása a bőr sérüléséhez vezethet.
- Ha kellemetlen áramcsúcsokat tapasztal, kapcsolja ki a EMS párnát, és helyezze át egy másik helyre.
- A „Smart Contact Detection" automatikusan riasztó hangjelzést ad, ha 2 elektróda összeér.

4. Programok

Ciklus	1	2	3
Impulzusszélesség	400 µs	400 µs	400 µs
Impulzusfrekvencia	2 Hz	4 Hz	25 Hz (csúcs)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On-Time (mp) = Bekapcsolási idő ciklusa másodpercben (összehúzás)
Off-Time (mp) = Kikapcsolási idő ciklusa másodpercben (ellazítás)

* A 3. ciklusban 3 különálló kör van.

** A 3. ciklusban minden harmadik kör Off-Time ideje 10 másodperc.

Megjegyzés: A termék alkatrészei nem igényelnek karbantartást.

5. Ártalmatlanítás

Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítása törvény kötelezi.
A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:
Pb = az elem ólmot tartalmaz,
Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,
Hg = az elem higanyt tartalmaz.

Környezetvédelmi érdekekből a készüléket az élettartamának lejárta után nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni. Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni. A készüléket az Európai Uniónak az elhasználódott elektromos és elektronikus készülékekre vonatkozó – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.

6. Műszaki adatok

Típus	EM 20 Sixpack EMS párna
Kimeneti karakterisztika	kétfázisú négyszögimpulzusok
Impulzushosszúság	400 µs ± 10%
Impulzusfrekvencia	2-4-25 Hz ± 10%
Kimeneti feszültség	max. 80 Vpp ± 10% (1000 Ohm mellett)
Kimenőáram	max. 80 mApp ± 10% (1000 Ohm mellett)
Tápfeszültség	3V CR2032 elem
Kezelési idő	20 perc, ezután a készülék magától kikapcsol
Intenzitás	0 és 15 között szabályozható
Üzemi feltételek	10°C – 40°C (50°F – 104°F) 30 – 85 % relatív páratartalom mellett
Tárolási feltételek	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) 10 – 95% relatív páratartalom mellett
Méretek	170 x 170 x 13 mm
Súly	66 g (elem nélkül), 69 g (elemmel)

Megjegyzés:
Ha a készüléket nem a megadott specifikáción belül használja, akkor nem garantálható a kifogástalan működése.

A termék javítása és továbbfejlesztése céljából a műszaki változtatás jogát fenntartjuk.

7. Mi a teendő probléma esetén

Probléma	Impulzusszélesség
Nem lehet bekapcsolni a készüléket.	- Nyomja meg és tartsa lenyomva a „+" gombot újra 3 másodpercig. - Ellenőrizze, hogy az elemek helyesen vannak behelyezve, és próbálja meg újra bekapcsolni a készüléket. - Lehetséges, hogy az elemek lemerültek. Cserélje ki az elemeket, és próbálja meg ismét bekapcsolni a készüléket.
A gélréteg nem tapad meg a bőrön.	- Cserélje ki a gélréteget.
A készülék a felhasználás során szokatlan sípoló hangot ad.	- Nyomja le és tartsa lenyomva a „–" gombot 2 mp-ig a készülék kikapcsolásához. Ezt követően nyomja le és tartsa lenyomva a „+" gombot 3 mp-ig a készülék ismételt bekapcsolásához. - Lehetséges, hogy az elemek már gyengék, és ki kell cserélni őket.
Nem érez stimulációt.	- Nyomja meg és tartsa lenyomva a „+" gombot újra 3 másodpercig. - Ellenőrizze, hogy a gélréteg nem nyúlik túl a készüléken, majd próbálkozzon ismét. - Fokozatosan emelje az intenzitást.
A kezelt felületen a bőr piros.	- Ezen a felületen hagyja abba azonnal az alkalmazást. Várjon, míg a bőrfelület visszanyeri eredeti színét. Ha a bőrirritáció ismét jelentkezik, forduljon bőrgyógyászhoz.
Az intenzitás mértéke hirtelen lecsökken.	- Cserélje ki az elemeket, majd próbálkozzon ismét.

Tévedések és változtatások joga fenntartva

752.419 · 0116 · GA 2