EM 22
Svalový elektrostimulátor

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

ČESKY

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

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

⚠	**VAROVÁNÍ**	Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví
⚠	**POZOR**	Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství
LOT	Číslo šarže	
	Datum ukončení použitelnosti	
	Výrobce	
3V 1x CR2032	3x baterie CR2032	
⚠	Přístroj může vysílat průměrné výstupní hodnoty 10 mA v intervalu po 5 sekundách	
PAP	Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.	
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)	
EAC	Certifikační značka pro výrobky, které jsou vyváženy do Ruské federace a do Společenství nezávislých států.	
CE	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.	

1. K seznámení

1.1 Co obsahuje sada svalového elektrostimulátoru EM22?

Sada inovativního svalového elektrostimulátoru EM22 je samolepicí přístroj EMS pro trénink svalů a jejich relaxaci. Díky použité technologii EMS může být aplikace prováděna na přesně stanoveném 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 posilování 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 přenosné 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
- 3x elektrody EMS (1x sixpack ; 2x ruka/noha)
- 1x samolepicí gelová vrstva (pro všechny 3 elektrody)
- 3x baterie 3 V typu CR2032

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

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

⚠ **POZOR!**

Elektrodu EMS používejte výhradně:
- U člověka.
- K účelu, ke kterému byla vyvinuta, a způsobem uvedeným v tomto návodu k použití. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné.
- K vnějšímu použití.
- S dodaným a doobjednatelným originálním příslušenstvím, jinak zaniká nárok na záruku.

2. Důležité pokyny

⚠ **Upozornění**

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

Pokyny k používání

⚠ **VAROVÁNÍ!**

Abyste zabránili poškození zdraví, nepoužívejte elektrodu EMS v níže uvedených případech:
- V případě implantovaných elektrických přístrojů (např. kardiostimulátory).
- V případě voperovaných kovových implantátů.
- Při používání inzulínové pumpy.
- Při vysoké horečce (např. > 39 °C).
- V případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce.
- Při záchvatových onemocněních (např. epilepsie).
- Během těhotenství.
- V případě onemocnění rakovinou.
- Při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu.
- Po operacích, po nichž by zvýšené svalové kontrakce mohly narušit léčebný postup.
- Jestliže trpíte metabolickou artritidou.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti srdce. Stimulační elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše (oblast žeber a hrudní kosti), zejména ne na obou velkých prsních svalech. Zde by použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce.
- Na lebce, v 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 ho používaly děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. ztráta citlivosti) nebo duševními schopnostmi či s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo vědomostmi. Tyto osoby smějí přístroj používat pouze tehdy, jsou-li v zájmu své bezpečnosti pod dohledem kompetentní osoby nebo od ní získaly instrukce, jak mají přístroj používat.

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

⚠ **Pokyny pro 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 malých 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 se nesmí nabíjet nebo zkratovat.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.
- 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 baterií 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 těchto pokynů záruka zaniká.
- Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.

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

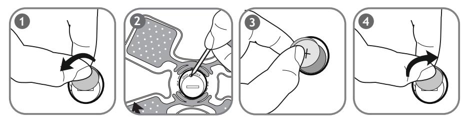
Uložení
- Po aplikaci gelovou vrstvu opět zakryjte ochrannou fólií.
- Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, doporučujeme přístroj uložit v originálním obalu v suchém prostředí, ničím ho nezatěžujte.

3. Uvedení do provozu

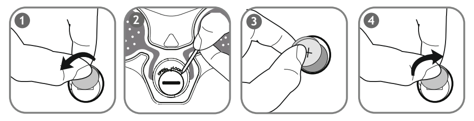
Níže uvedený popis uvedení do provozu a používání platí pro elektrodu sixpack i obě elektrody ruka/noha.

3.1 Vložení baterie

Elektroda sixpack



Elektroda ruka/noha



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.

EM 22
Muskelbooster

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

DANSK

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

Læs brugsanvisningen grundigt igennem, før apparatet tages i brug.

⚠	**ADVARSEL**	Advarsel om risiko for personskade eller sundhedsfare
⚠	**VIGTIGT**	Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
LOT	LOT-nummer	
	Udløbsdato	
	Producent	
3V 1x CR2032	3 x batteri CR2032	
⚠	Faktiske udgangsværdier over 10 mA målt i løbet af hvert interval på 5 sek. kan udgå fra apparatet	
PAP	Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis	
	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)	
EAC	Certificeringssymbol for produkter, der eksporteres til Rusland og SNG-landene	
CE	Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.	

1. Lær apparatet at kende

1.1 Hvad er EM22 muskelbooster-sættet?

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

1.2 Hvad er EMS og hvad kan det?

Den **elektriske muskelstimulation (EMS)** er en meget udbredt og alment anerkendt metode, der i årevis er blevet anvendt inden for sports- og rehabiliteringsmedicin. På sports- og fitnessområdet anvendes EMS blandt andet som supplement til traditionel muskeltræning for at øge muskelgruppers 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 for at fremme styrkelse af bestemte muskler eller muskelgrupper med det formål at opnå ønskede forandringer af kroppens proportioner.

Til **afslappende anvendelse** hører:
- Muskelafslapning til lindring af muskelspændinger.
- Forbedring ved muskulære 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, fordi EMS-pad'en ikke hæfter fuldstændig på huden, skal denne udskiftes. I modsat fald kan den delvis forhøjede strømtæthed medføre hudirritation.

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

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

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

⚠ **VIGTIGT!**

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

2. Vigtig information

⚠ **Bemærk**

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

Anvisninger om brugen

⚠ **ADVARSEL!**

For at undgå sundhedsmæssige skader frarådes brugen af EMS-pad'en udtrykkeligt i følgende tilfælde:
- Ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemakere).
- Ved tilstedeværelse af metalliske implantater.
- Ved 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 forstærket muskelsammentrækning kan forstyrre helingsprocessen.
- 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, på 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.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive benyttet af børn eller personer med begrænsede fysiske, sensoriske (ufølsomhed over for smerter) eller mentale færdigheder eller med manglende erfaring og/eller viden, medmindre det sker under opsyn af eller efter instruktion i brug af apparatet fra en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed.

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 stimulationsbehandlingen.
- Ved permanente hudirritationer på grund af langvarig stimulering på samme elektrosted.

FORHOLDSREGLER:
- Opbevar apparatet på sikker afstand af varmekilder, og brug det ikke i nærheden af (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre 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 ubehag 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 farlig.
- Dette apparat må ikke benyttes samtidigt med andre apparater, der ikke er en del af dette sæt, og som afgiver elektriske impulser til kroppen.
- 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 metalgenstande såsom bæltespænder eller halskæder i kontakt med elektroderne under stimuleringen. Hvis du har smykker eller piercinger (f.eks. navlepiercing) i det område, hvor apparatet anvendes, skal disse fjernes, før apparatet tages i brug, da der ellers kan opstå punktuelle forbrændinger.
- Opbevar apparatet 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 gelfilm for at placere EMS-pad'en på huden. Ellers kan gelfilmens uregelmæssige vedhæftning medføre til hudskader.
- En længere stimulering på samme sted kan medføre hudirritation. Henvend dig til en hudlæge, hvis hudirritationen fortsætter.
- Udfør de første 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.).

⚠ **Anvisninger vedrørende batterierne i apparatet**
- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
- ⚠ **Kvælningsrisiko!** Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!
- Følg polaritetsmærkningerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batterier mod meget høj varme.
- ⚠ **Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Normale batterier må ikke oplades eller kortsluttes.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne fjernes fra batterirummet.
- Der må kun anvendes batterier af den samme eller en tilsvarende type.
- Der må ikke anvendes genopladelige batterier!
- Batterier må aldrig skilles ad, 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.
- Forøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere EMS-pad'en. Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.

Rengøring
- Tag altid batterierne ud af apparatet, før du 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.

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

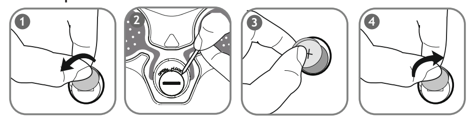
3. Ibrugtagning

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

3.1 Isætning af batterier

Sixpack-pad

Arm/ben-pad



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

EM 22
Muscle Booster

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

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.

⚠	**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**	Προειδοποιητική υπόδειξη για κινδύνους τραυματισμού ή κινδύνους για την υγεία σας
⚠	**ΠΡΟΣΟΧΗ**	Υπόδειξη ασφαλείας για πιθανές ζημιές στη συσκευή/στα αξεσουάρ
LOT	Αριθμός παρτίδας	
	Ημερομηνία λήξης	
	Κατασκευαστής	
3V 1x CR2032	3 x μπαταρίες CR2032	
⚠	Η συσκευή μπορεί να αποδώσει πραγματικές τιμές εξόδου μεγαλύτερες των 10mA κατά μέσο όρο σε κάθε διάστημα 5 δευτερολέπτων	
PAP	Απορρίπτετε τη συσκευασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον	
	Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τον άχρηστο ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)	
EAC	Σήμα πιστοποίησης για προϊόντα που εξάγονται στη Ρωσική Ομοσπονδία και στις χώρες της ΚΑΚ	
CE	Αυτό το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των ισχυουσών ευρωπαϊκών και εθνικών οδηγιών.	

1. Γνωριμία με τη συσκευή

1.1 Τι είναι το EM22 Muscle Booster Set;

Το καινοτόμο EM22 Muscle Booster Set είναι ένα αυτοκόλλητο σετ συσκευών ηλεκτροδιέγερσης EMS (ΗΜΔ) για την άσκηση και τη χαλάρωση των μυών. Χάρη στη χρησιμοποιούμενη τεχνολογία EMS η χρήση μπορεί να γίνεται με ακρίβεια σε συγκεκριμένα σημεία. Τα τρία επιθέματα EMS-Pad που αποτελούνται από σιλικόνη ιατρικής ποιότητας σε κομψή σχεδίαση είναι εξαιρετικά λεπτά και εύκαμπτα και προσαρμόζονται 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 η 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 την 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 μπορεί επίσης 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 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
- 3 x EMS-Pad (1x Sixpack, 2x χέρι/πόδι)
- 1 x σετ αυτοκόλλητης μεμβράνης γέλης (και για τα 3 επιθέματα)
- 3 x μπαταρίες CR2032 των 3V

Ανταλλακτικά
- 1 x σετ αυτοκόλλητης μεμβράνης γέλης (και για τα 3 επιθέματα) και 3 x μπαταρίες, Κωδ. προϊόντος: 646.62

Αν χρειαστεί, επικοινωνήστε έγκαιρα με την αναφερόμενη διεύθυνση εξυπηρέτησης.

⚠ **ΠΡΟΣΟΧΗ!**

Χρησιμοποιείτε τα επιθέματα EMS-Pad αποκλειστικά:
- Σε ανθρώπους.
- Για τον σκοπό για τον οποίο σχεδιάστηκαν 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 υποδείξεις

⚠ **Υπόδειξη**

Επειδή οι συσκευές μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μεμονωμένα, για παράδειγμα μόνο το Sixpack-Pad ή μόνο τα επιθέματα ποδιού/χεριού, εφεξής θα αναφερόμαστε πάντα στο «EMS-Pad» ή τη συσκευή. Όλες οι υποδείξεις προειδοποίησης, τα μέτρα προφύλαξης κ.λπ. του συνόλου των οδηγιών χρήσης ισχύουν ομοίως για το επίθεμα Sixpack και τα δύο επιθέματα χεριού/ποδιού.

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 χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες οι έντονες συσπάσεις των μυών θα μπορούσαν να διαταράξουν τη διαδικασία επούλωσης.
- 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. Ενδέχεται 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 τον αυχένα.
- 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 ευρισκόμενες 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 με χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας.
- Η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή από άτομα με περιορισμένες σωματικές, αισθητήριες (π.χ. αναισθησία στον πόνο) ή πνευματικές ικανότητες είτε λόγω σωματικής ή νοητικής αναπηρίας είτε λόγω έλλειψης πείρας και/ή γνώσεων, εκτός αν αυτά τα άτομα επιτηρούνται από κάποιο άλλο άτομο που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους ή έχουν λάβει οδηγίες από αυτό το άτομο σχετικά με τη χρήση της συσκευής.

Πριν από τη χρήση της συσκευής συμβουλευτείτε τον θεράποντα ιατρό σας, αν υπάρχουν:
- Πρόσφατες σοβαρές ασθένειες και ειδικότερα αν υπάρχουν υπόνοιες για υπέρταση, διαταραχές της πήξης του αίματος, τάση για θρομβοεμβολικές ασθένειες και κακοήθη νεοπλάσματα.
- Οποιεσδήποτε ασθένειες του δέρματος ή ανοιχτές πληγές.
- Μη αποσαφηνισμένες χρόνιες καταστάσεις πόνου, ανεξάρτητα από την περιοχή του σώματος.
- Διαβήτης.
- Οποιεσδήποτε διαταραχές ευαισθησίας με μειωμένη αίσθηση του πόνου (όπως π.χ. μεταβολικές διαταραχές).
- Ιατρικές θεραπείες που εφαρμόζονται ταυτόχρονα.
- Ενοχλήσεις που παρουσιάζονται με τη θεραπεία διέγερσης.
- Επίμονοι ερεθισμοί 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. Μη 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 επίθεμα EMS-Pad (π.χ. με κόψιμο). Αυτό προκαλεί μεγαλύτερη πυκνότητα ρεύματος και μπορεί να αποβεί επικίνδυνο.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή ταυτόχρονα με άλλες συσκευές, οι οποίες δεν περιλαμβάνονται σε αυτό το σετ συσκευών και οι οποίες διοχετεύουν ηλεκτρικούς παλμούς στο σώμα σας.
- 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.
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από τα παιδιά, για να αποφύγετε πιθανούς κινδύνους.
- Δεν συνιστάται προετοιμασία του δέρματος με λιπαρές κρέμες ή αλοιφές.
- Για να τοποθετήσετε το επίθεμα EMS-Pad στο δέρμα σας, μη 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.
- 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!** Τα 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 πλην (-).
- Αν μια μπαταρία παρουσιάσει διαρροή, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη της μπαταρίας με 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 μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη της μπαταρίας.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.
- Αφαιρέστε την μπαταρία από τη συσκευή όταν έχει 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!

Βλάβη
- Σε περίπτωση φθορών μη χρησιμοποιήσετε 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. Αναθέτετε τις επισκευές μόνο στην υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών ή σε εξουσιοδοτημένους εμπόρους. Σε περίπτωση μη τήρησης, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές που προκλήθηκαν από μη ενδεδειγμένη ή λανθασμένη χρήση.

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

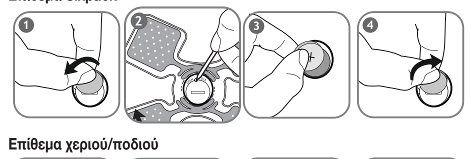
Αποθήκευση
- Μετά τη χρήση τοποθετείτε πάλι την προστατευτική μεμβράνη πάνω στη μεμβράνη γέλης.
- Αν δεν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, σας συνιστούμε να την αποθηκεύσετε στην αρχική της συσκευασία σε στεγνό περιβάλλον και χωρίς την απόθεση φορτίων επάνω στη συσκευή .

3. Θέση σε λειτουργία

Η παρακάτω περιγραφή της θέσης σε λειτουργία και της χρήσης ισχύει για το επίθεμα Sixpack και για τα δύο επιθέματα χεριού/ποδιού.

3.1 Τοποθέτηση μπαταρίας

Επίθεμα Sixpack



Επίθεμα χεριού/ποδιού

1. Περιστρέψτε αριστερόστροφα το κάλυμμα της θήκης της μπαταρίας με τη βοήθεια ενός κέρματος.
2. Αφαιρέστε το κάλυμμα εισάγοντας ένα αιχμηρό αντικείμενο.

EM 22
Muscle Booster

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

SUOMI

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

⚠	**VAROITUS**	Varoitus loukkaantumisvaarasta tai terveyttä uhkaavasta vaarasta.
⚠	**HUOMIO**	Turvallisuusvaroitus mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
LOT	Eränumero	
	Parasta ennen -päivä	
	Valmistaja	
3V 1x CR2032	3 x paristo, CR2032	
⚠	Laite voi antaa yli 10 mA:n tehollisen lähtövirran, kunkin 5 sekunnin jakson keskiarvona.	
PAP	Hävitä pakkaus ympäristöystävällisesti.	
	Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti.	
EAC	Sertifiointimerkintä Venäjän federaatioon ja IVY-maihin vietäville tuotteille	
CE	Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.	

1. Tietoa tuotteesta

1.1 Mikä on EM22 Muscle Booster -setti?

Innovatiivinen EM22 Muscle Booster -setti on itsestään kiinnittyvä, sähköisesti lihaksia stimuloiva (EMS) laitesetti lihasten harjoittamiseen ja rentouttamiseen. EMS-teknologian ansiosta hoito voidaan kohdistaa tarkasti tiettyyn kohtaan. Kolme lääketieteellisestä silikonikumista valmistettua tyylikkäästi muotoiltua EMS-padia ovat erittäin ohuita ja joustavia. Ne sopivat 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?

Lihaskudosten sähköstimulaatio (EMS) on laajalle levinnyt ja yleisesti tunnustettu menetelmä, jota on käytetty jo vuosia urheilu- ja kuntoutuslääketieteessä. 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: lihaksiston tavoitteelliseen vahvistamiseen (aktivoiva käyttö) sekä lihaksiston rentouttamiseen ja virkistämiseen (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 ihon kautta. Geelikalvo toimii siirtovälineenä, ja se altistuu luonnolliselle kulumiselle. Jos kosketus ei enää ole riittävä geelikalvon kautta, EMS-pad ei kiinnity koko alaltaan ihoon. Tällöin geelikalvo on vaihdettava. Muussa tapauksessa virtatiheys on korkeampi tietyissä kohdissa, mikä saattaa johtaa ihoärsytyksiin.

1.3 Pakkauksen sisältö
- 3 x EMS-padia (1 x Sixpack; 2 x käsivarsi/jalka)
- 1 x itsestään kiinnittyvä geelikalvosetti (kaikille 3 padille)
- 3 x 3 V:n paristo, CR2032

Lisä- ja varaosat
- 1 x itsestään kiinnittyvä geelikalvosetti (kaikille 3 padille) ja 3 x paristo, tuotenro: 646.62

Tarvittaessa käänny riittävän ajoissa käyttöohjeessa ilmoitetun huollon puoleen.

⚠ **HUOMIO!**

Käytä EMS-padeja ainoastaan:
- Ihmisten hoitoon.
- 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 varaosien kanssa, muuten takuu raukeaa.

2. Tärkeitä ohjeita

⚠ **Huomautus**

Koska laitteita voidaan käyttää myös erikseen, esimerkiksi vain Sixpack-Padia tai käsivarsi/jalka-Padia, käytetään jäljempänä aina nimitystä "EMS-pad" tai "laite". Kaikki käyttöohjeessa käytetyt varoitukset, varotoimenpiteet jne. koskevat sekä Sixpack-Padia että käsivarsi/jalka-Padia.

Käyttöön liittyviä neuvoja

⚠ **VAROITUS!**

Tapaturmien ja terveydellisten haittojen välttämiseksi suosittelemme, että EMS-padia ei käytetä:
- jos käytössä on sähköisiä implantteja (esim. sydämentahdistin)
- jos käytössä on metallisia implantteja
- jos käytössä on insuliinipumppu
- jos potilaalla on korkea kuume (esim. > 39 °C)
- tunnettujen tai akuuttien rytmihäiriöiden ja muiden sydämen rytmi- ja johtumishäiriöiden yhteydessä
- sairauskohtausten yhteydessä (esim. epilepsia)
- raskauden aikana
- syöpäsairauksien yhteydessä
- akuuttia tai kroonista vatsa- tai suolistosairautta sairastettaessa
- leikkauksien jälkeen, joiden yhteydessä voimakkaat lihassupistukset voivat hidastaa paranemisprosessia.
- metabolisen niveltulehduksen yhteydessä
- sydämen lähellä. Stimulaatioelektrodeja ei missään tapauksessa tule käyttää rintakehän etuseinässä (kylkiluiden ja rintalastan alue), etenkään molempien suurten rintalihasten kohdalla. Se saattaa nostaa sydänkammiovärinän riskiä ja voi johtaa sydämenpysähdykseen.
- 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
- lapset tai henkilöt, jotka psyykkisen, sensorisen (esim. kykenemätön aistimaan kipua) tai henkisen kehittymättömyytensä, kokemattomuutensa tai tietämättömyytensä vuoksi eivät pysty käyttämään laitetta turvallisesti, eivät saa käyttää laitetta ilman vastuullisen henkilön valvontaa ja opastusta.

Keskustele ennen laitteen käyttöä 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 avohaavojen 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 (esimerkiksi matkapuhelimet) lähellä (~1 m), sillä seurauksena voi olla epämiellyttäviä virtapiikkejä.
- Älä jätä laitetta suoraan auringonvaloon, äläkä altista sitä korkeille lämpötiloille.
- Suojaa laite pölyltä, lialta ja kosteudelta. Älä koskaan upota laitetta veteen tai muihin nesteisiin.
- Laite soveltuu kotikäyttöön.
- Laitetta tulee käyttää hygieniasyistä vain yhdellä henkilöllä.
- Jos laite ei toimi oikein tai jos käytön yhteydessä ilmaantuu huonovointisuutta tai kipua, lopeta laitteen käyttö välittömästi.
- Sammuta EMS-pad ennen sen asettamista paikoilleen tai irrottamista.
- Älä missään tapauksessa tee muutoksia EMS-padiin (esim. leikkaamalla sitä). Se lisää virtatiheyttä ja voi olla vaarallista.
- Älä käytä näitä laitteita samanaikaisesti muiden kehoon sähköimpulsseja lähettävien laitteiden kanssa, jotka eivät sisälly tähän laitesettiin.
- Älä käytä laitetta nukkuessasi, ajaessasi tai käyttäessäsi samaan aikaan koneita.
- Älä käytä laitetta tilanteissa, joissa ennakoimattomat reaktiot (esimerkiksi voimakkaat lihassupistukset alhaisesta tehosta huolimatta) voivat olla vaarallisia.
- Varmista, etteivät metalliesineet (kuten vyönsoljet tai kaulaketjut) joudu kosketuksiin elektrodien kanssa stimulaation aikana. Jos käsiteltävällä alueella on koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistys), ne tulee poistaa ennen laitteen käyttöä paikallisten palovammojen välttämiseksi.
- Mahdollisten vaarojen välttämiseksi pidä laite lasten ulottumattomissa.
- Ihon esikäsittely 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.
- 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 tarpeetonta loukkaantumisvaaraa. Jos heikotuksen tunnetta 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 lääkäriin.
- ⚠ **Nielemisvaara!** 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 eikä kytkeä oikosulkuun.
- Poista paristot paristokotelosta, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.
- Käytä aina samanlaisia tai samantyyppisiä paristoja.
- Älä käytä ladattavia akkuja!
- Paristoja ei saa purkaa, avata tai rikkoa.
- Poista paristot laitteesta, kun ne ovat kuluneet loppuun tai jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan. Näin vältät paristovuodosta aiheutuvat vauriot.
- 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 toimintahäiriöitä.
- Älä missään nimessä yritä avata ja/tai korjata EMS-padia itse. Korjauksia saa tehdä vain asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Tämän ohjeen laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.
- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai vääränlaisesta käytöstä.

Puhdistus
- Poista paristo laitteesta aina ennen puhdistusta.
- Puhdista laite käytön jälkeen pehmeällä ja kevyesti kostutetulla liinalla. Jos laite on erittäin likainen, liina voidaan kostuttaa myös miedolla saippualiuoksella.
- Varmista, ettei laitteen sisään pääse vettä. Jos vettä kuitenkin pääsee laitteen sisään, laitetta saa käyttää uudelleen vasta, kun se on täysin kuivunut.
- Älä käytä puhdistamiseen kemiallisia puhdistusaineita tai hankausaineita.

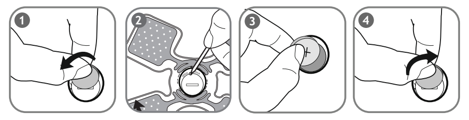
Säilytys
- Aseta käytön jälkeen suojakalvo takaisin geelikalvon päälle.
- Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, se on suositeltavaa säilyttää alkuperäisessä pakkauksessa kuivassa ja laitetta kuormittamattomassa ympäristössä.

3. Käyttöönotto

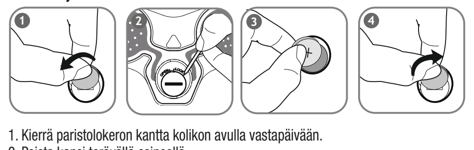
Seuraava käyttöönoton ja käytön kuvaus koskee sekä Sixpack-Padia että molempia käsivarsi/jalka-Padeja.

3.1 Pariston asettaminen paikalleen

Sixpack-Pad



Käsivarsi/jalka-Pad



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.

EM 22
Muscle Booster

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

⚠	**FIGYELMEZTETÉS**	Sérülésveszély vagy egészségkárosodás veszélye
⚠	**FIGYELEM**	Biztonsági megjegyzés a készülék/tartozékok lehetséges károsodására vonatkozóan
LOT	LOT-szám	
	Lejárat dátuma	
	Gyártó	
3V 1x CR2032	3 x CR2032 elem	
⚠	A készülék 5 másodperces időközönkénti effektív kimeneti értéke magasabb lehet, mint 10 mA.	
PAP	A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa.	
	Ártalmatlanítás az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment) európai uniós irányelv szerint	
EAC	Tanúsítványi jel olyan termékekhez, amelyeket az Oroszországi Föderációba és a FÁK országaiba exportálnak.	
CE	A termék eleget tesz az érvényes európai és nemzeti irányelveknek.	

1. A készülék ismertetése

1.1 Mi is az az EM22 Muscle Booster szett?

Az innovatív EM22 Muscle Booster szett egy öntapadó EMS-készülékekből álló szett izomtréninghez és -ellazításhoz. Az alkalmazott EMS-technológiának köszönhetően pontosan a szükséges helyen hat. A három, gyógyászati minőségű szilikonból készült, elegáns kialakítású EMS párna rendkívül vékony és hajlékony, így tökéletesen illeszkedik a kezelni kívánt testrészhez. A csúcstechnológiával készült áramkör 20 perces energiatakarékos kezeléseket (elemenként akár 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 fitnesz 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 megváltoztatásának elérése érdekében.

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

Az EMS-készülékek áramot juttatnak be 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 A csomag tartalma
- 3 x EMS párna (1 x Sixpack; 2 x kar/lábszár)
- 1 x öntapadó vékonygélréteg-szett (mindhárom párnához)
- 3 x 3 V CR2032 elem

Fogyóanyagok
- 1 x öntapadó vékonygélréteg-szett (mindhárom párnához) és 3 x elem, cikksz.: 646.62

Kérjük, szükség esetén forduljon időben a megadott szervizhez.

⚠ **FIGYELEM!**

Az EMS párnákat kizárólag...
- emberek kezelésére használja.
- arra a célra használja, amelyre azokat kifejlesztették, és kizárólag a használati útmutatóban leírt módon. Bármilyen szakszerűtlen használat veszélyes lehet.
- külsőleg használja.
- a mellékelt és utólag megrendelhető eredeti tartozékokkal használja, különben garanciaigénye megszűnik.

2. Fontos tudnivalók

⚠ **Megjegyzés**

Mivel a készülékek külön-külön is használhatók – például csak a Sixpack párna vagy csak a kar-/lábszárpárnák önmagukban – a továbbiakban mindig az „EMS párna" és a „készülék" kifejezéseket használjuk. A használati útmutatóban foglalt valamennyi figyelmeztetés, óvintézkedés stb. a Sixpack párnára és a két kar-/lábszárpárnára egyaránt érvényes.

Fontos tudnivalók az alkalmazáshoz

⚠ **FIGYELMEZTETÉS!**

Az egészségkárosodás 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 láz esetén (pl. > 39 °C);
- ismert vagy akut szívritmuszavarok és a szív egyéb ingerképzési és -vezetési zavarai esetén;
- rohamokkal járó betegségek (pl. epilepszia) esetén;
- terhesség alatt;
- rákos megbetegedések esetén;
- akut vagy krónikus emésztőrendszeri megbetegedések esetén;
- olyan műtétek után, amelyek esetében az izmok fokozott mértékű összehúzódásai kedvezőtlenül befolyásolhatják a gyógyulás folyamatát;
- 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. Itt növelhetik a szívkamra-fibrilláció kockázatát, és akár szívleálláshoz is vezethetnek.
- a koponya csontos részein, a száj, a garatűr vagy a gége területén;
- a nyak/nyaki verőér területén/a tarkó fölött;
- a nemi szervek területén;
- akut vagy krónikusan beteg (sérült vagy gyulladt) bőrön (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 sebészeti készülékre történő egyidejű csatlakoztatás esetén.
- Gyermekek és olyan személyek, akik korlátozott fizikai, érzékszervi (pl. fájdalomérzékelés hiánya) vagy szellemi képességeik vagy tapasztalatlanságuk és/vagy ismerethiányuk miatt nem tudják biztonsággal kezelni a készüléket, felelős személy felügyelete vagy útmutatása nélkül nem használhatják azt.

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 az ugyanazon az elektródahelyen történő hosszan tartó 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, szennyeződésektől 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 a készüléket olyan készülékekkel egyidejűleg, amelyek nem képezik a szett részét, és elektromos impulzusokkal hatnak az Ön testére.
- Ne használja alvás, gépjárművezetés vagy gépek egyidejű 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, kötszert vagy egyéb segédeszközt az EMS párna bőrre való felhelyezéséhez. Ellenkező esetben a gélréteg egyenlőtlen tapadása a bőr sérüléséhez vezethet.
- 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 lábait (kb. 5-10 percre).

⚠ **Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések**
- Ha valamelyik 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 tisztítsa meg az elemtartó rekeszt.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- ⚠ **Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad tölteni vagy rövidre zárni.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartó rekeszből.
- Csak azonos vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, felnyitni 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!

Károsodás
- Ha megsérült az EMS párna, és nem biztos annak megfelelő állapotában, akkor ne használja azt, hanem forduljon a kereskedőjéhez vagy a megadott ügyfélszolgálathoz.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha meghibásodott vagy üzemzavarok lépnek fel.
- Semmi esetre se kísérelje meg az EMS párnát saját maga felnyitni és/vagy megjavítani. Javításokat csak az ügyfélszolgálat vagy arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Ennek 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 az elemet a készülékből.
- Használat után tisztítsa meg a készüléket puha, kissé megnedvesített ronggyal. Erős szennyeződés esetén a rongyot enyhén szappanos vízzel is megnedvesítheti.
- Ügyeljen rá, 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.

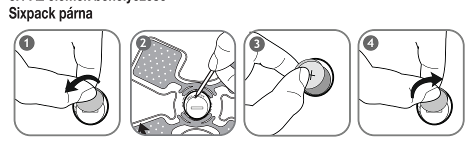
Tárolás
- Használat után a védőréteget helyezze fel ismét a gélrétegre.
- Ha hosszabb időn keresztül nem kívánja használni a készüléket, akkor javasoljuk, hogy az eredeti csomagolásában, száraz helyen, nehezékek rárakása nélkül tárolja azt.

3. Üzembe helyezés

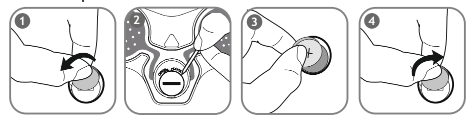
Az üzembe helyezésre és alkalmazásra vonatkozó alábbi leírás a Sixpack párnára és a két kar-/lábszárpárnára alkalmazandó.

3.1 Az elemek behelyezése

Sixpack párna



Kar-/lábszárpárna



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 elemtartó rekeszbe úgy, hogy a pozitív pólus (+) felfelé nézzen.
4. Zárja le a fedelet az óramutató járásával megegyező irányba forgatva azt.

EM 22
Muscle Booster

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

NEDERLANDS

Lees 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.

⚠	**WAARSCHUWING**	Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
⚠	**LET OP**	Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
LOT	LOT-nummer	
	Uiterste gebruiksdatum	
	Fabrikant	
3V 1x CR2032	3 x batterij CR2032	
⚠	Door het apparaat kunnen effectieve uitgangswaarden van gemiddeld meer dan 10 mA bij elk interval van 5 seconden worden afgegeven.	
PAP	Verwijder de verpakking overeenkomstig de milieu-eisen.	
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).	
EAC	Certificeringssymbool voor producten die naar de Russische Federatie en naar de landen van het GOS worden geëxporteerd.	
CE	Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.	

1. Kennismaking

1.1 Wat is de EM22 Muscle Booster-set?

De innovatieve EM22 Muscle Booster-set is een set met zelfklevende EMS-pads voor het trainen en ontspannen van de spieren. Dankzij de toegepaste EMS-technologie kunnen de pads zeer nauwkeurig worden gebruikt. De drie EMS-pads zijn gemaakt van silicone van medische kwaliteit, hebben een elegant design en zijn extreem dun en flexibel, waardoor ze zich perfect aanpassen aan de te behandelen plek op het lichaam. Het hightech-schakelcircuit zorgt voor energie-efficiënte behandelingen van elk 20 minuten (maximaal 20 behandelingen per batterij).

1.2 Wat is en kan EMS?

Elektrische spierstimulatie (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 zware inspanning van de spieren (bijv. na een marathon).

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

1.3 Omvang van de levering
- 3 EMS-pads (1x sixpack; 2x arm/been)
- 1 set zelfklevende gellagen (voor alle 3 de pads)
- 3 batterijen van 3 V (CR2032)

Bijbestelbare artikelen
- 1 set zelfklevende gellagen (voor alle 3 de pads) en 3 batterijen, art.-nr.: 646.62

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

⚠ **LET OP!**

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

2. Belangrijke aanwijzingen

⚠ **Aanwijzing**

Omdat de apparaten ook afzonderlijk kunnen worden gebruikt, bijvoorbeeld alleen de sixpackpad of alleen de arm-/beenpads, wordt hierna telkens gesproken over de "EMS-pad" of het "apparaat". Alle waarschuwingen, veiligheidsmaatregelen enz. in deze volledige gebruiksaanwijzing gelden in dezelfde mate voor de sixpackpad en de twee arm-/beenpads.

Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik

⚠ **WAARSCHUWING!**

Om schade aan de gezondheid te voorkomen, wordt het gebruik van de EMS-pad in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:
- Bij de aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers).
- Bij de aanwezigheid van metalen implantaten.
- Bij mensen die een insulinepomp dragen.
- Bij hoge koorts (bijv. > 39 °C).
- Bij bekende of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart.
- Bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie).
- Tijdens de zwangerschap.
- Bij kanker.
- Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel.
- Na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren.
- 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 borstkas worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Hier kan het apparaat het risico op kamerfibrilleren verhogen en een hartstilstand veroorzaken.
- Op de schedelbotten, op en nabij de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- Op en nabij de hals/halsslagader/boven in 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 in badkamers of tijdens het nemen van een bad of tijdens het douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door kinderen of personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk (bijv. ongevoelig voor pijn) of geestelijk vermogen of gebrek aan ervaring of kennis. Gebruik door deze personen is alleen toegestaan wanneer het plaatsvindt onder toezicht van een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon, of wanneer zij van deze persoon aanwijzingen hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat.

Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw behandelend arts indien u:
- Lijdt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.
- Huidziekten of open wonden hebt.
- Lijdt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, ongeacht waar u de pijn ervaart.
- Lijdt aan diabetes.
- Lijdt aan sensibiliteitsstoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- Meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- Klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- Last hebt van niet minder wordende huidirritaties 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 andere vloeistoffen.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Om hygiënische redenen mag het apparaat slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop de behandeling direct als het apparaat niet juist werkt of als u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Schakel de EMS-pad uit voordat u deze aanbrengt of verwijdert.
- Voer geen wijzigingen door aan de EMS-pad (bijvoorbeeld door bijsnijden). Hierdoor ontstaat een hogere stroomdichtheid en dat kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik deze apparaten niet tegelijk met andere apparaten (die geen deel uitmaken van deze set) die elektrische impulsen aan uw lichaam afgeven.
- Gebruik het apparaat niet wanneer u slaapt, niet tijdens het besturen van een motorvoertuig en niet tijdens het bedienen van machines.
- Gebruik het apparaat niet tijdens werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat metalen voorwerpen, zoals gespen of kettingen, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijvoorbeeld een navelpiercing), dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om plaatselijke verbrandingen te voorkomen.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om eventuele 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.
- 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.).

⚠ **Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van batterijen**
- Als vloeistof uit een 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 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 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 accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in 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 lekkages kan ontstaan.
- Reinig indien nodig eerst de batterij- en apparaatcontacten voordat u de batterijen plaatst. Gevaar voor oververhitting!

Beschadiging
- Wij adviseren u de EMS-pad in geval van beschadigingen niet te gebruiken 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. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.

Reiniging
- Verwijder voor elke reiniging de batterij uit het apparaat.
- Reinig het apparaat na het gebruik met een zachte, licht bevochtigde doek. Bij ernstige verontreinigingen kunt u de doek ook met mild zeepsop bevochtigen.
- Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat terechtkomt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het helemaal droog is.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.

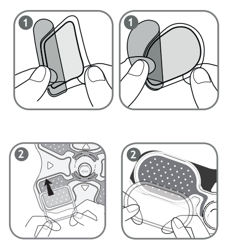
Opbergen
- Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer op de gellaag aan.
- Als u het apparaat langere tijd niet gebruikt, adviseren wij u het in de originele verpakking en op een droge plek op te bergen. Plaats geen andere spullen op het apparaat.

3. Ingebruikname

De volgende beschrijving voor de ingebruikname en het gebruik geldt voor de sixpackpad en voor de twee arm-/beenpads.

3. Τοποθετήστε την 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

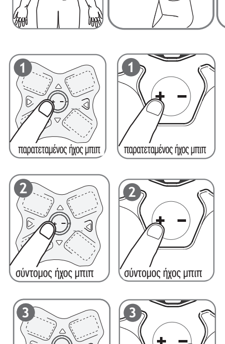


1. Αφαιρέστε προσεκτικά μία από τις προστατευτικές μεμβράνες.
2. Τοποθετήστε προσεκτικά τη μεμβράνη γέλης στο επίθεμα EMS-Pad και αφαιρέστε προσεκτικά το προστατευτικό φύλλο. Προσέξτε ώστε το άκρο της μεμβράνης γέλης να μην προεξέχει από το επίθεμα EMS-Pad.

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
Αφαιρέστε προσεκτικά και αργά την προστατευτική μεμβράνη και φροντίστε να παραμείνουν και τα δύο κομμάτια της αυτοκόλλητης μεμβράνης γέλης στην ίδια πλευρά της προστατευτικής μεμβράνης. Βεβαιωθείτε ότι η αυτοκόλλητη μεμβράνη γέλης δεν έχει υποστεί βλάβη, καθώς είναι πιθανό να προκληθούν ερεθισμοί στο δέρμα λόγω βλαβών ή ανώμαλων επιφανειών στη μεμβράνη.

3.3 Χρήση
Το σετ επιθεμάτων κοιλιάς ποδιών δικέφαλων EMS Bauch Beine Bizeps Pad Set αναπτύχθηκε ειδικά για τον σχηματισμό και τη σύσφιξη των κοιλιακών μυών, καθώς και για τη χαλάρωση των μυών των βραχιόνων και των μηρών.
Κολλήστε τα επιθέματα EMS-Pad στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία (δείτε την εικόνα).



1. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο «+» μέχρι να ακούσετε 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 αυτομάτως.

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

Για βέλτιστο αποτέλεσμα, συνιστούμε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης 4 εβδομάδων. Εδώ προσέξτε τα ακόλουθα σημεία:
1. 1-2 ημέρες ανάπαυση.
2. Αυξάνετε την ένταση κάθε μέρα.
3. Μια ισχυρότερη 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 καλή επαφή με το δέρμα. Αν αυτή δεν υπάρχει, δεν εκπέμπονται παλμοί διέγερσης και ακούγεται ένας χαρακτηριστικός ήχος από τη συσκευή τακτικά έως ότου επέλθει σωστή και επαρκής επαφή με το δέρμα.
- 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.
- Μη 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 πάλι το πρόγραμμα. Αν το συνεχιζόμενο μπιπ επιμένει, αντικαταστήστε τη μεμβράνη γέλης.
- Αν η κολλητική ικανότητα της μεμβράνης γέλης εξασθενήσει, αντικαταστήστε την αμέσως. Μη 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.

4. Προγράμματα

4.1 Sixpack

Κύκλος	1	2	3
Εύρος παλμών	400 μs	400 μs	400 μs
Συχνότητα παλμών	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Ριπή)
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.

Υπόδειξη: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

4.2 Χέρι/πόδι

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

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

Υπόδειξη: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

5. Απόρριψη
Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να απορρίπτονται σε οικολογικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόρους ηλεκτρικών ειδών. Είστε υποχρεωμένοι από τη νομοθεσία να φροντίσετε για την απόρριψη των μπαταριών.

Pb Cd Hg

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 απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόρριψη μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω κατάλληλων σημείων συλλογής στη χώρα σας. Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση αποριών, απευθυνθείτε στην αρμόδια για την απόρριψη δημοτική υπηρεσία.

6. Τεχνικά στοιχεία

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

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

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

7. Τι να κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;

Πρόβλημα	Αντιμετώπιση
Η συσκευή δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί.	- Πιέστε πάλι το πλήκτρο «+» και κρατήστε το πιεσμένο για 3 δευτερόλεπτα. - Ελέγξτε αν η μπαταρία έχει τοποθετηθεί σωστά και προσπαθήστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Η μπαταρία μπορεί 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 3 δευτ. για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο «+» για 2 δευτ. για να επανενεργοποιήσετε 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.

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

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

Η Beurer εγγυάται την ικανότητα λειτουργίας χωρίς ελαττώματα και την πληρότητα του παρόντος προϊόντος.

Η περίοδος ισχύος της εγγύησης παγκοσμίως είναι 3 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς του καινούργιου, μη χρησιμοποιημένου προϊόντος από τον αγοραστή.

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

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

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

Ο αγοραστής λαμβάνει έπειτα περισσότερες πληροφορίες για την υλοποίηση της αξίωσης εγγύησης, π.χ. πού μπορεί να στείλει το προϊόν και ποια έγγραφα είναι απαραίτητα.

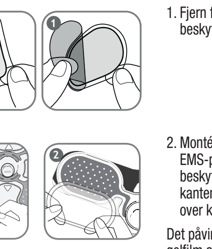
Η διεκδίκηση της εγγύησης εξετάζεται μόνο όταν ο αγοραστής μπορεί να παρουσιάσει
- ένα αντίγραφο του τιμολογίου/της απόδειξης αγοράς
- το γνήσιο προϊόν
στην Beurer ή σε εξουσιοδοτημένο συνεργάτη της Beurer.

Από την παρούσα εγγύηση αποκλείονται ρητά
- φθορές που προκύπτουν από την κανονική χρήση ή κατανάλωση του προϊόντος,
- εξαρτήματα που συνοδεύουν το παρόν, που φθείρονται ή φτάνουν στο τέλος της ζωής τους κατόπιν ενδεδειγμένης χρήσης (π.χ. μπαταρίες, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, μανσέτες, στεγανοποιητικά, ηλεκτρόδια, λαμπτήρες, εξαρτήματα και εξαρτήματα συσκευής εισπνοής),
- προϊόντα που χρησιμοποιούνται, καθαρίζονται, φυλάσσονται ή συντηρούνται με ακατάλληλο τρόπο ή/και μη τηρώντας τους κανόνες των οδηγιών χρήσης, καθώς και προϊόντα που ανοίγονται, επισκευάζονται ή μετασκευάζονται από τον αγοραστή ή από μη εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις της Beurer,
- ζημιές που προκύπτουν κατά τη μεταφορά μεταξύ κατασκευαστή και πελάτη ή μεταξύ κέντρου σέρβις και πελάτη,
- προϊόντα που αγοράστηκαν ως προϊόν 2ης διαλογής ή ως μεταχειρισμένο προϊόν,
- επακόλουθες ζημιές, που βασίζονται σε κάποιο ελάττωμα του παρόντος προϊόντος (σε αυτήν την περίπτωση θα μπορούσαν να εγερθούν ωστόσο αξιώσεις εξαιτίας της ευθύνης για το προϊόν ή εξαιτίας άλλων υποχρεωτικών νομικών διατάξεων ευθύνης).

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

Με επιφύλαξη σφαλμάτων και αλλαγών

3.2 Montering af gelfilm

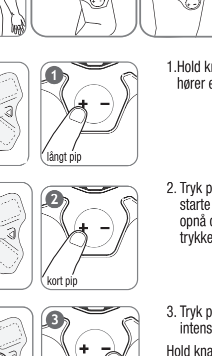


1. Fjern forsigtigt den ene beskyttelsesfilm.
2. Montér omhyggeligt gelfilmen på EMS-pad'en, og træk forsigtigt beskyttelsesfolien af. Pas på, at kanten af gelfilmen ikke rager ud over kanten på EMS-pad'en.

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

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

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



1.Hold knappen "+" inde, indtil du hører et langt bip.
2. Tryk på knappen "+" igen for at starte stimuleringens trin 1. For at opnå den ønskede intensitet skal du trykke flere gange på knappen "+".
3. Tryk på knappen "–" for at nedsætte intensiteten.

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

Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.

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

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

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

4. Programmer

4.1 Sixpack

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

On-Time (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 komponenter skal ikke vedligeholdes.

4.2 Arm/ben

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

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

Bemærk: Produktets komponenter 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 el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.

Pb Cd Hg

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 via den lokale genbrugsstation. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

6. Tekniske data

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

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

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

7. Afhjælpning af problemer

Problem	Afhjælpning
Apparatet kan ikke tændes.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, om batteriet er sat korrekt i, og 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 nede i 3 sekunder for at slukke apparatet. Tryk efterfølgende på knappen"+" og hold den nede i 2 sekunder for at tænde apparatet igen. - Batterierne kan være næsten tomme og skal derfor udskiftes.
Du føler ingen stimulering.	-Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, at gelfilmen ikke 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 batterierne, og prøv igen.

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

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

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

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

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

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

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

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

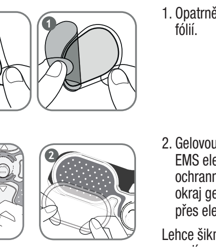
Der kan kun stilles krav i henhold til garantien, når køber:
- har en kopi af fakturaen/kvitteringen for købet og
- det originale produkt
og kan fremlægge disse for Beurer eller en autoriseret Beurer-partner.

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

Reparationer eller ombytning forlænger under ingen omstændigheder garantiperioden.

Med forbehold for fejl og ændringer

3.2 Nanesení gelové vrstvy

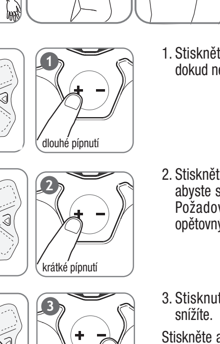


1. Opatrně odlepte jednu z ochranných fólií.
2. Gelovou vrstvu pečlivě naneste na EMS elektrodu a opatrně sejměte ochrannou fólii. Dbejte na to, aby okraj gelové vrstvy nepřesahoval přes elektrodu EMS.

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

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

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



1. Stiskněte a podržte tlačítko „+" , dokud neuslyšíte dlouhé pípnutí.
2. Stiskněte tlačítko „+" ještě jednou, abyste spustili 1. stupeň stimulace. Požadovanou intenzitu 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.

Důležité upozornění!
- Přístroj pracuje pouze při dostatečném kontaktu s kůží. Pokud není dán, nebudou vysílány stimulační impulsy a přístroj pravidelně pípá až do dosažení dostatečného kontaktu s kůží.
- Než elektrodu EMS sundáte, je třeba ji vypnout.
- Jestliže je baterie vybitá (nedostatečná stimulace, žádné pípání), musíte ji vyměnit!
- Pro optimální stimulaci doporučujeme vyměnit gelovou vrstvu zároveň s bateriemi.
- Nepoužívejte elektrodu EMS častěji než jednou za den na 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.

4. Programy

4.1 Sixpack

Cyklus	1	2	3
Šířka impulsů	400 µs	400 µs	400 µs
Frekvence impulzů	2 Hz	4 Hz	25 Hz (ráz)
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 v cyklu 3 trvá Off-Time 10 sekund.

Upozornění: Součásti výrobku nevyžadují žádnou údržbu.

4.2 Ruka/noha

Cyklus	1	2	3
Šířka impulsů	400 µs	400 µs	400 µs
Frekvence impulzů	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-Time	30 s	30 s	30 s
Off-Time	1,5 s	1,5 s	10 s

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

Upozornění: Součásti výrobku nevyžadují žádnou údržbu.

5. Likvidace
Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.

Pb Cd Hg

Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto 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 likvidaci na starost.

6. Technické údaje

Typ	Svalový elektrostimulátor EM22
Tvar výstupní křivky	bifázické obdélníkové impulzy
Trvání impulzu	400 µs ± 10%
Frekvence impulzů	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Ruka/noha: 3-4-5 Hz ± 10%
Výstupní napětí	Sixpack: max. 80 Vpp ± 10% (na 1000 ohmů) Ruka/noha: max. 70 Vpp ± 10% (na 1000 ohmů)
Výstupní proud	Sixpack: max. 80 mApp ± 10% (na 1000 ohmů) Ruka/noha: max. 70 MApp ± 10% (na 1000 ohmů)
Napájení	baterie 3 V typu CR2032
Délka stimulace	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 10 – 95 %
Rozměry	Sixpack: cca 182 x 173 x 13 mm Ruka/noha: cca 207 x 103 x 13 mm
Hmotnost	Sixpack: 48,3 g (bez baterie), 51,3 g (s baterií) Ruka/noha: 24,2 g (bez baterie), 27,2 g (s baterií)

Upozornění:
Při použití přístroje mimo specifikaci není zaručeno jeho správné fungování!

Technické změny v rámci zlepšování a dalšího vývoje výrobku jsou vyhrazeny.

7. Co dělat v případě problémů

Problém	Odstranění
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 3 sekundy stisknuté, přístroj se vypne. Pak opět stiskněte tlačítko „+" a podržte ho na 2 sekundy stisknuté, přístroj se zapne. - Baterie by mohly být vybité a je třeba je 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.

8. Záruka/servis
Společnost Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (dále jen „Beurer") poskytuje za níže uvedených podmínek záruku na tento výrobek v níže uvedeném rozsahu.

Níže uvedené záruční podmínky se nedotýkají zákonné povinnosti odpovědnosti prodávajícího na základě smlouvy o nákupu uzavřené s kupujícím.
Záruka kromě toho platí bez újmy závazných zákonných předpisů o ručení.

Beurer zaručuje bezchybnou funkčnost a úplnost tohoto výrobku.

Celosvětová záruční lhůta činí 3 roky od okamžiku nákupu nového výrobku kupujícím.

Tato záruka platí pouze pro výrobky, které získal kupující jako spotřebitel a které používá výhradně k osobním účelům v domácím prostředí.
Platí německé právo.

Pokud by se během záruční lhůty ukázal tento výrobek jako neúplný nebo by jeho funkčnost nebyla bezchybná podle následujících ustanovení, zajistí Beurer podle těchto záručních podmínek bezplatnou náhradní dodávku nebo opravu.

Pokud chce kupující ohlásit záruční případ, obrátí se nejdříve na místního prodejce: viz přiložený seznam „Service International" s adresami servisních středisek.

Kupující poté obdrží bližší informace o vyřízení záručního případu, např. kam může poslat výrobek a jaké podklady musí dodat.

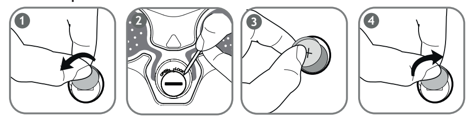
Uplatnění záruky je možné pouze tehdy, jestliže kupující může předložit
- kopii faktury / doklad o nákupu
- originální výrobek
společnosti Beurer nebo autorizovanému partnerovi společnosti Beurer.

Tato záruka se výslovně nevztahuje na
- opotřebení, které vyplývá z běžného používání nebo spotřeby výrobku;
- díly příslušenství dodávané k tomuto výrobku, které se při řádném používání opotřebují nebo spotřebují (např. baterie, akumulátory, manžety, těsnění, elektrody, osvětlovací prostředky, nástavce a příslušenství inhalátoru);
- výrobky, které nebyly řádně používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány a/nebo byly používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány v rozporu s ustanoveními návodu k použití, a výrobky, které byly otevřeny, opraveny nebo změněny kupujícím nebo servisem, který nedisponuje autorizací společnosti Beurer;
- škody vzniklé při dopravě výrobku mezi výrobcem a zákazníkem nebo servisním střediskem a zákazníkem;
- výrobky, které byly zakoupeny jako 2. jakost nebo jako použité výrobky;
- následné škody, které vyplývají z vady tohoto výrobku (v tomto případě však platí nároky z odpovědnosti za vady výrobku nebo z jiných závazných zákonných ustanovení o ručení).

Opravy nebo kompletní výměna výrobku v žádném případě neprodlužují záruční lhůtu.

Chyby a změny vyhrazeny

3.1 Batterij plaatsen
Sixpackpad



Arm-/beenpad

1. Draai het deksel van het batterijvak met behulp van een munt linksom los.
2. Haal het deksel met behulp van een spits voorwerp los.
3. Plaats de batterij zodanig in het batterijvak dat de pluspool (+) naar boven is gericht.
4. Sluit het deksel en draai het rechtsom vast.

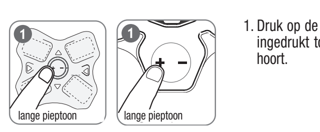
3.2 Gellaag aanbrengen

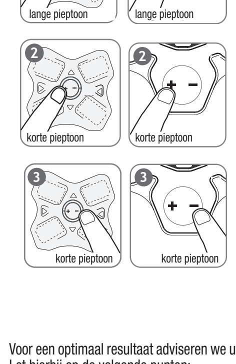
1. Verwijder voorzichtig een van de beschermfolies.
2. Breng de gellaag zorgvuldig op de EMS-pad aan en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van de gellaag niet buiten de rand van de EMS-pad uitsteekt.

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

WAARSCHUWING!
Verwijder de beschermfolie voorzichtig en langzaam en zorg ervoor dat beide delen van de zelfklevende gellaag aan dezelfde zijde van de beschermfolie blijven. Controleer of de zelfklevende gellaag beschadigd is. Een gellaag met beschadigingen of oneffenheden kan namelijk huidirritaties veroorzaken.

3.3 Gebruik
De EM22 Muscle Booster-set is speciaal ontwikkeld voor het opbouwen en het sterker maken van de buikspieren en voor het ontspannen van de spieren in de bovenarmen en de bovenbenen.
Plak de EMS-pads op de te behandelen plek op het lichaam (zie afbeelding).





1. Druk op de knop "+" en houd deze ingedrukt tot u een lange pieptoon hoort.
2. Druk nogmaals op de knop "+" om stimulatiestand 1 te starten. Druk herhaaldelijk 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 op de gellaag aan.

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 de intensiteit.
3. Een hogere 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 werkt alleen als er voldoende contact met de huid wordt gemaakt. Wanneer dit niet het geval is, worden er geen stimulatie-impulsen verzonden. Het apparaat piept dan regelmatig tot er voldoende contact met de huid wordt gemaakt.
- 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 de gellaag 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 er een aanhoudende pieptoon te horen is. Reinig de gellaag en probeer het programma opnieuw te starten. Vervang de gellaag 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.

4. Programma's

4.1 Sixpack

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 3e ronde van cyclus 3 is de Off-Time 10 sec.

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

4.2 Arm/been

Cyclus	1	2	3
Pulsbreedte	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequentie	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-Time	30 s	30 s	30 s
Off-Time	1,5 s	1,5 s	10 s

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

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

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.

Pb Cd Hg

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. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

6. Technische gegevens

Type	EM 22 Muscle Booster
Uitgaande golfvorm	Bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	400 µs ± 10%
Pulsfrequentie	Sixpack: 2-4-25 Hz ±10% Arm/been: 3-4-5 Hz ± 10%
Uitgangsspanning	Sixpack: max. 80 Vpp ± 10% (1000 ohm) Arm/been: max. 70 Vpp ± 10% (1000 ohm)
Uitgangsstroom	Sixpack: max. 80 mApp ± 10% (1000 ohm) Arm/been: max. 70 mApp ± 10% (1000 ohm)
Spannings-voorziening	Batterij van 3 V, CR2032
Behandelingsduur	20 minuten, het apparaat schakelt hierna automatisch uit
Intensiteit	Instelbaar van 0 tot 15
Omstandigheden voor gebruik	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 30 – 85%
Omstandigheden voor opslag	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 10 – 95%
Afmetingen	Sixpack: ca. 182 x 173 x 13 mm Arm/been: ca. 207 x 103 x 13 mm
Gewicht	Sixpack: 48,3 g (zonder batterij), 51,3 g (met batterij) Arm/been: 24,2 g (zonder batterij), 27,2 g (met batterij)

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

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

7. Wat te doen bij problemen

Probleem	Oplossing
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 3 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop "+" en houd deze 2 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 de behandeling 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.

8. Garantie/service
Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (hierna "Beurer" genoemd) verleent onder de hierna genoemde voorwaarden en in de hierna beschreven omvang garantie voor dit product.

De hierna genoemde garantievoorwaarden laten de wettelijke garantieverplichtingen van de verkoper uit de koopovereenkomst met de koper onverlet. De garantie geldt bovendien onverminderd de dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen.

Beurer garandeert de probleemloze werking en de volledigheid van dit product.

De wereldwijde garantieperiode bedraagt 3 jaar vanaf het moment van aankoop van het nieuwe, ongebruikte product door de koper.

Deze garantie geldt alleen voor producten die de koper als consument heeft aangeschaft en die de koper uitsluitend voor persoonlijke doeleinden in het kader van thuisgebruik gebruikt.
Het Duitse recht is van toepassing.

Als dit product tijdens de garantieperiode onvolledig of wat betreft de werking gebrekkig overeenkomstig de volgende bepalingen blijkt te zijn, zal Beurer overeenkomstig deze garantievoorwaarden een gratis vervangende levering of reparatie verzorgen.

Als de koper een garantieclaim wil indienen, neemt hij eerst contact op met de lokale verkoper: zie de meegeleverde lijst "Service International" met serviceadressen.

De koper krijgt dan nadere informatie over de afwikkeling van de garantieclaim, bijvoorbeeld over waar hij het product naartoe moet sturen of welke documenten nodig zijn.

Er kan alleen aanspraak op garantie worden gemaakt als de koper
- een kopie van de factuur/aankoopbon en
- het originele product
aan Beurer of een geautoriseerde partner van Beurer kan overleggen.

Uitdrukkelijk uitgesloten van deze garantie zijn
- slijtage die veroorzaakt is door normaal gebruik of verbruik van het product;
- met dit product meegeleverde toebehoren die bij correct gebruik slijten of verbruikt worden (bijvoorbeeld batterijen, accu's, manchetten, afdichtingen, elektroden, lampen, opzetstukken en inhalatortoebehoren);
- producten die oneigenlijk en/of anders dan vermeld in de bepalingen van de gebruiksaanwijzing gebruikt, gereinigd, opgeborgen of onderhouden zijn en producten die door de koper of door een niet door Beurer geautoriseerd servicecenter geopend, gerepareerd of omgebouwd zijn;
- schade die tijdens het transport tussen fabrikant en klant en/of tussen servicecenter en klant ontstaat;
- producten die als B-stockartikelen of als gebruikte artikelen gekocht zijn;
- gevolgschade die op een gebrek van dit product berust (voor dit geval kunnen echter aanspraken uit productaansprakelijkheid of uit andere dwingende wettelijke aansprakelijkheidsbepalingen bestaan).

Reparaties of een complete vervanging verlengen in geen geval de garantieperiode.

Fouten en wijzigingen voorbehouden

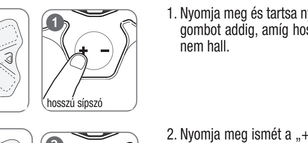
3.2 A gélréteg felvitele

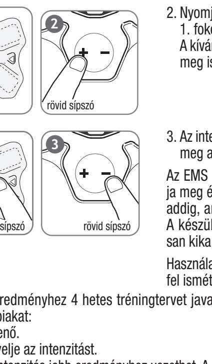
1. Óvatosan távolítsa el az egyik védőréteget.
2. Gondosan vigye fel a gélréteget az EMS párnára, majd húzza le óvatosan a védőréteget. Ügyeljen arra, hogy a gélréteg ne lógjon le az EMS párnáról.

A kissé ferdén felvitt gélréteg nincs kihatással a működésre.

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

3.3 Alkalmazás
Az EMS has-, lábszár- és bicepszpárnaszettet kifejezetten a hasi izmok fejlesztésére és feszességük növelésére, valamint a felkar és a comb izmainak ellazítására fejlesztették ki.
Ragassza fel az EMS párnákat a kezelni kívánt testrészre (lásd az ábrát).





1. Nyomja meg és tartsa nyomva a „+" gombot addig, amíg hosszú sípolást nem hall.
2. Nyomja meg ismét a „+" gombot az 1. fokozatú stimulálás elindításához. A kívánt intenzitás eléréséhez nyomja meg ismételten a „+" gombot.
3. Az intenzitás csökkentéséhez nyomja meg a „–" gombot.

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

Használat után a védőréteget helyezze fel ismét a gélrétegre.

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

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

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

4. Programok

4.1 Sixpack

Ciklus	1	2	3
Impulzusszélesség	400 µs	400 µs	400 µs
Impulzusfrekvencia	2 Hz	4 Hz	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) = Bekapcsolási idő ciklusa másodpercben (összehúzás)
Off-Time (s) = 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.

4.2 Kar/lábszár

Ciklus	1	2	3
Impulzusszélesség	400 µs	400 µs	400 µs
Impulzusfrekvencia	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-Time	30 s	30 s	30 s
Off-Time	1,5 s	1,5 s	10 s

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

Megjegyzés: A termék alkatrészei nem igényelnek karbantartást.

5. Ártalmatlanítás
Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, veszélyeshulladék-gyűjtőhelyeken vagy villamossági boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi Önt.

Pb Cd Hg

A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:
Pb = az elem ólmot tartalmaz, Cd = az elem kadmiumot tartalmaz, Hg = az elem higanyt tartalmaz.

A környezetvédelem érdekében a készüléket az élettartamának lejárta után nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni. Az ártalmatlanítást az Ön országában található megfelelő gyűjtőhelyeken kell elvégezni. A készüléket az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment) európai uniós irányelv szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.

6. Műszaki adatok

Típus	EM 22 Muscle Booster
Kimeneti karakterisztika	kétfázisú négyszögimpulzusok
Impulzushosszúság	400 µs ± 10 %
Impulzusfrekvencia	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Kar/lábszár: 3-4-5 Hz ± 10%
Kimeneti feszültség	Sixpack: max. 80 Vpp ± 10% (1000 ohm mellett) Kar/lábszár: max. 70 Vpp ± 10% (1000 ohm mellett)
Kimenőáram	Sixpack: max. 80 mApp ± 10% (1000 ohm mellett) Kar/lábszár: max. 70 mApp ± 10% (1000 ohm mellett)
Tápfeszültség	3 V 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	Sixpack: kb. 182 x 173 x 13 mm Kar/lábszár: kb. 207 x 103 x 13 mm
Súly	Sixpack: 48,3 g (elem nélkül), 51,3 g (elemmel) Kar/lábszár: 24,2 g (elem nélkül), 27,2 g (elemmel)

Megjegyzés:
Ha a készüléket nem a megadott specifikációknak megfelelően használja, akkor nem garantálható annak kifogástalan működése!

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

7. Mi a teendő probléma esetén?

Probléma	Elhárítás
Nem lehet bekapcsolni a készüléket.	- Ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a „+" gombot 3 másodpercig. - Ellenőrizze, hogy az elem helyesen van-e behelyezve, és próbálja meg újra bekapcsolni a készüléket. - Lehetséges, hogy az elem lemerült. 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 használat során szokatlan sípoló hangot ad.	- Nyomja meg és tartsa 3 másodpercig lenyomva a „–" gombot a készülék kikapcsolásához. Ezt követően nyomja meg és tartsa 2 másodpercig lenyomva a „+" gombot a készülék újbóli bekapcsolásához. - Lehetséges, hogy az elem már gyenge, és ki kell cserélni.
Nem érez stimulációt.	- Ismét nyomja meg és tartsa lenyomva a „+" gombot 3 másodpercig. - Győződjön meg róla, hogy a gélréteg nem nyúlik túl a készüléken, majd próbálkozzon ismét. - Fokozatosan növelje az intenzitást.
A kezelt felületen a bőr piros.	- Ezen a felületen azonnal hagyja abba az alkalmazást. Várjon, míg a bőrfelület visszanyeri eredeti színét. Ha a bőrirritáció nem múlik el, forduljon bőrgyógyászhoz.
Az intenzitás mértéke hirtelen lecsökken.	- Cserélje ki az elemet, majd próbálkozzon ismét.

8. Garancia/szerviz
A Beurer GmbH (székhelye: D-89077 Ulm, Söflinger Straße 218, a továbbiakban: „Beurer") az alábbi feltételek mellett és az alábbiakban meghatározott mértékben garanciát vállal ezért a termékért.

Az alábbi garanciális feltételek az eladónak a vevővel kötött adásvételi szerződésből eredő, törvényileg meghatározott garanciakötelezettségeit nem módosítják. A garancia ezenkívül megfelel a felelősségre vonatkozó, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott rendelkezéseknek.

A Beurer garanciát vállal a termék hibátlan működéséért és hiánytalanságáért.

A garanciális idő világszerte az új, nem használt termék megvásárlásától számított 3 évig tart.

A garancia csak azon termékekre érvényes, amelyeket a vevő mint fogyasztó vásárolt meg, és kizárólag személyes célokra, otthon használ.
A német jogszabályok irányadóak.

Amennyiben a termék a garanciális időszak alatt hiányosnak bizonyul, vagy az alábbiakban meghatározottak alapján hibásan működik, a Beurer a jelen garanciális feltételeknek megfelelően díjmentesen kicseréli vagy megjavítja azt.

Ha a vevő be kívánja jelenteni garanciaigényét, elsőként a helyi kereskedőhöz fordulhat (lásd a szervizcímek mellékelt „Service International" című listáját).

A vevő ezt követően bővebb tájékoztatást kap a garancia érvényesítésének menetéről, pl. arról, hogy hova küldheti a terméket, és milyen dokumentumokra van szükség.

A garancia csak akkor vehető igénybe, ha a vevő
- a számla másolatát/a vásárlást igazoló nyugtát, valamint
- az eredeti terméket
be tudja mutatni a Beurernek vagy annak felhatalmazott partnerének.

A garancia nem érvényes:
- a termék normál használatából vagy elhasználódásából eredő kopásra;
- a termék szakszerű használata során elhasználódott, illetve elkopott tartozékokra (pl. elemek, akkumulátorok, mandzsetták, tömítések, elektródák, fényforrások, feltétek és inhalátortartozékok);
- azon termékekre, amelyeket szakszerűtlenül és/vagy a használati útmutatóban leírtaktól eltérően használtak, tisztítottak vagy tartottak karban, valamint azon termékekre, amelyeket a vevő vagy egy, a Beurer által nem felhatalmazott szerviz felnyitott, javított vagy átépített;
- a gyártótól az ügyfélhez, illetve a szervizközpontból az ügyfélhez történő szállítás során keletkezett károkra;
- azon termékekre, amelyeket második választható árucikként vagy használtan vásároltak;
- a termék hiányossága miatt bekövetkezett következménykárokra (ilyen esetekben azonban termékfelelősségi vagy más, kötelező érvényű, törvényileg meghatározott felelősségi rendelkezésekből eredő igénnyel lehet élni).

A javítás vagy a termék teljes cseréje miatt semmi esetben sem hosszabbodik a garanciális időszak.

Tévedések és változtatások joga fenntartva

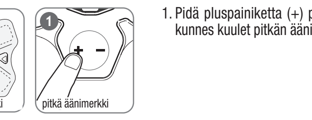
3.2 Geelikalvon kiinnitys

1. Irrota varovasti yksi suojakalvoista.
2. Aseta geelikalvo huolellisesti EMS-padin päälle ja poista suojakalvo varovasti. Varmista, että geelikalvon reuna ei ylitä EMS-padin reunaa.

Lievästi vinoon asetetut geelikalvot eivät vaikuta laitteen toimintaan.

VAROITUS!
Irrota suojakalvo hitaasti ja varovasti. Tarkista, että itseliimautuvan geelikalvon molemmat osat pysyvät suojakalvon samalla puolella. Varmista, ettei itseliimautuva geelikalvo ole vahingoittunut, sillä kalvossa esiintyvät vauriot tai epätasaisuudet voivat ärsyttää ihoa.

3.3 Käyttö
EMS-vatsa-jalat-olkavarsi-Pad-setti kehitettiin erityisesti vatsalihasten rakentamiseen ja kiinteyttämiseen sekä olkavarren ja reisien lihasten rentouttamiseen.
Kiinnitä EMS-padit hoidettavaan kehon osaan (katso kuva).



1. Pidä pluspainiketta (+) painettuna, kunnes kuulet pitkän äänimerkin.
2. Paina pluspainiketta (+) uudelleen 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 1–2 lepopäivää.
2. Lisää stimulaation voimakkuutta päivittäin.
3. Suurempi 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. Jos hyvä ihokosketus puuttuu, stimulaatioimpulsseja ei lähetetä ja laite antaa säännöllisiä merkkiääniä, kunnes riittävän hyvä ihokosketus on muodostettu.
- Sammuta EMS-pad ennen sen irrottamista.
- Jos pariston varaustaso on alhainen (stimulaatio ei ole riittävä, äänimerkkejä ei kuulu), vaihda paristo uuteen.
- Optimaalista stimulaatiota varten suosittelemme vaihtamaan geelikalvon samaan aikaan pariston kanssa.
- Käytä EMS-padia samassa kohtaa korkeintaan kerran päivässä.
- Äänimerkin kuuluessa yhtäjaksoisesti sammuta laite. Puhdista geelikalvo ja käynnistä ohjelma uudelleen. Yhtäjaksoisen äänimerkin jatkuessa vaihda laitteeseen uusi geelikalvo.
- Kun geelikalvon kiinnittymiskyky heikkenee, vaihda kalvo uuteen välittömästi. Käytä EMS-padia uudelleen vasta sitten, kun geelikalvo on vaihdettu. Geelikalvon epätasainen pito saattaa aiheuttaa ihoärsytystä.
- Jos tunnet epämiellyttäviä virtahuippuja, sammuta EMS-pad ja aseta se toiseen kohtaan.

4. Ohjelmat

4.1 Sixpack

Sykli	1	2	3
Pulssin leveys	400 µs	400 µs	400 µs
Pulssin taajuus	2 Hz	4 Hz	25 Hz (sarja)
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 tarvitse huoltaa.

4.2 Käsivarsi/jalka

Sykli	1	2	3
Pulssin leveys	400 µs	400 µs	400 µs
Pulssin taajuus	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-time	30 s	30 s	30 s
Off-time	1,5 s	1,5 s	10 s

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

Huomautus: tuotteen osia ei tarvitse huoltaa.

5. Hävittäminen
Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne sähköliikkeeseen. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.

Pb Cd Hg

Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:
Pb = akku sisältää lyijyä, Cd = akku sisältää kadmiumia, Hg = akku sisältää elohopeaa.

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

6. Tekniset tiedot

Tyyppi	EM 22 Muscle Booster
Lähdön aaltomuoto	Kaksivaiheinen suorakaidepulssi
Pulssin kesto	400 µs ±10 %
Pulssin taajuus	Sixpack: 2-4-25 Hz ±10 % Käsivarsi/jalka: 3-4-5 Hz ±10 %
Lähtöjännite	Sixpack: maks. 80 Vpp ±10 % (kun 1000 ohmia) Käsivarsi/jalka: maks. 70 Vpp ±10 % (kun 1000 ohmia)
Lähtövirta	Sixpack: maks. 80 mApp ±10 % (kun 1000 ohmia) Käsivarsi/jalka: maks. 70 mApp ±10 % (kun 1000 ohmia)
Virransyöttö	3 V:n paristo, CR2032
Hoidon kesto	20 minuuttia, minkä jälkeen laite sammuu automaattisesti.
Tehotaso	Säädettävissä välille 0–15
Käyttöolosuhteet	10–40 °C (50–104 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 30–85 %
Säilytysolosuhteet	-10–50 °C (14–122 °F), kun suhteellinen ilmankosteus on 10–95 %
Mitat	Sixpack: noin 182 x 173 x 13 mm Käsivarsi/jalka: noin 207 x 103 x 13 mm
Paino	Sixpack: 48,3 g (ilman paristoa), 51,3 g (pariston kanssa) Käsivarsi/jalka: 24,2 g (ilman paristoa), 27,2 g (pariston kanssa)

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

Pidätämme oikeudet tuotteen parantamisesta ja kehittämisestä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.

7. Käytössä ilmenneiden ongelmien ratkaisut

Ongelma	Ratkaisu
Laite ei käynnisty.	- Pidä pluspainiketta (+) uudelleen painettuna 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 kolme sekuntia sammuttaaksesi laitteen. Käynnistä laite sitten uudelleen pitämällä pluspainiketta (+) painettuna 2 sekuntia. - Pariston varaustaso saattaa olla alhainen, ja se on vaihdettava uuteen.
Stimulaatio ei tunnu.	- Pidä pluspainiketta (+) uudelleen painettuna 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.

8. Takuu/huolto
Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (jäljempänä "Beurer") myöntää tälle tuotteelle takuun jäljempänä mainituin ehdoin ja jäljempänä kuvatussa laajuudessa.

Jäljempänä ilmoitetut takuuehdot eivät vaikuta myyjän lakisääteisiin takuuvelvoitteisiin, jotka syntyvät ostajan kanssa solmittavan kauppasopimuksen myötä. Takuu on lisäksi voimassa riippumatta lain määräämistä vastuista.

Beurer takaa, että tuote toimii moitteetta ja että siitä ei puutu mitään.

Maailmanlaajuinen takuuaika on 3 vuotta siitä, kun ostaja ostaa uuden, käyttämättömän tuotteen.

Takuu koskee vain tuotteita, jotka ostaja on hankkinut kuluttajana ja joita hän käyttää ainoastaan henkilökohtaisiin tarkoituksiin kotitalouskäytössä.
Voimassa on Saksan laki.

Jos tällainen tuote osoittautuu takuuaikana epätäydelliseksi tai sen toiminnassa on puutteita jäljempänä ilmoitettujen ehtojen mukaisesti, Beurer toimittaa näiden takuuehtojen mukaisesti maksutta korvaavan tuotteen tai korjaa tuotteen.

Kun ostaja haluaa ilmoittaa takuutapauksesta, hänen on käännyttävä ensin paikallisen jälleenmyyjän puoleen: katso asiakaspalveluosoitteet oheisesta Service International luettelosta.

Tämän jälkeen ostaja saa tarkempia tietoja takuutapauksen käsittelystä, esim. mihin hän voi lähettää tuotteen ja mitä asiakirjoja vaaditaan.

Takuuvaatimus voidaan tehdä vain, jos ostaja pystyy esittämään
- laskukopion/ostokuitin
- alkuperäisen tuotteen
Beurerille tai Beurerin valtuuttamalle yhteistyökumppanille.

Takuu ei kata
- tuotteen normaalista käytöstä aiheutuvaa kulumista
- tuotteen mukana toimitettuja lisävarusteita, jotka kuluvat asianmukaisessa käytössä (esim. paristoja, akkuja, mansetteja, tiivisteitä, elektrodeja, lamppuja, vaihtopäitä tai inhalaattorin varusteita)
- tuotteita, joita on käytetty, puhdistettu, varastoitu tai huollettu epäasiallisesti ja/tai käyttöohjeen määräysten vastaisesti, eikä tuotteita, jotka ostaja tai muu kuin Beurerin valtuuttama huoltopiste on avannut, korjannut tai muuttanut
- kuljetuksessa valmistajan ja asiakkaan tai huoltopisteen ja asiakkaan välillä aiheutuneita vaurioita
- kakkoslaatuisina tai käytettyinä ostettuja tuotteita
- tuotteessa esiintyvästä puutteesta johtuvia välillisiä vahinkoja (tällaisessa tapauksessa voidaan kuitenkin mahdollisesti esittää vaateita tuotevastuun tai muiden lain määräämien vastuiden perusteella).

Korjaukset tai koko tuotteen vaihtaminen eivät missään tapauksessa pidennä takuuaikaa.

Pidätämme oikeuden muutoksiin, emmekä vastaa mahdollisista virheistä.