

beurer

EM 95



RO Aparat de stimulare a musculaturii
Instrucțiuni de utilizare



CE

Cuprins




1. Prezentare	3
2. Indicații importante.....	4
3. Descrierea aparatului	7
4. Înainte de utilizare	7
4.1 Încărcarea acumulatorului.....	7
4.2 Fixarea clemei pentru curea	7
5. Utilizare.....	8
5.1 Începerea utilizării.....	8
5.2 Indicații privind utilizarea.....	9
5.3 Setările aparatului.....	10
5.4 Utilizarea cu aplicația „beurer EMS HomeSTUDIO”	11
6. Prezentare generală a programelor	11
6.1 Antrenamente Fitness și antrenament de forță	12
6.2 Antrenamente Relaxare și stare de bine.....	12
7. Parametri de curent.....	13
7.1 Forma de impuls.....	13
7.2 Frecvența impulsurilor	13
7.3 Lățimea impulsurilor.....	13
7.4 Intensitatea impulsurilor	13
8. Curățare și depozitare	13
9. Eliminarea ca deșeu	14
10. Probleme/Remedierea problemelor.....	14
11. Piese de schimb și consumabile	15
12. Date tehnice	15
13. Indicații privind compatibilitatea electromagnetică	16
14. Garanție/Service	16









Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le la dispoziția altor utilizatori și respectați indicațiile.

Pentru o utilizare facilă a aparatului de stimulare a musculaturii, scanați codul QR al tutorialului video de pe pagina de titlu a GA de față cu smartphone-ul dumneavoastră și vizualizați videoclipul.

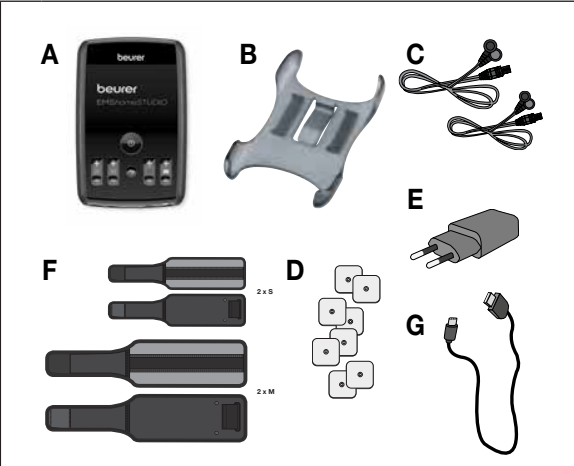
Explicația simbolurilor

	AVERTIZARE Indicație de avertizare privind pericolele de vătămare sau pericolele pentru sănătatea dumneavoastră
	ATENȚIE Indicație de siguranță privind posibila defectare a aparatului/accesoriilor
	Indicație Indicație privind informații importante
	Respectați instrucțiunile de utilizare
	Element de utilizare tip BF
IP 22	Protecție împotriva pătrunderii corpurilor străine cu un diametru > 12,5 mm. Protecție împotriva picăturilor de apă cu înclinație de 15°.
	Eliminare în conformitate cu prevederile Directivei CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

	Acest simbol CE certifică faptul că produsul corespunde de cerințelor impuse producătorului de către Comunitatea Europeană.
	Producător
	Aparatul poate emite valori de ieșire efective de peste 10 mA în medie, la intervale de 5 secunde
	Marcaj de certificare pentru produse exportate în Federația Rusă și în statele din CSI.
	Marcaj pentru identificarea materialului de ambalare. A = Abrevierea pentru material, B = Numărul materialului: 1-6 = Material plastic, 20-22 = Hârtie și carton
	Separati produsul și componentele ambalajului și eliminați-le în conformitate cu reglementările locale.

Pachet de livrare și accesorii

Verificați setul pentru a vă asigura că starea ambalajului de carton este ireproșabilă și că acesta este complet. Înainte de utilizare, asigurați-vă că aparatul și accesoriiile nu prezintă defecțiuni vizibile și că sunt îndepărtate toate materialele de ambalare. Dacă aveți îndoieli, nu utilizați aparatul și adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau serviciului pentru clienți, la adresa menționată.

	
A	1 aparat de stimulare a musculaturii
B	1 clemă pentru curea
C	4 cabluri
D	8 electrozi adezivi (45 x 45 mm)
E	1 adaptor de rețea
F	2 manșete pentru brațe și 2 manșete pentru picioare
G	1 cablu de încărcare USB

1. Prezentare

Aparatul inovator de stimulare a musculaturii Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* este un dispozitiv EMS de înaltă performanță pentru utilizarea la domiciliu, care permite, în asociere cu aplicația gratuită „beurer EMS HomeSTUDIO”, un antrenament EMS profesional. Puteți alege între domeniile „Fitness și antrenament de forță” și „Relaxare și stare de bine”. În total, aveți la dispoziție 20 de antrenamente

cu exerciții predefinite, al căror grad de dificultate poate fi adaptat în funcție de necesitățile dumneavoastră. Suplimentar, dispuneți de posibilitatea de a vă crea antrenamente proprii în cadrul aplicației, pe baza a 50 de exerciții.

Pentru a începe unitatea de antrenament, puteți selecta mai întâi în cadrul aplicației un antrenor virtual, precum și tipul de antrenament dorit. Ulterior, vă este prezentat modul corect de amplasare a manșetelor și a electrozilor, atât pe display-ul TFT colorat de 3,5", cât și în aplicație. Toate exercițiile vă sunt prezentate sub forma unor cli-puri video de către antrenorul virtual.

În continuarea exercițiului, în cadrul aplicației vă este oferită o prezentare generală a progresului antrenamentului. Prin intermediul graficelor, puteți vizualiza rezultatele obținute. De asemenea, este monitorizată frecvența antrenamentului, prin intermediul unei funcții calendaristice.

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 utilizată, 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), iar pe de altă parte se poate obține și un efect relaxant, recreativ (utilizare relaxantă).

Utilizarea activatoare include:

- 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.

Utilizarea relaxantă include:

- 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).

Grație celor patru canale reglabile separat, aparatul de stimulare a musculaturii EM 95 oferă avantajul de a adapta în mod independent intensitatea stimulării pentru patru zone ale corpului la nivelul cărora se aplică procedura.

2. Indicații importante

⚠ AVERTIZARE!

Pentru a preveni afectarea sănătății, aparatul EM 95 nu trebuie utilizat în următoarele situații:

- În cazul dispozitivelor electrice implantate (de exemplu, stimuloare cardiace)
- În cazul implanturilor metalice
- La purtătorii de pompe de insulină
- În caz de febră mare (de exemplu, > 39 °C)
- În cazul aritmiilor cunoscute sau acute și în cazul altor probleme la nivelul sistemului excito-conductor al inimii
- În cazul crizelor epileptice (de exemplu, epilepsie)
- În timpul sarcinii
- În cazul cancerului
- După operațiile în cazul cărora o contracție musculară puternică ar putea afecta procesul de vindecare
- Aparatul nu trebuie utilizat în apropierea inimii. Nu este permisă utilizarea electrozilor de stimulare pe partea din față a toracelui (marcată prin coaste și stern), în special la nivelul celor doi pectorali mari. În acest caz, riscul de fibrilații poate fi mărit și se poate produce un stop cardiac.
- La craniul osos, în zona bucală, în zona faringelui sau a laringelui
- În zona gâtului/arterei carotide
- 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 în curs de 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.
- În cazul afecțiunilor acute sau cronice ale tractului gastrointestinal.
- Stimularea nu trebuie să fie efectuată direct la nivelul capului, al ochilor, al gurilor, al gâtului (în special în zona arterei carotide) sau prin intermediul electrozilor amplasați în zona centrală a pieptului, în zona superioară a spatelui sau la nivelul inimii.

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 bolile de piele
- Diabet
- Toate tipurile de tulburări senzoriale cu o capacitate redusă de a simți durerea (de exemplu, tulburări metabolice)
- Afecțiuni apărute prin tratamentul de stimulare
- Iritații permanente ale pielii ca urmare a stimulării pe o perioadă îndelungată în același loc al electrodului.

ATENȚIE!

Utilizați aparatul EM 95 numai:

- La persoane
- În scopul pentru care a fost conceput și în modul specificat în prezentele instrucțiuni de utilizare. Utilizarea necorespunzătoare poate fi periculoasă
- Pentru uz extern
- Cu accesoriile originale incluse în pachetul de livrare sau comandate ulterior; în caz contrar, pierdeți dreptul la garanție

MĂSURI DE PRECAUȚIE:

- Îndepărtați electrozii de pe piele trăgând ușor, pentru a evita rănirea pielii foarte sensibile, caz întâlnit foarte rar.
- Nu aduceți aparatul în apropierea surselor de căldură și nu îl 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.
- Din motive de igienă, electrozii trebuie utilizați numai la o singură persoană.
- Dacă aparatul nu funcționează corect, dacă se instalează o stare de indispoziție sau dacă apar dureri, întrerupeți imediat utilizarea.
- Pentru a îndepărta sau muta electrozii, opriți mai întâi aparatul, respectiv canalul pentru a evita stimularea accidentală.
- Nu modificați electrozii (de exemplu, prin tăiere). Acest lucru duce la o densitate mai mare a curentului electric, ceea ce poate fi periculos (valoarea de ieșire maximă recomandată pentru electrozi este de 9 mA/cm²; în cazul unei densități efective a curentului electric mai mare de 2 mA/cm² se impune o atenție sporită).
- A nu se utiliza în timpul somnului, în timpul conducerii unui autovehicul sau la operarea concomitentă a unei mașini.
- A nu se utiliza la activitățile la care o reacție neprevăzută (de exemplu, o contracție musculară mare în ciuda intensității reduse) poate fi periculoasă.
- În timpul stimulării, electrozii nu trebuie să intre în contact cu obiecte metalice, precum cataramă sau lăntșoare. Dacă purtați bijuterii sau piercinguri (de exemplu, piercing în buric) în zona de utilizare, acestea trebuie îndepărtate anterior utilizării, deoarece, în caz contrar, se pot produce arsuri în locul respectiv.
- Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor, pentru a evita eventualele pericole.
- Nu confunțați cablurile electrozilor cu câștile dumneavoastră sau cu alte aparate și nu cuplați electrozii la alte aparate.

- Nu utilizați acest aparat concomitent cu alte aparate care transmit impulsuri electrice corpului dumneavoastră.
- Nu folosiți aparatul în apropierea substanțelor ușor inflamabile, gazelor sau explozibililor.
- Utilizați aparatul 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 întindeți-vă cu picioarele ridicate (aprox. 5-10 minute).
- Nu se recomandă aplicarea în prealabil de creme unguente sau unguente, deoarece se mărește în mod semnificativ uzura electrozilor, respectiv se pot înregistra vârfuri de curent neplăcute.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către copii sau persoane cu capacitate fizică, senzorială (de exemplu, insensibilitate la dureri) sau mintală limitată sau fără experiența și/sau cunoștințele necesare. Excepție face cazul în care sunt supravegheate de o persoană responsabilă de siguranța lor sau dacă au fost instruite de această persoană cu privire la modul de utilizare a aparatului.
- În cazul reducerii puterii de lipire a electrozilor adezivi, aceștia trebuie înlocuiți imediat. Utilizați din nou aparatul numai după înlocuirea electrozilor adezivi. În caz contrar, aderența neuniformă a electrozilor adezivi ar putea conduce la răni la nivelul pielii. Înlocuiți electrozii cel mai târziu după 20 de utilizări.

Deteriorare

- Nu utilizați aparatul în caz de deteriorări și adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau serviciului pentru clienți.
- Pentru a garanta funcționarea ireproșabilă a aparatului, acesta nu trebuie să fie supus la șocuri mecanice și nu trebuie demontat.
- Verificați aparatul cu privire la semne de uzură sau deteriorare. Dacă remarcați astfel de semne sau dacă aparatul a fost folosit necorespunzător, acesta trebuie prezentat producătorului sau comerciantului înainte de următoarea utilizare.
- Opriți imediat aparatul dacă acesta este defect sau dacă apar defecțiuni în funcționare.
- În niciun caz nu încercați să deschideți și/sau să reparați aparatul pe cont propriu. Dispuneți efectuarea lucrărilor de reparație exclusiv de către serviciul pentru clienți sau de către comercianții

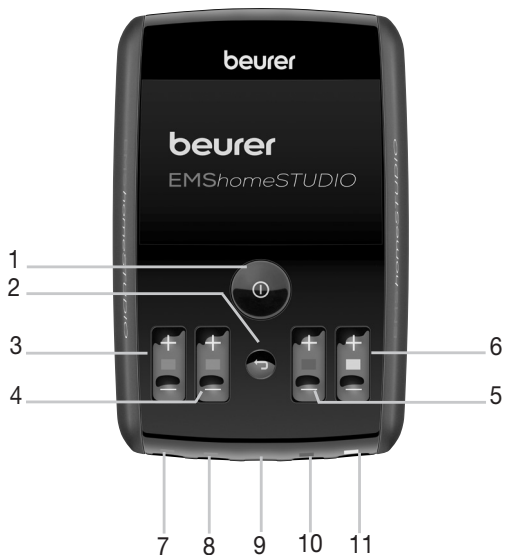
autorizați. În caz de nerespectare a acestei prevederi, se pierde garanția.

- Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru defecțiuni cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau neglijentă a aparatului.

Indicații privind manipularea acumulatorilor

- În cazul în care lichidul din celula acumulatorului intră în contact cu pielea sau ochii, clătiți locurile afectate cu apă și solicitați ajutor de specialitate.
- ⚠ Pericol de înghițire! Copiii mici pot înghiți acumulatorii și se pot asfixia. De aceea, nu păstrați acumulatorii la îndemâna copiilor mici!
- Respectați marcasele de polaritate Plus (+) și Minus (-).
- Dacă unul dintre acumulatorii s-a scurs, puneți-vă mănuși de protecție și curățați compartimentul pentru baterii cu o cârpă uscată.
- Protejați acumulatorii de căldura excesivă.
- ⚠ Pericol de explozie! Nu aruncați acumulatorii în foc.
- Nu dezasamblați, nu deschideți sau nu rupeți acumulatorii.
- Utilizați numai aparatele de încărcare indicate în instrucțiunile de utilizare.
- Înainte de utilizare, acumulatorii trebuie încărcate corect. Pentru o încărcare corectă, trebuie să respectați întotdeauna indicațiile producătorului, respectiv informațiile din aceste instrucțiuni de utilizare.
- Înainte de prima punere în funcțiune, încărcați complet acumulatorul (vezi capitolul „Încărcarea acumulatorului”).
- Pentru a atinge cea mai lungă durată de viață posibilă a acumulatorului, încărcați complet acumulatorul de cel puțin 2 ori pe an.

3. Descrierea aparatului



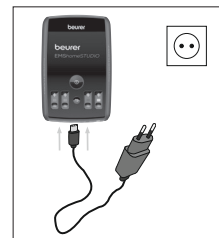
1	Tasta PORNIRE/OPRIRE/OK ⓘ	7	Mufă de conectare canalul 1 (verde)
2	Tasta Înapoi ↶	8	Mufă de conectare canalul 2 (albastru)
3	Tastă de setare a intensității canalul 1 (verde)	9	Mufă de încărcare USB
4	Tastă de setare a intensității canalul 2 (albastru)	10	Mufă de conectare canalul 3 (roșu)
5	Tastă de setare a intensității canalul 3 (roșu)	11	Mufă de conectare canalul 4 (galben)
6	Tastă de setare a intensității canalul 4 (galben)		

4. Înainte de utilizare

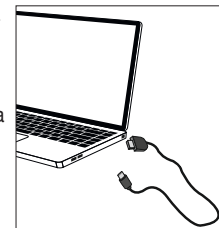
4.1 Încărcarea acumulatorului

ⓘ Înainte de a pune prima dată în funcțiune aparatul de stimulare a musculaturii, trebuie să îl țineți la încărcat cel puțin 4 ore. Procedați după cum urmează:

1. Conectați cablul de încărcare USB la adaptorul de rețea și la aparatul de stimulare a musculaturii.
2. Apoi conectați adaptorul de rețea la o priză corespunzătoare.



3. Alternativ, puteți încărca aparatul de stimulare a musculaturii și prin intermediul calculatorului/laptopului dumneavoastră. În acest scop, conectați cablul de încărcare USB la aparatul de stimulare a musculaturii și la portul USB al calculatorului/laptopului dumneavoastră.



ⓘ În timpul încărcării aparatului nu este posibilă utilizarea acestuia.

4.2 Fixarea clemei pentru cureaua

Puteți fixa aparatul de stimulare a musculaturii de cureaua sau de talia pantalonilor cu ajutorul clemei pentru cureaua.

- Pentru a fixa clema pentru cureaua la aparatul de stimulare a musculaturii, apăsați clema pentru cureaua pe partea din spate a aparatului de stimulare a musculaturii până când aceasta se fixează sonor și vizibil.

5. Utilizare

5.1 Începerea utilizării

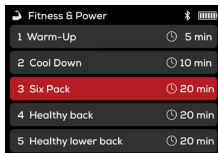
Pasul 1: Țineți apăsată tasta PORNIRE/OPRIRE ① timp de aproximativ 3 secunde, pentru a porni aparatul.



Pasul 2: Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați tipul de antrenament dorit („Fitness și antrenament de forță” sau „Relaxare și stare de bine”). Confirmați cu tasta OK ①. Puteți găsi o prezentare generală a programelor, cu toate antrenamentele, în următorul capitol al acestor instrucțiuni de utilizare.

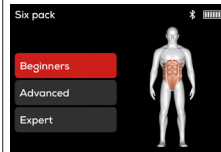


Pasul 3: Selectați antrenamentul dorit (de exemplu, „Six Pack”), cu ajutorul uneia dintre tastele +/- Confirmați cu tasta OK ①.



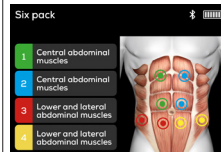
Pasul 4: Selectați gradul de dificultate al antrenamentului ales, cu ajutorul uneia dintre tastele +/- Pentru toate antrenamentele din domeniul „Fitness și antrenament de forță” (cu excepția „Cool Down” și „Rezistență”), puteți alege între trei grade de dificultate: „Începător”, „Avansat” și „Expert”. Confirmați cu tasta OK ①.

① Gradele individuale de dificultate diferă în funcție de durata fazelor de stimulare și a pauzelor.



Pasul 5:

① În cazul în care tipul de antrenament selectat necesită utilizarea manșetelor pentru brațe și picioare, suprafețele de contact aurite ale acestora trebuie umezite cu apă.



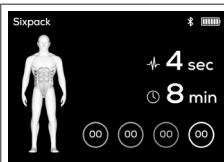
Amplasați electrozii adezivi și/sau manșetele pentru brațe și picioare așa cum se afișează pe display. Ulterior, conectați cablurile cu electrozii și mufele de conectare în partea inferioară a aparatului. Respectați marcajul colorat de pe display. Apoi apăsați tasta OK ① pentru a continua.



Sfat pentru aplicarea manșetelor: După umezire, înfășurați manșetele în jurul brațelor și apoi strângeți-le.

Pasul 6: Pe display-ul aparatului se afișează durata de utilizare rămasă și nivelul de intensitate setat în mod curent al canalelor utilizate. De asemenea, este afișat numărul rămas de secunde ale unui impuls sau ale unei pauze între impulsuri.

Prin setarea intensității cu ajutorul tastei de setare a intensității a canalelor utilizate, programul este inițiat automat. Setaiți intensitatea dorită cu ajutorul tastelor de setare a intensității.



5.2 Indicații privind utilizarea

Setarea intensității

Puteți seta intensitatea la o valoare între 1 și 100, în pași individuali. Pentru accelerarea procesului de setare, puteți ține apăsată tasta de setare a intensității, valoarea intensității fiind astfel mărită, respectiv redusă mai rapid.

În cazul în care creșteți intensitatea atunci când vă aflați în timpul OFF, este reactivat imediat timpul ON.

Întreruperea utilizării

Puteți întrerupe oricând stimularea apăsând tasta OK (U) (pauză). Pentru continuarea stimulării, setați din nou intensitatea dorită.

Revenirea la meniul de selectare anterior

Dacă doriți să reveniți la meniul de selectare anterior, apăsați tasta Înapoi (←). Programul este astfel întrerupt.

Funcție de oprire automată

În caz de neutilizare, aparatul se oprește automat după 3 minute. În cazul în care sunteți în etapa 5 sau 6, aparatul se dezactivează după 5 minute, cu excepția cazului în care acționați un buton sau începeți antrenamentul.

Pierderea contactului

În cazul în care, în timpul antrenamentului, electrozii/manșetele/cablurile se slăbesc, circuitul electric se întrerupe, iar intensitatea canalului afectat se resetează automat la 0. În afișajul de intensitate al acestui canal luminează intermitent un semn de exclamare, iar aparatul emite un semnal sonor (când sunetul este activat)

Manșetă

- Pachetul de livrare include câte 2 manșete de dimensiunea S și M. În cazul în care manșetele nu se potrivesc, puteți comanda ulterior manșete de dimensiunea XS sau L (a se vedea indicațiile din capitolul „Piese de schimb și consumabile”).

Dimensiunea manșetei	Circumferința pentru care este adecvată manșeta
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- Poziția manșetei poate influența porțiunea musculară la nivelul căreia se aplică stimularea (de exemplu, biceps/triceps), în măsura în care electrodul nu cuprinde brațul în întregime.
- Electrozii aurii se aplică pe piele și trebuie umeziți.
- În acest scop, asigurați-vă că umeziți numai electrozii aurii. Partea posterioară a manșetei trebuie să rămână uscată.
- Introduceți secțiunea îngustă a manșetei prin catarama de la nivelul acesteia pentru a putea fixa manșeta.
- Pentru fiecare manșetă este alocat câte un canal (2 conectoare). Nu trebuie conectate 2 manșete cu același canal.
- Asigurați-vă că manșetele sunt poziționate astfel încât ambii electrozi aurii să fie aplicați corespunzător pe piele.

Pauză de recreere

Nu efectuați antrenamente la nivelul aceleiași părți ale corpului mai mult de 1 dată pe zi. Astfel, până la următorul antrenament efectuat în aceeași parte a corpului este necesară o pauză de minim 24 de ore.

Consumul de apă

Asigurați-vă că beți suficientă apă înainte, în timpul și după antrenament. Înainte de începerea antrenamentului, beți cel puțin un pahar cu apă.

5.3 Setările aparatului

La nivelul aparatului de stimulare a musculaturii puteți efectua următoarele setări: limba, luminozitatea și sunetul. De asemenea, puteți reseta aparatul la setarea din fabrică și puteți vizualiza informațiile sistemului.

Deschiderea meniului de setări

Pentru a accesa meniul de setări, țineți apăsată tasta PORNIRE/OPRIRE ① timp de aproximativ 3 secunde. Aparatul pornește.

- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „Setări” și confirmați cu tasta OK ①.
- Pentru a părăsi meniul de setări, apăsați tasta Înapoi.

Limba

Aparatul de stimulare a musculaturii dispune de 5 limbi diferite pentru utilizarea meniului (germană, engleză, spaniolă, italiană, franceză)

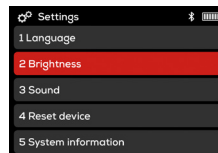
- Pentru a modifica limba de utilizare a meniului, selectați „Setări” cu ajutorul uneia dintre tastele +/- și confirmați cu tasta OK ①.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „1 Limbă” și confirmați cu tasta OK ①.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați limba dorită și confirmați cu tasta OK ①. Ulterior, veți reveni automat la meniul de setări.



Luminozitate

Puteți modifica luminozitatea display-ului aparatului de stimulare a musculaturii.

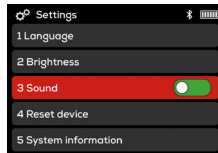
- Pentru a modifica luminozitatea display-ului, selectați „Setări” cu ajutorul uneia dintre tastele +/- și confirmați cu tasta OK ①.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „2 Luminozitate” și confirmați cu tasta OK ①.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați luminozitatea dorită și confirmați cu tasta OK ①. Ulterior, veți reveni automat la meniul de setări.



Sunet

La nivelul aparatului de stimulare a musculaturii puteți activa, respectiv dezactiva tonul tastelor.

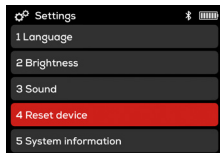
- Pentru a activa, respectiv dezactiva tonul tastelor, în timp ce aparatul este pornit, selectați „Setări” cu ajutorul uneia dintre tastele +/- și confirmați cu tasta OK ①.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „3 Sunet”. Acum, puteți activa, respectiv dezactiva tonul tastelor cu ajutorul tastei OK ①.
Verde = ton taste activat
Roșu = ton taste dezactivat



Resetarea aparatului

Puteți reseta aparatul de stimulare a musculaturii la setarea din fabrică. Sunt resetate atât setările de limbă, luminozitate și sunet, cât și durata de utilizare și timpii de stimulare efectivi.

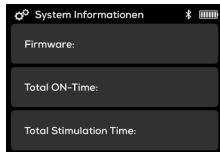
- Pentru a reseta aparatul de stimulare a musculaturii la setarea din fabrică, în timp ce aparatul este pornit, selectați „Setări” cu ajutorul uneia dintre tastele +/- și confirmați cu tasta OK (ⓘ).
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „4 Resetarea aparatului” și confirmați cu tasta OK (ⓘ). Apoi se afișează o interogare privind resetarea aparatului la setările din fabrică.
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „DA” și confirmați cu tasta OK (ⓘ). Ulterior, veți reveni automat la meniul de setări.



Informații privind sistemul

Puteți vizualiza informațiile de sistem ale aparatului în Setări.

- Pentru a vizualiza informațiile de sistem ale aparatului, în timp ce aparatul este pornit, selectați „Setări” cu ajutorul uneia dintre tastele +/- și confirmați cu tasta OK (ⓘ).
- Cu ajutorul uneia dintre tastele +/-, selectați „5 Informații privind sistemul” și confirmați cu tasta OK (ⓘ). Acum, puteți vizualiza informațiile sistemului.
- Apăsăți tasta Înapoi pentru a reveni la meniul de setări.



5.4 Utilizarea cu aplicația „beurer EMS HomeSTUDIO”

Cu ajutorul aplicației „beurer EMS HomeSTUDIO”, puteți utiliza în mod confortabil funcțiile aparatului prin intermediul smartphone-ului dumneavoastră. În cadrul aplicației, puteți găsi clipuri video suplimentare cu exerciții pentru antrenamentele individuale.

Pentru a conecta aparatul la aplicația „beurer EMS HomeSTUDIO” procedați după cum urmează:

Pasul 1: Activați *Bluetooth*® pe smartphone-ul dumneavoastră.

Pasul 2: Descărcați aplicația gratuită „beurer EMS HomeSTUDIO” din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android™).

Pasul 3: Porniți aplicația „beurer EMS HomeSTUDIO” și respectați instrucțiunile din aplicație.

Pasul 4: Imediat ce aplicația „beurer EMS HomeSTUDIO” este conectată cu aparatul de stimulare a musculaturii, pe display-ul aparatului apare un cod numeric din șase cifre. Introduceți codul numeric din șase cifre în smartphone. Aparatul de stimulare a musculaturii este acum conectat cu smartphone-ul dumneavoastră.



Simbolul pentru *Bluetooth*®  apare pe display-ul aparatului după stabilirea conexiunii.

Cerințe privind sistemul
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Lista aparatelor compatibile:



6. Prezentare generală a programelor

Aparatul de stimulare a musculaturii dispune în total de 20 de antrenamente.

- 12 antrenamente Fitness și antrenament de forță (10 programe cu câte 3 grade de dificultate, cu excepția programelor „Rezistență” și „Cool Down”)
- 8 antrenamente Relaxare și stare de bine

La toate programele aveți posibilitatea de a regla separat intensitatea impulsurilor canalelor.

6.1 Antrenamente Fitness și antrenament de forță

Nr. progr.	Domenii de utilizare relevante, indicații	Specif. frecvență/Hz.	Durată (min.)	Grad de dificultate		
				Începător	Avansat	Expert
1	Warm Up	7	5	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 2 sec.	continuu.
2	Cool Down	100	10	On 1 sec./Off 1 sec.		
3	Six Pack	60/4	20	On 5 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
4	Exerciții pentru un spate sănătos	40/4	20	On 4 sec. Off 10 sec.	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.
5	Exerciții pentru coloana vertebrală	80/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
6	Exerciții pentru stabilitatea trunchiului	50/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
7	Exerciții pentru tonifierea brațelor	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
8	Exerciții pentru tonifierea picioarelor	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
9	Exerciții pentru un posterior ferm	30/4	20	On 4 sec. Off 8 sec.	On 6 sec. Off 8 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
10	Exerciții pentru tonifierea umerilor	75/4	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
11	Rezistență	25/3	20	On 7 sec./Off 4 sec.		
12	Antrenament pentru întregul corp	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

6.2 Antrenamente Relaxare și stare de bine

Nr. progr.	Domenii de utilizare relevante, indicații	Specif. frecvență/Hz.	Durată (min.)	Lungimea impulsurilor/durata pauzei
1	Combaterea febrei musculare	7	10	continuu
2	Picioare grele	7	10	continuu
3	Detensionarea cefei	4	10	continuu
4	Masaj relaxant	20-2	10	variabil
5	Masaj revigorant	3	10	continuu
6	Stretching	100	10	continuu

Nr. progr.	Domenii de utilizare relevante, indicații	Specif. frecvență/Hz.	Durată (min.)	Lungimea impulsurilor/durata pauzei
7	Antrenament tip yoga	10	20	continuu
8	Mobilizarea coloanei vertebrale	100	10	continuu, variabil

⚠️ AVERTIZARE!

Nu este permisă utilizarea electrozilor pe perețele din față al torace-lui.

Pentru a obține efectul dorit al stimulării, este important să amplasați electrozii în mod corespunzător.

Modul de amplasare a electrozilor prezentat la nivelul aparatului vă ajută la amplasarea inițială a electrozilor.

Se aplică următoarele indicații privind alegerea locului de amplasare a electrozilor:

Distanța dintre electrozi

Cu cât distanța dintre electrozi este mai mare, cu atât volumul de țesut stimulat devine mai mare. Acest lucru este valabil pentru su-prafața și pentru adâncimea volumului de țesut. Odată cu creșterea distanței dintre electrozi scade însă intensitatea de stimulare a țesu-tului, aceasta însemnând că, dacă optați pentru o distanță mai mare între electrozi, volumul este mai mare, dar mai slab stimulat. Pentru a accentua stimularea trebuie mărită intensitatea impulsurilor.

i Pentru a prelungi valabilitatea electrozilor, folosiți-i pe o piele curată, pe cât posibil fără păr și fără urme de grăsime. Dacă este necesar, spălați pielea cu apă anterior utilizării și îndepărtați părul.

i Dacă se desprinde un electrod în timpul utilizării, intensitatea impulsurilor canalului respectiv revine la valoarea zero. Așezați electrodul la loc și setați din nou intensitatea dorită a impul-surilor.

7. Parametri de curent

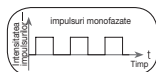
Aparatele de stimulare electrică funcționează cu următoarele setări de curent, care influențează în mod diferit efectul de stimulare:

7.1 Forma de impuls

Aceasta descrie funcția temporală a curentului de excitație.

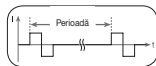
În acest caz se poate distinge între curenți de impulsuri monofazați și bifazați. La curenții de impulsuri monofazați, curentul circulă într-o singură direcție; la curenții bifazați, direcția curentului de excitație alternează.

Aparatul EM 95 prezintă doar curenți de impulsuri bifazați, deoarece aceștia nu solicită mușchii, reducând oboseala musculară și oferind o siguranță mai mare în utilizare.



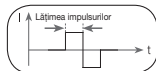
7.2 Frecvența impulsurilor

Frecvența indică numărul de impulsuri individuale pe secundă, fiind exprimată în Hz (Hertz). Aceasta poate fi calculată prin determinarea valorii inverse a perioadei. Frecvența determină ce tipuri de fibre musculare reacționează cu precădere. Fibrele cu reacție lentă reacționează mai degrabă la frecvențe reduse ale impulsurilor de până la 15 Hz, în timp ce fibrele cu reacție rapidă numai începând de la aprox. 35 Hz. La impulsuri de aprox. 45-70 Hz, se produce o tensionare continuă a musculaturii, asociată cu o oboseală rapidă a acesteia. Prin urmare, frecvențele mai ridicate ale impulsurilor se utilizează preferabil pentru antrenamentele de forță rapidă și forță maximă.



7.3 Lățimea impulsurilor

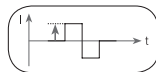
Aceasta indică durata unui impuls, fiind exprimată în microsecunde. Lățimea impulsurilor determină, printre altele, adâncimea de pătrundere a curentului, aplicându-se următoarele: o masă musculară mai mare necesită o lățime mai mare a impulsurilor.



7.4 Intensitatea impulsurilor

Reglarea gradului de intensitate depinde de senzația subiectivă a fiecărui utilizator în parte și este determinată de numeroase mărimi, cum ar fi locul de aplicare, fluxul sanguin cutanat, grosimea pielii și calitatea contactului electrozilor. Reglajul practic trebuie să fie eficient, însă nu trebuie să provoace niciodată senzații neplăcute, cum ar fi dureri în locul de aplicare. O mâncărime ușoară indică o energie de stimulare suficientă, fiind însă necesară evitarea oricărei setări care provoacă dureri.

În cazul utilizării timp îndelungat, poate fi necesară ajustarea ulterioară ca urmare a proceselor de adaptare temporală la locul de aplicare.



8. Curățare și depozitare

Electrozi adezivi

- Pentru a asigura o aderență pe o perioadă cât mai lungă a electrozilor adezivi, curățați-i cu atenție folosind o cârpă umedă, care nu lasă scame sau spălați partea de jos a electrozilor sub jet de apă caldută și uscați-o tamponând cu o cârpă care nu lasă scame.

i Anterior spălării sub jet de apă decuplați cablurile de la electrozi.

- După utilizare, lipiți electrozii la loc pe folie.

Curățarea manșetelor pentru brațe și picioare

- Curățați manșetele pentru brațe și picioare numai prin spălare manuală.

Curățarea aparatului

- Curățați aparatul după utilizare folosind o cârpă moale, ușor umezită. În cazul murdăriei accentuate, puteți umezi cârpa cu soluție slabă de săpun.
- Nu utilizați agenți de curățare chimici sau abrazivi pentru curățare.

⚠ Aveți grijă să nu pătrundă apă în interiorul aparatului.

Depozitare

- Nu îndoiți prea tare cablurile și electrozii.
- Decuplați cablurile de la electrozii.
- După utilizare, lipiți electrozii la loc pe folie.
- Depozitați aparatul într-un loc răcoros și aerisit.
- Nu așezați obiecte grele pe aparat.
- Lăsați manșetele pentru brațe și picioare să se usuce complet înainte de a le depozita.

9. Eliminarea ca deșeu

Acumulatorii uzate, complet goale, trebuie eliminate în recipientele de colectare special marcate, la firmele specializate sau la comerțiantul de electrice. Aveți obligația legală de a depune acumulatorii la deșeurile.

Indicație: Acumulatorii care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:

Pb = bateria conține plumb,
Cd = bateria conține cadmiu,
Hg = bateria conține mercur.



În vederea protecției mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat la gunoierul menajer la finalul duratei de viață.

Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră.

Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei CE privind deșeurile de echipamente electrice și electronice – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.

10. Probleme/Remediarea problemelor

Aparatul nu pornește la apăsarea tastei PORNIRE/OPRIRE ①.

Ce este de făcut?

- (1) Asigurați-vă că acumulatorul este încărcat.
- (2) Contactați serviciul pentru clienți.

Electrozii se desprind de pe corp. Ce este de făcut?

- (1) Curățați suprafața adezivă a electrozilor cu o cârpă umedă, care nu lasă scame. Dacă nici acum nu puteți fixa electrozii în mod corespunzător, aceștia trebuie schimbați.
- (2) Curățați pielea anterior fiecărei utilizări și nu utilizați balsam de piele și uleiuri anterior tratamentului. Prin îndepărtarea părului puteți mări aderența electrozilor.

Nu se simte nicio stimulare. Ce este de făcut?

- (1) Întrerupeți programul apăsând tasta OK ①. Verificați dacă toate cablurile sunt cuplate corect la electrozii. Asigurați-vă că există un contact bun între electrozii și zona pe care doriți să o tratați. Atunci când utilizați manșetele pentru brațe și picioare, asigurați-vă că acestea au fost umezite cu apă.
- (2) Conectorul cablului trebuie să fie cuplat corect la aparat.
- (3) Verificați modul de amplasare a electrozilor și aveți grijă ca electrozii adezivi să nu se suprapună.
- (4) Măriți treptat intensitatea impulsurilor.

Se afișează simbolul de baterie. Ce este de făcut?

Încărcați acumulatorul.

Electrozii provoacă o senzație neplăcută. Ce este de făcut?

- (1) Electrozii nu sunt amplasați corect. Verificați modul de amplasare și poziționați-i din nou, dacă este necesar.
- (2) Electrozii sunt uzați. Aceștia pot irita pielea, deoarece nu mai este posibilă garantarea unei distribuiri uniforme, pe întreaga suprafață, a curentului. Prin urmare, aceștia trebuie înlocuiți.

Pielea în zona tratată se înroșește. Ce este de făcut?

Întrerupeți imediat tratamentul și așteptați până când starea pielii revine la normal. Dacă roșeața pielii de sub electrozii dispare rapid, aceasta nu prezintă niciun pericol și se poate explica printr-o circulație locală mai bună.

Dacă însă roșeața persistă și apar eventual mâncărimi sau inflamații, trebuie să consultați medicul anterior continuării utilizării. Este posibil să fiți alergic(ă) la suprafața adezivă.

11. Piese de schimb și consumabile

Puteți achiziționa următoarele piese de schimb direct de la serviciul pentru clienți:

Denumire	Număr de articol, respectiv număr de comandă
8 electrozi adezivi (45 x 45 mm)	Art. 661.02
2 manșete dimensiunea XS (22-35 cm)	662.03
2 manșete dimensiunea S (28-45 cm)	662.04
2 manșete dimensiunea M (36-54 cm)	662.07
2 manșete dimensiunea L (50-70 cm)	662.08

12. Date tehnice

Tip	EM 95
Forma curbei de pornire	impulsuri dreptunghiulare bifazice
Durata impulsului	100–350 μs
Frecvența impulsului	4-100 Hz
Tensiune de ieșire	max. 120 Vpp (la 500 ohmi)
Curent de ieșire	max. 240 mA _{pp} (la 500 ohmi)
Timp de utilizare	5 - 20 minute
Intensitate	reglabilă de la 0 la 100
Condiții de funcționare	10°C– 40°C (50°F–104°F la o umiditate relativă a aerului de 30 – 85%

Condiții de transport/ depozitare	-10°C–50°C (14°F–122°F) la o umiditate relativă a aerului de 0– 85%
Dimensiuni	aprox. 136 x 89 x 26 mm (fără clema pentru curea)
Greutate	200 g (inclusiv clema pentru curea)
Presiunea atmosferică maximă admisă	700–1060 hPa
Alimentare de la rețea: - Intrare - Ieșire	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Eficiență operațională medie	≥ 76,11 %
Consum de putere fără sarcină	≤ 0,083 W
Acumulator: - Capacitate - Tensiune nominală - Descrierea tipului	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Transfer de date	bandă de frecvență 2400 - 2483,5 MHz putere de transmisie max. -0,32 dBm Aparatul utilizează <i>Bluetooth</i> ® low energy technology Compatibil cu smartphone-uri/tablete <i>Bluetooth</i> ® 4.0 Lista smartphone-urilor/tabletelor compatibile



Numărul de serie se află pe aparat sau în compartimentul pentru baterii.

Indicație: În cazul utilizării aparatului în afara domeniului specificațiilor, nu se garantează o funcționare ireproșabilă!

Ne rezervăm dreptul la modificări tehnice în vederea îmbunătățirii și dezvoltării ulterioare a produsului.

Acest aparat corespunde normelor europene EN 60601-1 și EN 60601-1-2 (conformitate cu IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 610004-8, IEC 610004-11) și este supus unor măsuri de precauție speciale referitoare la compatibilitatea electromagnetică. Vă rugăm să rețineți că dispozitivele de comunicații de înaltă frecvență portabile și mobile pot influența funcționarea acestui aparat.

Puteți solicita informații detaliate la adresa menționată a serviciului pentru clienți sau puteți citi informațiile de la sfârșitul instrucțiunilor de utilizare.

13. Indicații privind compatibilitatea electromagnetică

AVERTIZARE!

- Aparatul este adecvat pentru utilizare în toate mediile prezentate în aceste instrucțiuni de utilizare, inclusiv pentru utilizare la domiciliu.
- În cazul existenței interferențelor electromagnetice, aparatul poate fi folosit eventual doar într-o măsură limitată. Drept rezultat, pot apărea, de exemplu, mesaje de eroare sau o defecțiune a display-ului/aparatului.

- Trebuie evitată utilizarea acestui aparat în imediata apropiere a altor aparate sau cu alte aparate suprapuse, deoarece acest lucru ar putea duce la o funcționare eronată. Dacă totuși este necesară utilizarea în modul menționat, trebuie să vă asigurați că acest aparat, precum și celelalte aparate funcționează în mod corespunzător.
- Utilizarea altor accesorii decât cele stabilite sau puse la dispoziție de către producătorul acestui aparat poate cauza emisii electromagnetice accentuate sau o rezistență electromagnetică redusă a aparatului și poate duce la o funcționare eronată.
- Țineți dispozitivele de comunicații de radiofrecvență portabile (inclusiv echipamentele periferice, precum cablurile antenelor și antenele externe) la cel puțin 30 cm față de toate componentele aparatului, inclusiv față de toate cablurile incluse în pachetul de livrare. Nerespectarea acestei indicații poate duce la diminuarea performanței aparatului.
- Nerespectarea acestei indicații poate duce la diminuarea performanței aparatului.

14. Garanție/Service

Pentru informații suplimentare privind garanția și condițiile de garanție, consultați broșura de garanție inclusă în pachetul de livrare.

