



(D)	Po-Trainer	
	Gebrauchsanweisung	2
(GB)	Po-Trainer	
	Instruction for Use	11
(F)	Po-Trainer	
	Mode d'emploi.....	19

(E)	Entrenador de glúteos	
	Instrucciones para el uso	27
(I)	Trainer Po	
	Istruzioni per l'uso	35
(TR)	Po-Trainer	
	Kullanma Talimatı	43
(RUS)	Миостимулятор EMS	
	Инструкция по применению.....	51
(PL)	Trener mięśni pośladków	
	Instrukcja obsługi.....	61
(NL)	Bilspiertrainer	
	Gebruiksaanwijzing	69
(P)	Tonificador de glúteos	
	Instruções de utilização	77
(GR)	Ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών	
	Οδηγίες χρήσεως.....	85

Inhalt

1. Zum Kennenlernen	2
1.1 Was ist der Po-Trainer?	2
1.2 Was ist und kann EMS?	2
1.3 Lieferumfang	3
2. Wichtige Hinweise	3
3. Inbetriebnahme	6
3.1 Batterie einlegen	6
3.2 Gel-Film anbringen	6
3.3 Anwendung	7
4. Gel-Film auswechseln	7
5. Entsorgung	8
6. Technische Angaben	8
7. Was tun bei Problemen	9
8. Garantie/Service	9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage und Luft. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr BEURER-Team

	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
	2 x Batterie AAA
	Achtung! Gebrauchsanweisung lesen.
	Gebrauchsanweisung beachten
	Anwendungsteil Typ BF

1. Zum Kennenlernen

1.1 Was ist der Po-Trainer?

Der Po-Trainer ist ein selbsthaftendes EMS-Gerät für das Muskeltraining und die Muskelrelaxation. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Das aus Silikongummi in Medizinqualität bestehende EMS-Pad in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten.

1.2 Was ist und kann EMS?

Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter

anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einem natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang

- 1 x Po-Trainer
- 4 x selbsthaftender Gel-Film
- 2 x 1,5 V AAA Batterie

Nachkaufartikel

- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set, Art.-Nr.: 647.14

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die angegebene Service-Adresse.



ACHTUNG!

Verwenden Sie den Po-Trainer ausschließlich:

- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die

in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.

- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!



WARNUNG!

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des Po-Trainer dringend abzuraten:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. $> 39^{\circ}\text{C}$).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen auf einen vergange-



nen Eingriff oder einen Unfall zurückzuführen sind.

- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader/über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.



Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.

- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

⚠️ WARNUNG!

- Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien/ Akkus und Artikel für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie/ein Akku verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (siehe 6. „Technische Angaben“).
- Batterien dürfen nicht geladen, auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Artikel heraus, wenn diese erschöpft sind oder Sie den Artikel länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen. Überhitzungsgefahr!

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall den Po-Trainer (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Nicht während körperlicher Anstrengung verwenden (z.B. Sport)
- Nicht auf nasser Haut verwenden, wenn dadurch die Klebefähigkeit des Po-Trainers eingeschränkt ist.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen in Kontakt mit

den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.

- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer dem vorgesehenen Gel-Film, um den Po-Trainer auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5 –10 Min.).

Beschädigung

- Benutzen Sie den Po-Trainer bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, den Po-Trainer selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch

unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Reinigung

- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, entnehmen Sie sofort die Batterie und verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

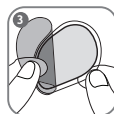
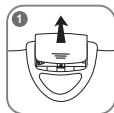
Aufbewahrung

- Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

3. Inbetriebnahme

3.1 Batterie einlegen

1. Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs in dem Sie den Batteriefachdeckel nach oben schieben [1].
2. Legen Sie die 2 x 1.5 V AAA Batterien ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterien richtig eingelegt sind [2].
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel sorgfältig.



3.2 Gel-Film anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig den **blauen** Schutzfilm [3].
2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf den Po-Trainer an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab [4]. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über den Po-Trainer übersteht. Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.



WARNUNG!

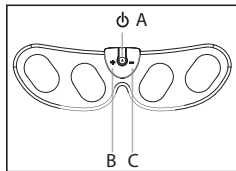
- Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

3.3 Anwendung

- Legen Sie den Po-Trainer auf die behandelnde Körperstelle.



1. Drücken und halten Sie den Ein-/Aus- ϕ Knopf [A] für 1.5 Sekunden gedrückt um das Gerät einzuschalten. Es erfolgt ein Piepton.
2. Nutzen Sie die +/- Knöpfe um die Intensität zu erhöhen [B] oder zu verringern [C].
3. Die Abschaltautomatik erfolgt nach 20 Minuten.



Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:

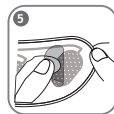
1. 1-2 Tage Ruhe innerhalb einer Woche.
2. Notieren Sie sich die höchste Intensitätsstufe Ihrer jeweils letzten Anwendung und erhöhen diese Schrittweise von Zeit zu Zeit.
3. Höhere Intensitätsstufen können bessere Ergebnisse erzielen, die Stimulation sollte allerdings nicht unangenehm sein.
4. Stellen Sie eine 20 minütige Stimulation pro Anwendung sicher.

i Wichtiger Hinweis!

- Schalten Sie den Po-Trainer aus bevor Sie ihn entfernen.
- Bei schwachen Batterien, ersetzen Sie diese bitte!
- Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Wenn das Gerät nicht angelegt ist erfolgt keine Stimulation.
- Benutzen Sie den Po-Trainer nicht häufiger als ein Mal pro Tag.
- Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
- Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie den Po-Trainer erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie den Po-Trainer aus und reinigen Sie den Gel-Film.

4. Gel-Film auswechseln

1. Entfernen Sie den alten verbrauchten Gel-Film vollständig [5].
2. Entfernen Sie vorsichtig den blauen Schutzfilm [3].
3. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem Po-Trainer an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über den Po-Trainer übersteht [4].



WARNUNG!

Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

5. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



6. Technische Angaben

Typ	EM 25 Po-Trainer
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 μ s
Pulsfrequenz	4-50 Hz
Ausgangsspannung	max. 90 Vpp (an 1000 Ohm)

Ausgangsstrom	max. 90 mApp (an 1000 Ohm)
Spannungsvorsorgung	2 x 1,5V Batterie AAA
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30–85 %
Lagerbedingungen	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10–95 %
Abmessungen	429 x 125 x 21 mm
Gewicht	110 g (ohne Batterien), 133 g (mit Batterien)

Hinweis:

Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet! Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Mögliche Ursache / Behebung
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „ϕ“ Knopf erneut für 1.5 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingelegt sind und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterien könnten leer sein. Ersetzen Sie die Batterien und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Ersetzen Sie den Gel-Film.
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „ϕ“ Knopf für 1.5 Sekunden gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „ϕ“ Knopf für 1.5 Sekunden gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Der Hautkontakt mit den Gel-Pads ist nicht ausreichend gut. Ersetzen Sie die Gel-Pads. - Die Batterien könnten schwach sein und müssen ausgetauscht werden.

Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „ϕ“ Knopf erneut für 1.5 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterien und versuchen Sie es erneut.

8. Garantie/Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleissteile.
- Für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Das Gerät aus keinem Grund öffnen – im Falle von Öffnung oder Veränderung erlischt der Garantieanspruch. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Contents

1. Getting to know your instrument.....	11
1.1 What is the bottom toning device?.....	11
1.2 What is EMS and what can it do?	11
1.3 Included in delivery.....	12
2. Important notes	12
3. Initial use	15
3.1 Inserting the battery.....	15
3.2 Attaching the gel film	15
3.3 Usage.....	15
4. Replacing the gel film	16
5. Disposal.....	16
6. Technical specifications	16
7. What if there are problems?	17

Dear Customer,

We are very pleased that you have decided in favor of a product from our range. Our name stands for high quality and thoroughly tested products in the fields of heat, gentle therapy, blood pressure/diagnosis, weight, massage and air. Please read these instructions for use carefully and comply with the directions.

With best regards
Your BEURER Team

	LOT number
	Expiry date
	Manufacturer
	2 x AAA battery
	Caution! Read the instructions for use.
	Follow instructions for use
	Application part, type BF

1. Getting to know your instrument

1.1 What is the glute toning device?

The glute toning device is a self-adhesive EMS device for muscle training and relaxation. The device can be applied with accuracy thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone rubber, the elegantly designed EMS pad is extremely slim and flexible and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each.

1.2 What is EMS and what can it do?

Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle

training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results. There are two different types of EMS application: one is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application). EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad from sticking to the skin. If it is not replaced, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in delivery

- 1 x glute toning device
- 4 x self-adhesive gel film
- 2 x 1.5 V AAA battery

Replacement items

- 1 x self-adhesive gel film set, item no.: 647.14

When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.



IMPORTANT!

Only use the glute toning device:

- On people.
- For the intended purpose and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes

The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.



WARNING!

To avoid damage to health, we strongly advise against using the glute toning device in the following situations:

- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high fever (e.g. $> 39^{\circ}\text{C}$).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you have had a back operation in the past and the back pain is due to the surgery or an accident.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.



- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin - whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.

Before using the device, consult your doctor if any of the following applies to you:

- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or recurrent malignant growths.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- Any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If you are receiving medical treatment.
- If you are already having stimulation treatment for existing conditions.
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

 WARNING!

- Swallowing (rechargeable) batteries can be extremely dangerous. Keep the (rechargeable) batteries and items out of the reach of small children. If a (rechargeable) battery is swallowed, seek medical attention immediately.
- If a battery has leaked, avoid contact with the skin, eyes and mucous membranes. If applicable, rinse the affected areas immediately with water and consult a doctor without delay.
- Use identical or equivalent battery types only (see 6. "Technical data").
- Do not charge, disassemble, short-circuit or throw the batteries into an open fire.
- Protect the batteries from excessive heat.
- Remove the batteries from the item if they are empty or you do not intend to use the item for a prolonged period of time. This prevents damage which could occur when the batteries expire.
- If required, clean the contacts of the batteries and the device before inserting. Risk of overheating!

PRECAUTIONS:

- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity. Never immerse the device in water or other liquids.

- The device is suitable for self-treatment.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Do not adapt the glute toning device in any way, for example, by cutting or trimming it. This will produce a higher current density and can be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Do not use during strenuous activity (e.g. sport)
- Do not use on wet skin if this reduces the adhesive capability of the glute toning device.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated, these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children.
- Pre-treating the skin with greasy creams or lotions is not recommended.
- Do not use adhesive tapes, bandages or any aid other than the designated gel film to apply the glute toning device to your skin. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs in an elevated position (approx. 5 – 10 min).

Damage

- If the glute toning device is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Do not attempt to open and/or repair the glute toning device yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Failure to comply will result in voiding of the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Cleaning

- Remove the batteries from the device before cleaning.
- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If they are very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Ensure that no water enters the device. If this should happen, immediately remove the battery and only use the device again when it has fully dried out.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.

Storage

- Re-apply the protective film to the gel film after use.
- If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packing in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

3. Initial use

3.1 Inserting the battery

1. Open the battery compartment lid by sliding the battery compartment lid upwards [1].
2. Insert the 2 x 1.5 V AAA batteries. Make sure that the batteries are inserted correctly [2].
3. Carefully close the battery compartment lid.



3.2 Attaching the gel film

1. Carefully remove the blue protective film [3].
2. Carefully attach the gel film to the glute toning device and detach the protective film [4]. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the glute toning device. Gel film that has been applied slightly askew will not affect the function.

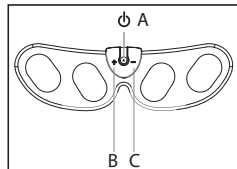


3.3 Usage

- Place the glute toning device on the part of the body to be treated.



1. Press and hold down the on/off ϕ button [A] for 1.5 seconds until the device switches on. You will hear a beep.
2. Use the +/- buttons to increase [B] or reduce [C] the intensity.
3. The automatic switch-off activates after 20 minutes



For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:

1. 1-2 days rest each week.
2. Note down the highest intensity level reached after each session and gradually increase this from time to time.
3. Higher intensity levels can achieve better results, but the stimulation should never be uncomfortable.
4. Ensure 20 minutes of stimulation for each use.

WARNING!

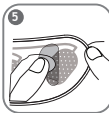
- Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

i Important note!

- Switch off the glute toning device before removing it.
- Replace the batteries if they are low.
- The device will only work if there is sufficient contact with the skin. If the device is not pressed on there will be no stimulation.
- Do not use the glute toning device more than once per day.
- In the event of continuous beeping, shut down the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
- If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the glute toning device again until the gel film has been replaced. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- In the event of unpleasant current peaks, switch off the glute toning device and clean the gel film.

4. Replacing the gel film

1. Fully remove the old, used gel film [5].
2. Carefully remove the blue protective film [3].
3. Carefully attach the gel film to the glute toning device and detach the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the glute toning device [4].



⚠ WARNING!

Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

5. Disposal

The empty, completely flat batteries should be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

Note: The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Please dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



6. Technical specifications

Type	EM 25 glute toning device
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 μ s
Pulse frequency	4-50 Hz
Output voltage	max. 90 vpp (1000 ohm)

Output current	max. 90 mApp (1000 ohm)
Voltage supply	2 x 1.5 V AAA battery
Treatment time	20 minutes, the device then switches off automatically
Intensity	Adjustable from 0 to 15
Operating conditions	10°C–40°C (50°F–104°F) at a relative humidity of 30–85%
Storage conditions	-10°C – 50°C (14°F – 122°F) with a relative humidity of 10–95%
Dimensions	429 x 125 x 21 mm
Weight	110 g (without batteries), 133 g (with batteries)

i Note:

If the device is not used according to the instructions specified, perfect functionality cannot be guaranteed!
We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Possible cause/remedy
Device will not switch on.	- Press and hold down the “ⓘ” button again for 1.5 seconds. - Check that the batteries are inserted correctly and try to switch on the device again. - The batteries could be flat. Replace the batteries and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	- Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	- Press and hold down the “ⓘ” button for 1.5 seconds to switch off the device. Then press and hold down the “ⓘ” button for 1.5 seconds to switch on the device again. - There is insufficient skin contact with the gel pads. Replace the gel pads. - The batteries could be low and must be replaced.

You are unable to feel any stimulation.	- Press and hold down the “ϕ” button again for 1.5 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude from the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	- Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	- Replace the batteries and try again.

Sommaire

1. Familiarisation avec l'appareil	19
1.1 Qu'est-ce que le Po-Trainer ?	19
1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle ?..	19
1.3 Livraison.....	20
2. Conseils importants.....	20
3. Mise en service.....	23
3.1 Insérer la pile.....	23
3.2 Appliquer le film-gel.....	23
3.3 Utilisation	24
4. Changement du film-gel.....	24
5. Élimination des déchets	25
6. Caractéristiques techniques.....	25
7. Que faire en cas de problème	26

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, des thérapies douces, de la pression artérielle et du diagnostic, du poids, des massages et de l'air. Nous vous demandons de lire attentivement la totalité du mode d'emploi et de suivre les remarques.

Avec nos sentiments dévoués
BEURER et son équipe

	Numéro de LOT
	Date de péremption
	Fabricant
	2 piles AAA
	Attention ! Veuillez lire le mode d'emploi
	Respectez les consignes du mode d'emploi
	Appareil de type BF

1. Familiarisation avec l'appareil

1.1 Qu'est-ce que le Po-Trainer ?

Le Po-Trainer est un appareil EMS autocollant destiné à la musculation et à la relaxation musculaire. La technologie EMS qu'il emploie permet de l'utiliser avec une précision inégalée. Le coussin EMS en gomme silicone de qualité médicale et au design élégant est extrêmement fin et flexible et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun.

1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle ?

L'électrostimulation des muscles (EMS) est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation.

En sport et en fitness, l'EMS est entre autre utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait dans deux directions. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante). Les appareils EMS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Le film-gel sert de médium de transmission qui subit une usure naturelle. Si un contact suffisant n'est plus possible via le film-gel, le coussin EMS ne colle plus entièrement à la peau et doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de la densité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1.3 Livraison

- 1 Po-Trainer
- 4 film-gel autocollant
- 2 piles 1,5 V AAA

Articles de rechange

- 1 kit de films-gel autocollants, réf. 647.14
- Au besoin, adressez-vous directement à l'adresse du service après-vente indiquée.



ATTENTION !

Utilisez exclusivement le Po-Trainer :

- Sur un être humain.
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.

- À usage externe uniquement.
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée.

2. Conseils importants

L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi en cas de tout type de douleur ou de maladie, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !



AVERTISSEMENT !

Pour éviter de compromettre votre santé, l'utilisation du Po-Trainer est fortement déconseillée dans les cas suivants :

- Appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques)
- Présence d'implants métalliques.
- Porteurs de pompe à insuline.
- Forte fièvre (par ex. > 39 °C)
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- En cas de crises (par ex. épilepsie).
- Pendant une grossesse.
- En cas de cancer.
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- En cas d'opération du dos et de douleurs dorsales dues à une intervention antérieure ou à un accident.
- En cas d'arthrite.



- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Dans la zone du cou/de la carotide/sur la nuque.
- Dans la zone des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou blessures ouvertes ou en cours de guérison, des cicatrices d'opération impliquées dans la guérison).
- Dans des environnements à humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche.
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence.



Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :

- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins.
- Toutes les maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques non expliquées, indépendamment de la zone du corps.

- Diabète.
- Tous les troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenus suite au traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes.

⚠ AVERTISSEMENT !

- Les piles/les batteries sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez donc les piles, les batteries et l'appareil hors de portée des enfants en bas âge. En cas d'ingestion d'une pile/d'une batterie, il faut immédiatement faire appel à une assistance médicale.
- En cas de fuite d'une pile, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez les zones touchées avec de l'eau et consultez immédiatement un médecin.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes (voir 6 « Données techniques »).
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- Sortez les piles de l'appareil quand elles sont vides ou si vous n'utilisez plus l'appareil pendant un moment. Vous évitez ainsi les dommages dus à des fuites.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts des piles et de l'appareil avant leur insertion. Risque de surchauffe !

MESURES DE PRÉCAUTION :

- Garder l'appareil éloigné des sources de chaleur et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- Ne pas exposer l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protéger l'appareil de la poussière, la saleté et l'humidité. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'appareil est approprié pour une utilisation autonome.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si des indispositions ou des douleurs apparaissent, interrompre immédiatement l'utilisation.
- Ne modifier en aucun cas le Po-Trainer (par ex. en le coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereux.
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en opérant des machines.
- Ne pas utiliser en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Ne pas utiliser pendant des efforts physiques (une activité sportive par exemple)
- Ne pas utiliser sur la peau humide car la capacité adhésive du Po-Trainer s'en trouverait réduite.
- S'assurer qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou piercings dans la zone d'utilisation, vous de-

vez les retirer avant d'utiliser l'appareil car ils pourraient provoquer des brûlures locales.

- Garder l'appareil éloigné des enfants afin d'éviter les éventuels dangers.
- Un traitement préalable de la peau avec des crèmes grasses ou des pommades n'est pas recommandé.
- N'utiliser aucun adhésif, bandage ou autre que le film-gel prévu à cet effet pour placer le Po-Trainer sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Durant les premières minutes, utiliser l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer de vous blesser inutilement en raison d'un malaise vagal (sensation de faiblesse), ce qui arrive rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêter immédiatement l'appareil et surélever les jambes (pendant 5 à 10 minutes).

Dommages

- Si le Po-Trainer est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué en cas de doute.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même le Po-Trainer et/ou de le réparer. Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne annulerait la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

Nettoyage

- Retirez les piles de l'appareil avant chaque nettoyage.
- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Si cela devait se produire, retirez la pile immédiatement et utilisez de nouveau l'appareil uniquement lorsqu'il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.

Stockage

- Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

3. Mise en service

3.1 Insérer la pile

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles en le poussant vers le haut [1].



2. Insérez les 2 piles 1,5 V AAA. Assurez-vous que les piles sont insérées correctement [2].



3. Fermez soigneusement le couvercle du compartiment à piles.

3.2 Appliquer le film-gel

1. Retirez soigneusement le film de protection bleu [3].



2. Déposez soigneusement le film-gel sur le Po-Trainer et retirez le film de protection avec précaution [4]. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du Po-Trainer. Les films-gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.



AVERTISSEMENT !

- Veillez à bien coller le film gel du côté bleu du film de protection sur l'appareil. Sinon, cela pourrait entraîner des irritations cutanées.

3.3 Utilisation

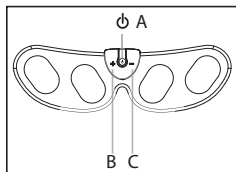
- Placez le Po-Trainer sur la zone du corps à traiter.



- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton ϕ Marche/Arrêt [A] pendant 1,5 seconde pour allumer l'appareil. Un bip sonore retentit.
- Utilisez les boutons +/- pour augmenter [B] ou diminuer [C] l'intensité.
- L'arrêt automatique se déclenche au bout de 20 min.

Nous vous recommandons un entraînement de 4 semaines pour obtenir un résultat optimal. Suivez pour ce faire les points suivants :

- Respectez 1 à 2 jours de repos dans la semaine.
- Notez le niveau d'intensité le plus élevé utilisé et augmentez-le de temps en temps.
- Un niveau d'intensité plus élevé permet d'obtenir de meilleurs résultats mais la stimulation ne doit pas devenir désagréable.
- Ne dépassez pas 20 min de stimulation par application.



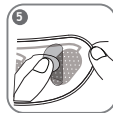
Consigne importante !

- Éteignez le Po-Trainer avant de le retirer.

- Veuillez remplacer les piles si elles sont faibles !
- L'appareil fonctionne uniquement lorsqu'il est parfaitement en contact avec la peau. Lorsque l'appareil n'est pas en place, il n'y a pas de stimulation.
- N'utilisez pas le Po-Trainer plus d'une fois par jour.
- Lorsque l'appareil émet un bip continu, éteignez-le. Nettoyez le film-gel et essayez de relancer le programme. En cas de bip continu, remplacez le film-gel.
- Si la capacité adhésive du film-gel diminue, remplacez-le immédiatement. N'utilisez de nouveau le Po-Trainer qu'une fois le film-gel remplacé. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous sentez des pics de courant désagréables, éteignez le Po-Trainer et nettoyez le film-gel.

4. Changement du film-gel

- Retirez complètement l'ancien film-gel usé [5].
- Retirez soigneusement le film de protection bleu [3].
- Déposez soigneusement le film-gel sur le Po-Trainer et retirez le film de protection avec précaution. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du Po-Trainer [4].



AVERTISSEMENT !

Veillez à bien coller le film gel du côté bleu du film de protection sur l'appareil. Sinon, cela pourrait entraîner des irritations cutanées.

5. Élimination des déchets

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. Cette obligation légale vous incombe.



Remarque : Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



6 Caractéristiques techniques

Type	EM 25 Po-Trainer
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 μ s
Fréquence du pouls	4-50 Hz
Tension de sortie	max. 90 Vpp (pour 1 000 Ohm)

Courant de sortie	max. 90 mApp (pour 1 000 Ohm)
Alimentation électrique	2 piles 1,5 V AAA
Durée d'utilisation	L'appareil s'arrête automatiquement après 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C (50 °F à 104 °F) avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de conservation	-10 °C à 50 °C (14 °F à 122 °F) avec une humidité de l'air relative de 10 à 95 %
Dimensions	429 x 125 x 21 mm
Poids	110 g (sans piles); 133 g (avec piles)

Remarque :

En cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

7. Que faire en cas de problème

Problème	Cause possible / solution
Il est impossible d'allumer l'appareil.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « ϕ » pendant 1,5 seconde. - Vérifiez que les piles sont correctement insérées et réessayez d'allumer l'appareil. - Les piles sont peut-être déchargées. Changez les piles et réessayez d'allumer l'appareil.
Le film-gel n'adhère plus à la peau.	- Remplacez le film-gel.
L'appareil émet un bip inhabituel lors de l'utilisation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton „ ϕ » pendant 1,5 seconde pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton „ ϕ » pendant 1,5 seconde pour rallumer l'appareil. - Le contact des coussins en gel avec la peau n'est pas suffisant. Changez les coussins en gel. - Les piles peuvent être déchargées et doivent être remplacées.
Vous ne ressentez aucune stimulation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « ϕ » pendant 1,5 seconde. - Assurez-vous que le film-gel ne passe pas au-dessus de l'appareil et réessayez. - Montez l'intensité progressivement.

La peau de la zone traitée est rouge.	- Arrêtez immédiatement l'utilisation sur cette zone. Attendez que la peau reprenne une couleur normale. Si l'irritation cutanée persiste, consultez un dermatologue.
L'intensité devient subitement plus faible.	- Changez les piles et réessayez.

Contenido

1. Información general.....	27
1.1 ¿Qué es el entrenador de glúteos?.....	27
1.2 ¿Qué es la EMS y para qué sirve?.....	27
1.3 Artículos suministrados	28
2. Indicaciones importantes	28
3. Puesta en funcionamiento.....	31
3.1 Colocación de las pilas.....	31
3.2 Colocación de la película de gel.....	31
3.3 Utilización	32
4. Cambio de la película de gel	32
5. Eliminación	33
6. Características técnicas	33
7. Solución de problemas.....	34

Muy estimada Clienta, muy estimado Cliente:

Es un placer para nosotros que usted haya decidido adquirir un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en el sector de energía térmica, terapias suaves, presión sanguínea/diagnóstico, peso, masaje y aire. Sírvase leer detenidamente las presentes instrucciones de uso y observar las indicaciones dadas.

Con las más cordiales recomendaciones
Su equipo BEURER

	Número de lote
	Fecha de caducidad
	Fabricante
	2 pilas AAA
	Atención Lea las instrucciones de uso.
	Tenga en cuenta las instrucciones de uso
	Pieza de aplicación tipo BF

1. Información general

1.1 ¿Qué es el entrenador de glúteos?

El entrenador de glúteos es un aparato de estimulación muscular (EMS) autoadhesivo para el entrenamiento y la relajación muscular. Gracias al uso de la tecnología EMS, el tratamiento puede aplicarse en un punto exacto. El EMS-Pad, fabricado en goma de silicona sanitaria y de elegante diseño, es extremadamente delgado y flexible, y se adapta perfectamente a las zonas del cuerpo que queremos tratar. El circuito de alta tecnología garantiza tratamientos de bajo consumo de 20 minutos.

1.2 ¿Qué es la EMS y para qué sirve?

La **electroestimulación muscular (EMS)** es un método muy extendido y ampliamente reconocido que se aplica

desde hace años en el campo de la medicina deportiva y la rehabilitación. En el ámbito del deporte y el fitness, la EMS, entre otras cosas, se utiliza para complementar entrenamientos musculares convencionales con el fin de aumentar el rendimiento de los grupos de músculos y adaptar las proporciones corporales a los resultados estéticos deseados. Con la utilización de la EMS se pueden buscar dos efectos. Por un lado puede producir un fortalecimiento intencionado de la musculatura (efecto activador) y, por otro, también puede obtenerse un efecto tranquilizante y reparador (efecto relajante).

El aparato de EMS funciona aplicando corriente sobre la piel. La película de gel, que sufre un proceso de desgaste natural, sirve de medio de transmisión. Si el contacto a través de la película de gel deja de ser suficiente, el EMS-Pad no se adhiere en toda su superficie a la piel y debe sustituirse. De lo contrario, el aumento parcial de la densidad de corriente podría producir irritaciones cutáneas.

1.3 Artículos suministrados

- 1 entrenador de glúteos
- 4 películas de gel autoadhesivas
- 2 pilas de 1,5 V AAA

Artículos de postventa

- 1 juego de películas de gel autoadhesivas, ref.: 647.14
- Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente si es necesario.



ATENCIÓN

El entrenador de glúteos solo puede utilizarse:

- En personas.
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso.
- De forma externa.
- Con los accesorios originales que incluye o de posventa; de lo contrario, la garantía queda invalidada.

2. Indicaciones importantes

La utilización del aparato no exime de acudir al médico ni de seguir el tratamiento que este le indique. Por lo tanto, todos los dolores o enfermedades deben consultarse primero con un médico.



ADVERTENCIA

Para evitar daños en la salud, se aconseja no usar el entrenador de glúteos bajo ningún concepto en los siguientes casos:

- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos, por ejemplo).
- Si tiene implantes metálicos.
- Si lleva una bomba de insulina.
- Si tiene fiebre alta (p. ej. $> 39^{\circ}\text{C}$).
- Si padece de alteraciones del ritmo cardiaco conocidas o agudas y de otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón.
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia).
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer.
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones



fuertes de los músculos.

- Si en el pasado se ha sometido a una operación de espalda y si el dolor de espalda se debe a una intervención anterior o a un accidente.
- Si padece artritis metabólica.
- No debe utilizarse en zonas cercanas al corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y no debe aplicarse en los pectorales en particular. Esto podría aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardíaca.
- En el cráneo, en las zonas de la boca, la faringe y la laringe.
- En la zona del cuello/la carótida/en la nuca.
- En la zona genital.
- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas, dañada o inflamada [p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas (como alergias), quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación].
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha, por ejemplo.
- Después de haber consumido alcohol.
- Si está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.



Consulte a su médico antes de utilizar el aparato:

- Padecer o sospechar que pueda padecer enfermedades graves, enfermedades hipertensivas, trastornos

de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y crecimientos malignos en particular.

- Tener cualquier enfermedad de la piel o heridas abiertas.
- Sufrir dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal.
- Diabetes.
- Sufrir cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (como p. ej., trastornos metabólicos).
- Realizar al mismo tiempo tratamientos médicos.
- Surgir molestias con el tratamiento de estimulación.
- Producirse irritaciones de la piel permanentes tras periodos de estimulación prolongados en la misma zona de colocación del electrodo.

⚠ ADVERTENCIA

- Las pilas y baterías pueden resultar mortales si se ingieren. Por lo tanto, las pilas, las baterías y los productos deben guardarse fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila o una batería, acuda de inmediato al médico.
- Si se derrama el líquido de una pila, evite el contacto con la piel, los ojos y las mucosas. Si es necesario, limpie con agua los lugares en los que haya caído y acuda inmediatamente a un médico.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente (véase el apartado 6. “Características técnicas”).
- Las baterías no se deben cargar, abrir, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- Retire las pilas del aparato cuando estén gastadas o

si este no va a utilizarse durante un periodo de tiempo prolongado. De este modo se evitan los daños que podrían producirse debido a fugas.

- Antes de insertarlas, si es necesario limpie los contactos de las pilas y del aparato. ¡Existe riesgo de sobrecalentamiento!

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que estos pueden causar desagradables picos de corriente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad. No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- El aparato es apropiado para su uso particular.
- Si el aparato no funcionase correctamente, o produjese malestar o dolores, interrumpa inmediatamente su utilización.
- El entrenador de glúteos no se debe modificar en ningún caso (p. ej., recortándolo). Esto produce una mayor densidad de corriente y puede resultar peligroso.
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- No se debe utilizar mientras se realiza ejercicio físico (p. ej. deporte)

- No se debe utilizar sobre la piel mojada, ya que ello limita la capacidad de adhesión del entrenador de glúteos.
- Asegúrese de que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como p. ej. la hebilla del cinturón. Si lleva joyas o piercings en la zona de aplicación, quíteselos antes de utilizar el aparato, ya que podrían producirle quemaduras.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No se recomienda el uso previo de cremas o pomadas que contengan aceites.
- No utilice cinta adhesiva, vendajes ni otros elementos que no sean la película de gel prevista para colocar el entrenador de glúteos sobre la piel. En caso contrario, la adherencia irregular de la película de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentado o tumbado para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, desconecte inmediatamente el aparato y coloque las piernas hacia arriba (durante aprox. 5–10 min.).

Deterioro

- Si el entrenador de glúteos presenta daños, en caso de duda no lo utilice y póngase en contacto con su distribuidor o con el servicio de atención al cliente en la dirección indicada.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.

- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el entrenador de glúteos. Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.
- Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

Limpieza

- Retire la pila del aparato antes de limpiarlo.
- Limpie con cuidado el aparato después de su utilización con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, el paño puede humedecerse con agua ligeramente jabonosa.
- Evite que entre agua en el aparato. Si ocurre esto, retire las pilas inmediatamente y no vuelva a utilizar el aparato hasta que esté completamente seco.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos para su limpieza.

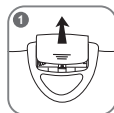
Conservación

- Coloque de nuevo la película protectora sobre la película de gel tras el uso.
- Si no va a utilizar el aparato durante un largo período de tiempo, le recomendamos que lo guarde en su embalaje original en un ambiente seco y sin soportar cargas.

3. Puesta en funcionamiento

3.1 Colocación de las pilas

1. Abra el compartimento de las pilas tirando de la tapa hacia arriba [1].
2. Coloque las 2 pilas de 1,5 V AAA. Asegúrese de haber colocado correctamente las pilas [2].
3. Cierre con cuidado la tapa del compartimento de las pilas.



3.2 Colocación de la película de gel

1. Retire con cuidado la lámina protectora azul [3].
2. Fije la película de gel cuidadosamente sobre el entrenador de glúteos y retire con cuidado la lámina protectora [4]. Asegúrese de que el borde de la película de gel no sobresale del entrenador de glúteos. Aunque las películas de gel se coloquen ligeramente inclinadas, el funcionamiento no se verá afectado.



ADVERTENCIA

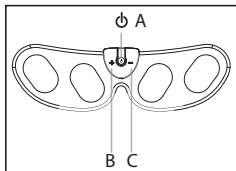
- Procure pegar la película de gel con la cara de la película protectora de color azul en el aparato, de lo contrario podrían producirse irritaciones cutáneas.

3.3 Utilización

- Coloque el entrenador de glúteos en la zona del cuerpo que desee tratar.



1. Pulse y mantenga pulsado el botón de encendido y apagado ϕ [A] durante 1,5 segundos para encender el aparato. Suena un pitido.
2. Utilice los botones +/- para aumentar la intensidad [B] o reducirla [C].
3. El aparato se apaga automáticamente transcurridos 20 minutos.



Para conseguir un resultado óptimo, le recomendamos seguir un plan de entrenamiento de 4 semanas de duración. Para ello tenga en cuenta lo siguiente:

1. 1 o 2 días de descanso en una semana.
2. Apunte el nivel de intensidad más alto utilizado en el último tratamiento y auméntelo progresivamente de vez en cuando.

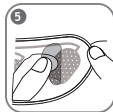
3. Los niveles de intensidad más altos pueden conseguir mejores resultados, pero la estimulación no debe resultar desagradable.
4. Asegúrese de realizar una estimulación de 20 minutos por aplicación.

Nota importante

- Apague el entrenador de glúteos antes de retirarlo.
- Cambie las pilas si tienen poca carga.
- El aparato solo funciona si existe un contacto suficiente con la piel. Si el aparato no está bien colocado no se produce ninguna estimulación.
- No utilice el entrenador de glúteos más de una vez al día.
- Si se oye un pitido continuo, apague el aparato. Limpie la película de gel y vuelva a intentar iniciar el programa. Si sigue el pitido continuo, sustituya la película de gel.
- Cambie inmediatamente la película de gel cuando disminuya su capacidad de adhesión. No vuelva a utilizar el entrenador de glúteos hasta haber cambiado la película de gel. En caso contrario, la adherencia irregular de la película de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Si nota desagradables picos de corriente, apague el entrenador de músculos y limpie la película de gel.

4. Cambio de la película de gel

1. Retire completamente la película de gel gastada [5].
2. Retire con cuidado la lámina protectora azul [3].



3. Fije la película de gel cuidadosamente sobre el entrenador de glúteos y retire con cuidado la lámina protectora. Asegúrese de que el borde de la película de gel no sobresale del entrenador de glúteos [4].

⚠ ADVERTENCIA

Procure pegar la película de gel con la cara de la película protectora de color azul en el aparato, de lo contrario podrían producirse irritaciones cutáneas.

5. Eliminación

Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los centros de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Está obligado por ley a desechar las pilas correctamente.

Nota: Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad competente en materia de desechos de su localidad.



6. Características técnicas

Tipo	Entrenador de glúteos EM 25
Forma de onda	impulsos cuadrados bifásicos de salida
Duración del impulso	400 μ s
Frecuencia del impulso	4-50 Hz
Tensión de salida	máx. 90 Vpp (a 1000 ohmios)
Corriente de salida	máx. 90 mApp (a 1000 ohmios)
Alimentación de tensión	2 pilas de 1,5 V AAA
Tiempo de tratamiento	20 minutos, tras los cuales el aparato se apaga automáticamente
Intensidad	regulable de 0 a 15
Condiciones de servicio	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) con una humedad ambiental relativa de 30–85 %
Condiciones de almacenamiento	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) con una humedad ambiental relativa de 10–95 %
Medidas	429 x 125 x 21 mm
Peso	110 g (sin pilas), 133 g (con pilas)

i Nota:

¡No garantizamos el correcto funcionamiento de este aparato si se usa al margen de las especificaciones! Nos reservamos el derecho de efectuar modificaciones técnicas para mejorar y perfeccionar el producto.

7. Solución de problemas

Problema	Posibles causas/solución
El aparato no se enciende.	- Pulse de nuevo y mantenga pulsado el botón “ϕ” durante 1,5 segundos. - Compruebe que las pilas se hayan colocado correctamente e intente encender el aparato de nuevo. - Las pilas podrían estar gastadas. Cambie las pilas e intente encender el aparato de nuevo.
La película de gel ya no se adhiere a la piel.	- Sustituya la película de gel.

El aparato emite un pitido inusual durante el uso.	- Pulse y mantenga pulsado el botón “ϕ” durante 1,5 segundos para apagar el aparato. A continuación, pulse y mantenga pulsado el botón “ϕ” durante 1,5 segundos para volver a encender el aparato. - El contacto de la piel con las almohadillas de gel no es lo suficientemente bueno. Cambie la almohadillas de gel. - Las pilas podrían estar gastadas y deberá cambiarlas.
No siente ninguna estimulación.	- Pulse de nuevo y mantenga pulsado el botón “ϕ” durante 1,5 segundos. - Asegúrese de que la película de gel no sobresale del aparato e inténtelo de nuevo. - Aumente la intensidad progresivamente.
La piel de la zona tratada se ha enrojecido.	- Deje de utilizar inmediatamente el aparato en esa zona. Espere a que la piel vuelva a recuperar su color normal. Si la irritación persiste, consulte a un dermatólogo.
La intensidad comienza a ser más débil de repente.	- Cambie las pilas e inténtelo de nuevo.

Indice

1. Introduzione.....	35
1.1 Che cos'è il Trainer PO?	35
1.2 Che cos'è l'EMS e come funziona?	35
1.3 Fornitura.....	36
2. Indicazioni importanti	36
3. Messa in servizio	39
3.1 Inserimento della batteria	39
3.2 Applicazione del film gel	39
3.3 Utilizzo	39
4. Sostituzione del film gel	40
5. Smaltimento	40
6. Dati tecnici.....	41
7. Che cosa fare in caso di problemi.....	41

Gentile cliente,

siamo lieti che abbia scelto un prodotto della nostra gamma. Il nostro nome è sinonimo di prodotti di alta qualità continuamente sottoposti a controlli nei settori del calore, della terapia dolce, della pressione sanguigna/ della diagnosi, del peso, del massaggio e dell'aria. Legga attentamente le presenti istruzioni d'uso ed osservi le note ivi riportate.

Cordiali saluti
Il Suo team BEURER

	Codice lotto
	Data di scadenza
	Produttore
	2 batterie AAA
	Attenzione! Leggere le istruzioni per l'uso.
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Parte applicativa tipo BF

1. Introduzione

1.1 Che cos'è il Trainer PO?

L'innovativo Trainer PO è un apparecchio EMS autoadesivo per l'allenamento e il rilassamento muscolare. Grazie alla tecnologia EMS integrata, l'applicazione può avvenire in modo molto preciso. Realizzato in gomma siliconica per l'uso medico, il pad EMS presenta un design elegante: sottilissimo e flessibile, è in grado di adattarsi perfettamente al punto del corpo da trattare. Il circuito hightech garantisce trattamenti a basso consumo energetico di 20 minuti ciascuno.

1.2 Che cos'è l'EMS e come funziona?

L'**EMS (Electrical Muscle Stimulation, stimolazione muscolare elettrica)**, è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della

medicina sportiva e riabilitativa. Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzata tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato. L'impiego dell'EMS ha una duplice applicazione: da un lato consente di rafforzare la muscolatura (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante). Gli apparecchi EMS funzionano attraverso la trasmissione di scariche elettriche sulla cute. Il film gel funge da mezzo di trasmissione e si usura con il passare del tempo: quando perde aderenza non consente più al pad EMS di rimanere completamente attaccato alla cute e deve essere sostituito per evitare l'insorgere di irritazioni alla pelle dovute all'aumento parziale della densità di corrente.

1.3 Fornitura

- 1 Trainer Po
- 4 film gel autoadesivo
- 2 batterie AAA da 1,5 V

Articoli di postvendita

- 1 set di film gel autoadesivo, cod. art. 647.14
- In caso di necessità, rivolgersi immediatamente al Servizio clienti indicato.



ATTENZIONE!

Utilizzare il Trainer PO esclusivamente:

- Su persone
- Per lo scopo per il quale è stato concepito e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo.

- Per uso esterno
- Con gli accessori originali forniti in dotazione e ordinabili in seguito, diversamente decade ogni diritto di garanzia.

2. Indicazioni importanti

L'utilizzo dell'apparecchio non sostituisce il controllo e il trattamento medico. In presenza di dolori o malattie rivolgersi sempre prima al proprio medico.



AVVERTENZA!

Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'utilizzo del Trainer PO:

- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker) 
- In presenza di impianti in metallo
- In presenza di pompa per insulina
- In presenza di febbre alta (ad es. > 39°C)
- In presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco
- Nel caso in cui si soffra di epilessia.
- In gravidanza
- Nel caso in cui si sia affetti da cancro.
- In seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione.
- Nel caso in passato si sia stati sottoposti a un intervento alla schiena e i dolori alla schiena siano da ricondurre a un intervento subito o a un incidente.
- Se si soffre di artrite metabolica.
- Nell'area vicina al cuore Gli elettrodi di stimolazione non

devono assolutamente essere utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali, può causare il rischio di aumento della fibrillazione ventricolare e di un arresto cardiaco.



- Sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe o alla laringe
- Nella zona del collo/della carotide/sulla nuca
- Nella zona dei genitali
- Sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, contusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione
- In ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità (ad es. nella stanza da bagno), nella vasca o sotto la doccia
- In seguito all'assunzione di alcolici
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza.

Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante nei seguenti casi:

- Malattie acute, in particolare in caso di sospetto o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne
- Malattie della pelle di qualsiasi tipo o ferite aperte
- Stati dolorosi cronici non definiti, indipendentemente dalla zona del corpo
- Diabete

- Disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo)
- Trattamenti medici in corso
- Disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione.
- Irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto.

⚠ AVVERTENZA!

- Pericolo di morte in caso di ingestione delle batterie/batterie ricaricabili. Tenere le batterie, le batterie ricaricabili e il prodotto stesso lontani dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria/un accumulatore, contattare immediatamente un medico.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Sciacquare le parti che sono venute a contatto con l'acido della batteria e consultare immediatamente il medico.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti (vedi 6. "Dati tecnici").
- Le batterie non devono essere ricaricate, smontate, né gettate nel fuoco o mandate in cortocircuito.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- Estrarre le batterie quando sono scariche o se l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo. In questo modo si prevengono possibili danni prodotti dalla fuoriuscita di liquido.
- Se necessario, prima di introdurre le batterie, pulirle e detergere i contatti dell'apparecchio. Pericolo di surriscaldamento!

PRECAUZIONI D'IMPIEGO:

- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e non utilizzarlo in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. telefoni cellulari), per evitare fastidiosi sbalzi di corrente.
- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole o alle alte temperature.
- Proteggere l'apparecchio da polvere, sporcizia e umidità. Non immergere l'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- L'apparecchio è destinato all'uso personale.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente o dovessero sopraggiungere uno stato di malessere o dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Non modificare in nessun caso il Trainer PO (ad esempio attraverso tagli), per evitare pericoli dovuti all'aumento della densità di corrente.
- Non utilizzare l'apparecchio mentre si dorme, si guida un'auto o si usano altri macchinari.
- Non utilizzare durante tutte le attività per le quali una reazione imprevista (ad es. un aumento delle contrazioni muscolari nonostante l'intensità ridotta) possa comportare un pericolo.
- Non utilizzare durante sforzi fisici (ad es. sport)
- Non applicare su pelle umida, in quanto la capacità di adesione del Trainer PO sarebbe limitata.
- Assicurarsi che nessun oggetto metallico, come ad esempio fibbie di cinture, possa entrare in contatto con gli elettrodi durante la stimolazione. Se nella zona in cui è prevista l'applicazione dell'apparecchio sono presenti gioielli o piercing, toglierli prima di utilizzare l'apparecchio per evitare ustioni.

- Tenere lontano l'apparecchio dai bambini per evitare eventuali pericoli.
- Si consiglia di evitare di pretrattare la pelle con creme o pomate grasse.
- Non utilizzare nastri adesivi, bendaggi o altri ausili diversi dal film gel per applicare il Trainer PO sulla pelle. In caso contrario l'adesione non uniforme del film gel può causare lesioni cutanee.
- Durante i primi minuti di applicazione stare seduti o sdraiati per evitare un inutile rischio di lesioni nei rari casi di reazione vagale (senso di debolezza). Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'apparecchio in presenza di un senso di debolezza e sollevare le gambe (circa 5-10 min.).

Danni

- Se danneggiato e in caso di dubbi non utilizzare il Trainer PO e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- In caso di difetti o malfunzionamenti, spegnere immediatamente l'apparecchio.
- Non tentare in alcun caso di aprire e/o riparare autonomamente il Trainer PO. Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. In caso contrario la garanzia decade.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

Pulizia

- Prima di effettuare ogni pulizia rimuovere le batterie dall'apparecchio.
- Dopo l'utilizzo pulire l'apparecchio con un panno mor-

bido e leggermente inumidito. Se l'apparecchio è molto sporco, inumidire leggermente il panno con acqua e sapone.

- Accertarsi che non penetri acqua nell'apparecchio. Se l'apparecchio si dovesse bagnare, togliere immediatamente la batteria e utilizzarlo di nuovo solo quando sarà perfettamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici né prodotti abrasivi.

Conservazione

- Dopo l'uso, applicare di nuovo la pellicola protettiva sul film gel.
- Se l'apparecchio non viene usato a lungo, si consiglia di conservarlo nell'imballo originale in un ambiente secco senza sovrapporvi carichi.

3. Messa in servizio

3.1 Inserimento della batteria

1. Aprire il vano batteria spingendo il coperchio verso l'alto [1].



2. Inserire le 2 batterie AAA da 1.5 V. Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente [2].

3. Chiudere attentamente il coperchio del vano batterie.



3.2 Applicazione del film gel

1. Rimuovere con cautela la pellicola protettiva blu [3].
2. Applicare il film gel con attenzione sul Trainer PO e rimuovere con cautela la pellicola protettiva [4]. Assicurarsi che i margini del film gel non sporgano dal Trainer PO. I film gel leggermente inclinati non hanno effetto sul funzionamento.



AVVERTENZA!

- Prestare attenzione a fissare il film gel all'apparecchio dal lato della pellicola protettiva blu. In caso contrario, potrebbero insorgere irritazioni cutanee.

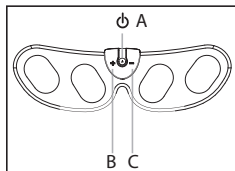
3.3 Utilizzo

- Applicare Trainer PO sul punto del corpo da trattare.



1. Premere e tenere premuto il pulsante On/Off ϕ [A] per 1,5 secondi per spegnere l'apparecchio. Viene emesso un segnale acustico.

- Utilizzare i pulsanti +/- per aumentare [B] o ridurre [C] l'intensità.
- L'arresto automatico avviene dopo 20 minuti.



Per un risultato ottimale, si consiglia un piano di trattamento di 4 settimane. Attenersi ai seguenti punti:

- 1-2 giorni di riposo alla settimana
- Annotare il massimo livello d'intensità dell'ultimo utilizzo e aumentarlo gradualmente di tanto in tanto.
- Livelli d'intensità superiori consentono di ottenere risultati migliori, la stimolazione non deve tuttavia essere fastidiosa.
- Ogni applicazione deve garantire una stimolazione di 20 minuti.

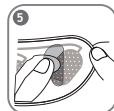
i **Indicazione importante!**

- Spegnerne il Trainer PO prima di rimuoverlo.
- Sostituire le batterie nel caso in cui siano scariche!
- L'apparecchio funziona esclusivamente se il contatto con la pelle è adeguato. Se l'apparecchio non è fissato, non avviene alcuna stimolazione.
- Non utilizzare il Trainer PO più di una volta al giorno.
- In caso di segnale acustico continuo, spegnere l'apparecchio. Pulire il film gel e provare di nuovo ad avviare il programma. Se il segnale acustico continuo persiste, sostituire il film gel.

- Quando la capacità di adesione del film gel si riduce, sostituirlo immediatamente. Utilizzare nuovamente il Trainer PO quando il film gel è stato sostituito. In caso contrario l'adesione non uniforme del film gel può causare lesioni cutanee.
- Se si percepiscono degli sbalzi di corrente fastidiosi, spegnere il Trainer PO e pulire il film gel.

4. Sostituzione del film gel

1. Eliminare completamente il vecchio film gel [5].
2. Rimuovere con cautela la pellicola protettiva blu [3].
3. Applicare il film gel con attenzione sul Trainer PO e rimuovere con cautela la pellicola protettiva. Assicurarsi che i margini del film gel non sporgano dal Trainer PO [4].



⚠ AVVERTENZA!

Prestare attenzione a fissare il film gel all'apparecchio dal lato della pellicola protettiva blu. In caso contrario, potrebbero insorgere irritazioni cutanee.

5. Smaltimento

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

Nota: i simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.

Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria



contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento.



6. Dati tecnici

Modello	EM 25 Trainer PO
Forma d'onda	Impulsi rettangolari bifasici di uscita
Durata dell'impulso	400 μ s
Frequenza dell'impulso	4-50 Hz
Tensione di uscita	max. 90 Vpp (su 1000 Ohm)
Corrente di uscita	max. 90 mA _{pp} (su 1000 Ohm)
Alimentazione	2 batterie AAA da 1,5 V
Durata del trattamento	20 minuti, al termine l'apparecchio si spegne automaticamente
Intensità	Regolabile da 0 a 15
Condizioni di funzionamento	10°C–40°C (50°F–104°F) con umidità relativa massima di 30–85 %
Condizioni di stoccaggio	-10°C–50°C (14°F–122°F) con umidità relativa massima di 10–95 %
Ingombro	429 x 125 x 21 mm

Peso	110 g (senza batteria), 133 g (con batteria)
------	---

i Nota:

In caso di utilizzo dell'apparecchio al di fuori di quanto specificato nelle presenti istruzioni non è possibile garantire un funzionamento corretto.

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche al fine del miglioramento e del continuo sviluppo del prodotto.

7. Che cosa fare in caso di problemi

Problema	Possibile causa/rimedio
Non è possibile accendere l'apparecchio.	- Premere nuovamente e tenere premuto il pulsante "b" per 1,5 secondi. - Verificare se le batterie sono inserite correttamente e riprovare ad accendere l'apparecchio. - Le batterie potrebbero essere scariche. Sostituire le batterie e riprovare ad accendere l'apparecchio.
Il film gel non aderisce più alla pelle.	- Sostituire il film gel.

L'apparecchio emette un segnale acustico insolito durante l'utilizzo.	- Premere e tenere premuto il pulsante “ϕ” per 1,5 secondi per spegnere l'apparecchio. Poi premere e tenere premuto il pulsante “ϕ” 1,5 secondi per riaccendere l'apparecchio. - Il contatto della pelle con i pad gel non è adeguato. Sostituire i pad gel. - Le batterie potrebbero essere scariche ed è necessario sostituirle.
Non si avverte alcuna stimolazione.	- Premere nuovamente e tenere premuto il pulsante “ϕ” per 1,5 secondi. - Verificare che il film gel non sporga dall'apparecchio e riprovare. - Aumentare gradualmente l'intensità.
La pelle del punto trattato è rossa.	- Interrompere immediatamente l'applicazione su questo punto. Attendere finché la pelle non riassume il suo normale colore. Se l'irritazione persiste, rivolgersi a un dermatologo.
L'intensità inizia improvvisamente a diminuire.	- Sostituire le batterie e riprovare.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	43
1.1 Po-Trainer nedir?	43
1.2 EMS nedir ve neler yapabilir?	43
1.3 Teslimat kapsamı	44
2. Önemli yönergeler	44
3. Çalıştırma.....	47
3.1 Pilleri yerleştirme.....	47
3.2 Jel tabakasının yapıştırılması	47
3.3 Uygulama.....	47
4. Jel tabakanın değiştirilmesi	48
5. Bertaraf etme.....	48
6. Teknik veriler.....	48
7. Sorunların giderilmesi	49

Değerli Müşterimiz,

Ürün yelpazemiz dahilindeki bir ürünü satın almayı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Adımız; ısı, ağırlık, tansiyon, vücut sıcaklık derecesi, nabız, hassas terapi, masaj ve hava konuları ile ilgili alanlarda, kapsamlı kontrollerden geçirilmiş yüksek kaliteli ürünlerin simgesidir. Lütfen bu kullanma kılavuzunu itina ile okuduktan sonra, ileride yine kullanmak üzere saklayınız. Cihazı kullanan diğer kişilerin de kılavuzu okumasını sağlayınız ve içinde verilen bilgi ve uyarılara dikkat ediniz. Bu baskılı sağlığınıza önemli katkı sağlar.

Saygılarımızla
BEURER Ekibiniz

	Parti numarası
	Son kullanma tarihi
	Üretici
	2 adet AAA pil
	Dikkat! Kullanma talimatını okuyun.
	Kullanım kılavuzunu dikkate alın
	Uygulama parçası tip BF

1. Ürün özellikleri

1.1 Po-Trainer nedir?

Po-Trainer, kas antrenmanı ve kas rahatlatma için kendiliğinden yapışkanlı bir EMS cihazıdır. Kullanılan EMS teknolojisi sayesinde, noktasal uygulama yapılabilir. Tıbbi kalitede olan silikon lastiğinden üretilmiş şık tasarımlı EMS Pad, çok ince ve esnek olmakla beraber tedavi edilecek vücut bölgesine mükemmel şekilde uyum sağlar. İleri teknoloji anahtarlama devresi, enerjinin etkin şekilde kullanıldığı 20 dakikalık tedaviler sağlar.

1.2 EMS nedir ve neler yapabilir?

Elektrikli kas stimülasyonu (EMS) tüm dünyada yaygın olan ve genel kabul görmüş bir yöntemdir ve yıllardır spor ve rehabilitasyon tıbbi alanlarında uygulanmaktadır. EMS spor

ve fitness alanlarında, kas gruplarının performansını artırmak ve vücut oranlarını istenen estetik sonuçlara uygun hale getirmek için geleneksel kas çalışmalarını tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. EMS uygulamaları iki yönde kullanılır. Bir yandan kasların isabetli olarak güçlendirilmesi sağlanır (aktif edici uygulama) ve diğer yandan da rahatlatıcı, dinlendirici etki (gevşetici uygulama) elde edilebilir. EMS cihazları, vücuda cilt üzerinden akım verilmesi ile çalışır. Doğal aşınma gösterebilecek olan jel tabakası, aktarım aracı işlevini görür. Jel tabakası ile yeterli temasın mümkün olmaması ve EMS Pad'in tamamen tüm yüzeyi kaplayacak şekilde cilde yapışmaması durumunda EMS Pad değiştirilmelidir. Aksi takdirde kısmen yükseltilmiş olan akım yoğunluğu ciltte tahrişe neden olabilir.

1.3 Teslimat kapsamı

- 1 adet Po-Trainer
- 4 adet kendiliğinden yapışan jel tabakası
- 2 adet 1,5 V AAA pil

Sonradan satın alınabilecek ürünler

- 1 adet kendiliğinden yapışan jel tabakası seti, ürün no.: 647.14

İhtiyaç duyduğunuzda vakitlice belirtilen servis adresine başvurmanızı tavsiye ederiz.

⚠ DİKKAT!

Po-Trainer'i yalnızca,

- insanlarda ve
- geliştirilme amacına uygun ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanın. Amacına uygun olmayan her

türlü kullanım tehlikeli olabilir.

- Harici kullanım içindir.
- Ayrıca sadece birlikte verilen ve sonradan sipariş edilebilen orijinal aksesuar parçaları ile kullanın. Aksi takdirde garanti hakkı ortadan kalkar.

2. Önemli yönergeler

Cihazın kullanımı, doktora gitme ve tedavinin yerine geçmez. Bu yüzden her türlü ağrı veya hastalıkta daima önce doktorunuza danışın!

⚠ UYARI!

Sağlığa zararlı olmasını önlemek için aşağıda belirtilen durumlarda Po-Trainer'in kullanılması tavsiye edilmez:

- Elektrikli implantlar takılıysa (örn. kalp pili gibi).
- Metal implantların mevcudiyeti durumunda.
- İnsülin pompası kullanıcılarında.
- Yüksek ateşte (örn. > 39 °C).
- Bilinen veya akut kalp ritim bozuklukları ve kalpte diğer uyarılma oluşumu ve iletici bozukluklarında.
- Nöbetli hastalıklar (örn. epilepsi).
- Hamilelik sırasında.
- Mevcut kanser hastalıklarında.
- Daha kuvvetli kas kontraksiyonlarının iyileşme sürecine zarar verebileceği ameliyatlardan sonra.
- Geçmişte sırt ameliyatı geçirdiyseniz ve sırt ağrıları geçmişteki müdahaleden veya bir kazadan kaynaklanıyorsa.
- Metabolik artrit hastalığınız varsa.
- Kalbin yakınında kullanılmamalıdır. Stimülasyon elektrotları, (kaburga ve göğüs kemiğinden



oluşan) ön göğüs kafesinde uygulanmamalıdır, özellikle de her iki büyük göğüs kaslarında. Cihaz, burada ventriküler fibrilasyon riskini artırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir.

- Kafatası kemiğinde, ağız, orofarenks ve gırtlak bölgesinde.
- Boyun/şah damarı bölgesinde/ensenin üzerindeki bölgede.
- Genital bölgede.
- Akut veya kronik olarak hastalanmış (yaralı veya iltihaplanmış) ciltte, (örn. ağrılı ve ağrısız iltihaplanma, kızarıklık, kaşıntı (örn. alerji), yanık, sıyrık, şişme ve açık ve iyileşme sürecinde olan yaralar ve ameliyattan kalan yara izleri).
- Banyo gibi nem oranı yüksek olan yerlerde veya banyo yaparken ya da duş alırken.
- Alkol tüketiminden sonra kullanılmamalıdır.
- Aynı zamanda yüksek frekanslı bir ameliyat cihazına bağlı olduğunda.

Cihazı uygulamaya almadan önce aşağıdaki durumlarda tedavinizi yapan doktor ile irtibata geçin:

- Akut hastalıklar, özellikler de yüksek tansiyon rahatsızlıkları riskinin ya da rahatsızlığın kendisinin olması, kan pıhtılaşması bozuklukları, tromboembolik hastalıklar veya kötü huylu yeni oluşumlarda.
- Tüm cilt hastalıkları ya da açık yaralarda.
- Vücut bölgesinden bağımsız olmak üzere sebebi tespit edilmemiş kronik ağrı durumlarında.
- Diyabet.
- Ağrının daha az hissedilmesine neden olan tüm duyuşal bozukluklarda (örn. metabolizma bozuklukları).
- Aynı zamanda uygulanan tıbbi tedavilerde.

- Stimülasyon uygulaması ile meydana gelen şikayetlerde.
- Aynı elektrot yerinde uzun süreli stimülasyon nedeni ile kalıcı cilt tahrişlerinde.

⚠ UYARI!

- Piller/şarjlı piller yutulursa hayati tehlikeye neden olabilir. Pilleri/şarjlı pilleri ve ürünleri bu nedenle küçük çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Pil/şarjlı pil yutulursa hemen tıbbi yardım alınmalıdır.
- Piller aktığında ciltle, gözlerle ve mukozayla temas etmesinden kaçının. Etkilenen yerleri suyla yıkayın ve derhal bir doktora başvurun.
- Yalnız aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın (bkz. 6. “Teknik veriler”).
- Piller şarj edilmemeli, parçalara ayrılmalı, ateşe atılmamalı ve kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- Piller tükendiğinde veya ürünü uzun süre kullanmayacağınız zaman pilleri üründen çıkarın. Böylece pillerin akması sonucu meydana gelebilecek hasarları önlemiş olursunuz.
- Pilleri yeniden takmadan önce, gerekiyorsa pil ve cihaz kontaklarını temizleyin. Aşırı ısınma tehlikesi!

KORUMA TEDBİRLERİ:

- Cihazı, akımın rahatsızlık verici doruk noktalara ulaşabilmesinden dolayı ısı kaynaklarından uzak tutun ve (cep telefonu gibi) kısa veya mikrodalga cihazlarının yakınında (~1 m) kullanmayın.
- Cihazı doğrudan güneş veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın.

- Cihazı toz, kir ve rutubetten koruyun. Cihazı asla su veya başka sıvılara daldırmayın.
- Cihaz, kendi kendinize kullanım için uygundur.
- Cihazın çalışmaması, kendinizi keyifsiz hissetme veya ağrıların söz konusu olması durumunda uygulamayı derhal yarıda kesin.
- Po-Trainer’de değişiklik yapmayın (örn. keserek). Bu, akım yoğunluğunu artırır ve tehlikeli olabilir.
- Uykuda ve araç veya aynı zamanda makine kullanırken uygulamayın.
- Öngörülmeleyen bir reaksiyonun (örn. düşük şiddete rağmen daha kuvvetli kas kontraksiyonu) tehlikeli olabileceği işlerde uygulamayın.
- Bedensel efor sarf edildiği sırada kullanmayın (örn. spor sırasında)
- Po-Trainer’in yapışma kabiliyetini olumsuz etkileyen ıslak cilt üzerinde kullanmayın.
- Uyarım sırasında kemer tokası gibi metal nesnelerin elektrotlarla temas etmemesine dikkat edin. Uygulama bölgesinde takı veya piercing taşıyorsanız bunları, cihazı kullanıma almadan önce çıkartmalısınız. Aksi takdirde noktasal yanmalar meydana gelebilir.
- Olası tehlikelerin önüne geçmek için cihazı, çocuklardan uzak tutun.
- Ciltte, yağlı krem veya merhemler ile tedavi için ön hazırlık yapılması tavsiye edilmez.
- Po-Trainer’i cildinize yapıştırmak için öngörülen jel tabakasının dışında yapışkan bantlar, bandajlar veya başka yardımcı malzemeler kullanmayın. Aksi takdirde, jel tabakasının eşit bir şekilde yapışmaması sonucu ciltte yaralanmalar olabilir.

- Uygulamayı ilk dakikalarda oturarak veya yatarak yapın, böylece en der durumlarda görülen vagal reaksiyon (halsizlik) nedeniyle gereksiz yaralanma riskine maruz kalmazsınız. Halsizlik hissi başladığında derhal cihazı kapatın ve bacaklarınızı yüksekte tutun (yakl. 5 – 10 dakika).

Hasar

- Şüpheli durumlarda Po-Trainer’i kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Arıza veya işlev bozukluğu durumunda cihazı hemen kapatın.
- Asla Po-Trainer’i kendiniz açmayı ve/veya tamir etmeyi denemeyin. Tamiratları, sadece müşteri hizmetleri veya yetkili satıcının yapmasını sağlayın. Bu husus dikkate alınmadığı takdirde garanti geçerliliğini yitirir.
- Uygunsuz ve yanlış kullanımdan ötürü oluşacak hasarlardan üretici firma sorumlu değildir.

Temizleme

- Her temizlemeden önce pilleri cihazdan çıkarın.
- Cihazı kullandıktan sonra yumuşak veya hafif nemli bir bez ile silin. Daha kirlili durumdaki bezi, hafif bir sabunlu su ile nemlendirebilirsiniz.
- Cihazın içine su kaçmamasına dikkat edin. Yine de içine su kaçacak olursa, derhal pilleri çıkarın ve cihazı ancak, tamamen kuruduğunda tekrar kullanın.
- Temizleme için kimyasal veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

Saklama

- Kullandıktan sonra koruyucu filmi yeniden jel tabaka üzerine yerleştirin.
- Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, orijinal ambalajı içinde, kuru bir ortamda ve üzerinde ağırlık olmadan muhafaza etmenizi öneririz.

3. Çalıştırma

3.1 Pilleri yerleştirme

1. Pil bölmesi kapağını yukarı doğru kaydırarak pil bölmesi kapağını açın [1].



2. 2 adet 1,5 V AAA pili yerleştirin. Pillerin doğru yönde yerleştirilmiş olmasına dikkat edin [2].



3. Pil bölmesi kapağını dikkatle kapatın.



3.2 Jel tabakasının yapıştırılması

1. Mavi koruyucu tabakayı dikkatlice kaldırın [3].



2. Jel tabakasını itinalı bir şekilde Po-Trainer'e yapıştırın ve dikkatlice koruma tabakasını çekerek çıkartın [4]. Jel tabakası kenarının, Po-Trainer'in kenarlarından taşmamasına dikkat edin. Hafifçe eğik yerleştirilen jel tabakalar işlevi etkilemez.

⚠ UYARI!

Jel tabakayı cihazın mavi renkli koruyucu tabaka olan tarafına yapıştırmaya dikkat edin. Aksi halde ciltte tahriş olabilir.

3.3 Uygulama

- Po-Trainer'i tedavi edilecek vücut bölgesine yapıştırın.

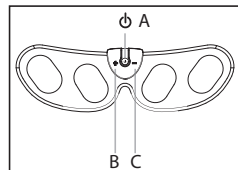


1. Cihazı açmak için Açık/ Kapalı ϕ düğmesine [A] basın ve 1,5 saniye basılı tutun. Bir uyarı sesi duyulur.

2. Yoğunluğu artırmak [B] veya azaltmak [C] için +/- düğmelerini kullanın.

3. Otomatik kapanma 20 dakika sonra gerçekleşir. En iyi sonucu elde etmek için 4 haftalık antrenman planını öneririz. Bu bağlamda aşağıdaki hususları dikkate alın:

1. Bir hafta içinde 1-2 gün dinlenin.
2. En son uygulamanızdaki en yüksek yoğunluk basamağını not edin ve bunu zaman zaman aşamalı olarak artırın.
3. Daha yüksek yoğunluk basamaklarında daha iyi sonuçlar elde edilir, ancak uyarımlar rahatsız edici düzeyde olmamalıdır.



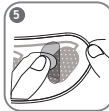
4. Her uygulamada 20 dakikalık uyarım olmasını sağlayın.

❗ Önemli bilgi!

- Po-Trainer'i uzaklaştırmadan önce kapatın.
- Piller zayıfladığında pilleri lütfen değiştirin!
- Cihaz ancak cilde yeterli düzeyde temas ettiğinde çalışır. Cihaz cilde temas etmediğinde uyarım gerçekleşmez.
- Po-Trainer'i aynı yerde günde bir kereden fazla kullanmayın.
- Bip sesinin sürekli olması halinde cihazı kapatın. Jel tabakasını temizleyin ve Programı yeniden başlatmayı deneyin. Bip sesinin sürekli olması halinde jel tabakasını değiştirin.
- Jel tabakasının yapışkanlık özelliği azaldığında, hemen değiştirin. Po-Trainer'i ancak jel tabakasını değiştirdikten sonra tekrar kullanın. Aksi takdirde, jel tabakasının eşit bir şekilde yapışmaması sonucu ciltte yaralanmalar olabilir.
- Rahatsız edici akım pikleri hissederseniz Po-Trainer'i kapatın ve jel tabakayı temizleyin.

4. Jel tabakanın değiştirilmesi

1. Kullanılmış olan eski jel tabakayı tamamen sökün [5].
2. Mavi koruyucu tabakayı dikkatlice kaldırın [3].
3. Jel tabakasını itinalı bir şekilde Po-Trainer'e yapıştırın ve dikkatlice koruma tabakasını çekerek çıkarın. Jel tabakası kenarının, Po-Trainer'in kenarlarından taşmamasına dikkat edin [4].



⚠ UYARI!

Jel tabakayı cihazın mavi renkli koruyucu tabaka olan tarafına yapıştırmaya dikkat edin. Aksi halde ciltte tahriş olabilir.

5. Bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine ve elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek elden çıkartılmalıdır. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.



Not: Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur: Pb = pil kurşun içerir, Cd = pil kadmiyum içerir, Hg = pil cıva içerir.

Cihazı lütfen atık elektrikli ve elektronik eşya direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili diğer sorularınızı atık bertaraf işlemlerinden sorumlu yerel makamlara iletebilirsiniz.



6. Teknik veriler

Tip	EM 25 Po-Trainer
Başlangıç büyüğü	İki aşamalı dikdörtgen darbeleri
Darbe süresi	400 µs
Darbe frekansı	4-50 Hz
Başlangıç gerilimi	maks. 90 Vpp (1000 Ohm'da)

Başlangıç akımı	maks. 90 mApp (1000 Ohm'da)
Gerilim beslemesi	2 adet 1,5 V AAA pil
Uygulama süresi	20 dakika, ardından cihaz otomatik olarak kapatılır.
Şiddet	0 ila 15 arasında ayarlanabilir
Kullanım şartları	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F), bağıl nem oranı %30–85
Depolama koşulları	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F), bağıl nem oranı %10–95
Ölçüler	429 x 125 x 21 mm
Ağırlık	110 g (piller olmadan), 133 g (pillerle birlikte)

i Not:

Cihaz belirtilen şartlar dışında kullanılırsa kusursuz çalışması garanti edilememektedir!
Ürünü iyileştirmek ve geliştirmek için teknik değişiklik yapma hakkımız saklıdır.

7. Sorunların giderilmesi

Sorun	Olası neden / çözüm
Cihaz açılmıyor.	- “o” düğmesine yeniden basın ve 1,5 saniye basılı tutun. - Pillerin doğru yerleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin ve cihazı yeniden açmaya çalışın. - Piller bitmiş olabilir. Pilleri değiştirin ve cihazı yeniden açmayı deneyin.
Jel tabaka artık cilde yapışmıyor.	- Jel tabakayı değiştirin.
Cihaz kullanım sırasında anormal bip sesleri çıkarıyor.	- Cihazı kapatmak için “o” düğmesine basın ve 1,5 saniye basılı tutun. Ardından cihazı yeniden açmak için “o” düğmesine basın ve 1,5 saniye basılı tutun. - Jel ped cilde yeterince iyi temas etmiyor. Jel pedleri değiştirin. - Piller zayıf olabilir ve değiştirilmeleri gerekir.
Stimülasyon hissetmiyorsunuz.	- “o” düğmesine yeniden basın ve 1,5 saniye basılı tutun. - Jel tabakanın cihazdan dışarı taşmadığını kontrol edin ve yeniden deneyin. - Şiddeti adım adım artırın.

Uygulama yerindeki ciltte kızarıklık var.	- Derhal bu noktadaki uygulamayı sonlandırın. Cilt yeniden normal rengine dönünceye kadar bekleyin. Ciltteki tahriş devam ederse bir cilt doktoruna başvurun.
Şiddet aniden azalmaya başlıyor.	- Pilleri değiştirin ve yeniden deneyin.

Содержание

1. Для ознакомления	51
1.1 Что такое тренажер для ягодич?.....	51
1.2 Что такое технология EMS и в чем ее преимущества?	52
1.3 Комплект поставки	52
2. Важные указания	52
3. Подготовка к работе.....	56
3.1 Вставка батареек	56
3.2 Нанесение гелевой пленки.....	56
3.3 Применение.....	56
4. Замена гелевой пленки	57
5. Утилизация	57
6. Технические данные	58
7. Что делать при возникновении каких-либо проблем?	58
8. Гарантия	59

Уважаемые покупатели!

Мы рады, что Вы выбрали изделие из нашего ассортимента. Наша марка известна своими высококачественными и всесторонне проверенными изделиями: обогревателями, аппаратами для мягкой терапии, измерения кровяного давления и веса, диагностики, массажа и обеспечения воздухом. Пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию по применению и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями коллектив „BEURER“

	Серийный номер
	Срок годности
	Производитель
	2 батарейки AAA
	Внимание! Прочтите инструкцию по применению.
	Соблюдайте инструкцию по применению
	Рабочая часть типа BF

1. Для ознакомления

1.1 Что такое тренажер для ягодич?

Тренажер для ягодич представляет собой самоклеящийся прибор EMS для тренировки мускулатуры и расслабления мышц. Используемая технология EMS обеспечивает более точное воздействие. Миостимулятор EMS состоит из силиконового каучука медицинского качества и отличается элегантным дизайном. Он чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему с идеальной точностью принимать форму соответствующей части тела. Высокотехнологичная схема соединений обеспечивает высокий уровень экономии энергии в ходе каждой из процедур продолжительностью 20 минут.

1.2 Что такое технология EMS и в чем ее преимущества?

Электрическая стимуляция мышц (EMS)

представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (тонизирующее применение), а с другой стороны, с ее помощью также можно достичь расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксации).

Приборы EMS работают путем передачи тока через кожу. При этом гелевая пленка выступает в роли передающей среды, подверженной естественному износу. Если гелевая пленка перестает обеспечивать достаточный контакт с кожей и миостимулятор EMS прилегает к коже не по всей поверхности, то пленку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражению кожи.

1.3 Комплект поставки

- 1 тренажер для ягодич
- 4 самоклеящиеся гелевые пленки

- 2 батарейки AAA 1,5 В

Предметы, приобретаемые дополнительно

- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок, арт.: 647.14

При необходимости своевременно обратитесь в указанный сервисный центр.

ВНИМАНИЕ!

Используйте тренажер для ягодич исключительно для людей;

- в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- для наружного применения;
- с оригинальными элементами из комплекта поставки или оригинальными элементами, приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).

2. Важные указания

Применение прибора не заменяет врачебных консультаций и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом!

ОСТОРОЖНО!

Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать тренажер для ягодич в следующих случаях:

- при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
- при наличии металлических имплантатов;
- при ношении инсулиновой помпы;
- при высокой температуре (например, $> 39^{\circ}\text{C}$);
- при известных или острых нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
- при беременности;
- при раковых заболеваниях;
- после операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления;
- если Вы в прошлом перенесли операцию на спине и боли в области спины связаны с проведенным ранее медицинским вмешательством или несчастным случаем;
- если Вы страдаете метаболическим артритом;
- следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца;
- на костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
- в области шеи/сонной артерии/над затылком;
- в области гениталий;
- на коже с острыми или хроническими



- заболеваниями (повреждениями или воспалениями), например при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухолях, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
- при высокой влажности, например в ванной комнате или во время приема душа;
- после употребления алкоголя;
- при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.

Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при:

- острых заболеваниях, в особенности при наличии гипертонических заболеваний, нарушений свертываемости крови, склонности к тромбоэмболическим заболеваниям или при подозрении на эти заболевания, а также при злокачественных новообразованиях;
- любых заболеваниях кожи или открытых ранах;
- неопределенных хронических болезненных состояниях вне зависимости от участка тела;
- диабете;
- любых расстройствах чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- параллельно проводимом медицинском лечении;
- жалобах, связанных со стимулирующим лечением;
- раздражениях кожи из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

ОСТОРОЖНО!

- Батарейки/аккумуляторы содержат вещества, которые могут нанести вред при попадании внутрь организма. Поэтому храните батарейки/аккумуляторы и изделия в недоступном для детей месте. Если аккумулятор/батарейка был(а) проглочен(а), немедленно обратитесь к врачу.
- Если одна из батареек потекла, избегайте контакта с кожей, глазами и слизистыми оболочками. Если контакт все-таки произошел, промойте пораженные участки водой и незамедлительно обратитесь к врачу.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов (см. пункт 6 «Технические данные»).
- Не заряжайте и не разбирайте батарейки, не бросайте их в огонь и не замыкайте накоротко.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- Если батарейки разряжены или изделие не используется длительное время, извлеките батарейки из изделия. Это позволит избежать повреждения прибора из-за протекших батареек.
- При необходимости очистите контакты батареек и встречные контакты в приборе перед установкой батареек. Опасность перегрева!

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротко-

- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор подходит для персонального использования.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите использование прибора.
- Ни в коем случае не изменяйте конструкцию тренажера для ягодич (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока и может представлять опасность.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или управления машинами и оборудованием.
- Не применяйте прибор при любых работах, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Не применяйте прибор во время физических нагрузок (например, занятий спортом).
- Не применяйте тренажер для ягодич на влажной коже, поскольку это снижает клеящую способность прибора.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например пряжки ремней, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг, то

перед использованием прибора их необходимо снять. В противном случае можно получить точечные ожоги.

- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью.
- Для закрепления тренажера для ягодичц на коже используйте только специальную гелевую пленку, не применяйте клеящие ленты, бандажи или другие вспомогательные средства. В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы в редких случаях наступления вагальной реакции (ощущение слабости) не подвергать себя опасности получения травм. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).

Повреждение

- При наличии повреждений или в случае сомнений не используйте тренажер для ягодичц и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть тренажер для ягодичц и/или произвести его ремонт. Ремонтные работы должны производиться

только службой технической поддержки или авторизованными торговыми организациями. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.

- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием прибора.

Очистка

- Перед очисткой всегда извлекайте батарейки из прибора.
- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При значительном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. В случае попадания в прибор воды сразу же извлеките из него батарейку и используйте его только после полного высыхания.
- Не используйте для очистки химические очистители или моющие средства.

Хранение

- После применения снова разместите защитную пленку на гелевой пленке.
- Если прибор не используется длительное время, мы рекомендуем хранить его в сухом месте в оригинальной упаковке. При этом не следует класть на прибор какие-либо предметы.

3. Подготовка к работе

3.1 Вставка батареек

1. Откройте крышку отделения для батареек, потянув ее вверх [1].



2. Вставьте две батарейки AAA 1,5 В. Убедитесь в том, что батарейки установлены правильно [2].



3. Тщательно закройте крышку отделения для батареек.

3.2 Нанесение гелевой пленки

1. Осторожно снимите синюю защитную пленку [3].



2. Аккуратно нанесите гелевую пленку на тренажер для ягодич и осторожно снимите защитную пленку [4]. Следите за тем, чтобы край гелевой пленки не заходил за границы тренажера. Не совсем ровное размещение гелевых пленок не влияет на функциональность.



ОСТОРОЖНО!

Обратите внимание на то, что гелевая пленка должна быть наклеена на прибор стороной, на

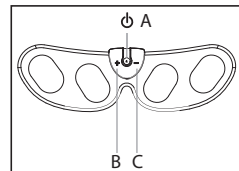
которой была размещена защитная пленка синего цвета. В противном случае возможно появление раздражения на коже.

3.3 Применение

• Поместите тренажер для ягодич на соответствующую часть тела.



1. Чтобы выключить прибор, нажмите кнопку включения/выключения ϕ [A] и удерживайте ее нажатой в течение 1,5 секунд. Раздастся звуковой сигнал.
2. Используйте кнопки +/- для повышения [B] или понижения [C] интенсивности.
3. Через 20 минут прибор автоматически отключится.



Для получения оптимальных результатов рекомендуем Вам 4-недельный план тренировок. При этом учитывайте следующие рекомендации:

1. 1–2 дня покоя в неделю.
2. Отметьте максимальный уровень интенсивности, который использовался во время последнего применения тренажера, и время от времени постепенно повышайте его.

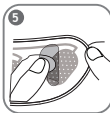
3. Более высокие уровни интенсивности позволяют достигать лучших результатов, но при этом стимуляция не должна доставлять неприятных ощущений.
4. Каждый сеанс стимуляции должен длиться 20 минут.

Важное указание!

- Перед снятием тренажера для ягодичц выключайте его.
- Заменяйте батарейки с низким уровнем заряда!
- Прибор работает только при наличии достаточного контакта с кожей. Если прибор не находится в контакте с кожей, стимуляция не выполняется.
- Используйте тренажер для ягодичц не чаще одного раза в день.
- При продолжительном сигнале отключите прибор. Очистите гелевую пленку и попробуйте запустить программу снова. Если продолжительный сигнал не прекращается, замените гелевую пленку.
- Если клеящая способность гелевой пленки снизилась, немедленно замените ее. Используйте тренажер для ягодичц только после замены гелевой пленки. В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Если Вы чувствуете неприятные электрические покалывания, отключите тренажер для ягодичц и очистите гелевую пленку.

4. Замена гелевой пленки

1. Полностью удалите старую использованную гелевую пленку [5].
2. Осторожно снимите синюю защитную пленку [3].



3. Аккуратно нанесите гелевую пленку на тренажер для ягодичц и осторожно снимите защитную пленку. Следите за тем, чтобы край гелевой пленки не заходил за границы тренажера [4].

ОСТОРОЖНО!

Обратите внимание на то, что гелевая пленка должна быть наклеена на прибор стороной, на которой была размещена защитная пленка синего цвета. В противном случае возможно появление раздражения на коже.

5. Утилизация

Использованные батарейки, разряженные полностью, следует выбрасывать в специальные контейнеры, сдавать в пункты приема спецотходов или возвращать продавцам электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.



Указание. Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках следующих токсичных веществ: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Если у Вас возникли вопросы, обращайтесь в коммунальную организацию, занимающуюся проблемами утилизации.



6. Технические данные

Тип	тренажер для ягодич ЕМ 25
Форма кривой на выходе	двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	400 мкс
Частота импульса	4–50 Гц
Напряжение на выходе	макс. 90 Вpp (на 1000 Ом)
Выходной ток	макс. 90 мАpp (на 1000 Ом)
Источник питания	2 батарейки AAA 1,5 В
Длительность процедуры	20 минут, затем прибор отключается автоматически
Интенсивность	регулируется от 0 до 15
Условия эксплуатации	10–40 °C (50–104 °F) при относительной влажности воздуха 30–85 %
Условия хранения	-10–50 °C (14–122 °F) при относительной влажности воздуха 10–95 %
Размеры	429 x 125 x 21 мм
Масса	110 г (без батареек), 133 г (с батарейками)

Указание:

В случае применения прибора не в соответствии со спецификацией безупречное функционирование не

гарантируется!

Мы оставляем за собой право на технические изменения в связи с модернизацией и усовершенствованием продукта.

7. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Проблема	Возможная причина/устранение
Прибор не включается.	- Нажмите кнопку ϕ и удерживайте ее нажатой в течение 1,5 секунд. - Проверьте, правильно ли вставлены батарейки, и снова попробуйте включить прибор. - Возможно, батарейки разряжены. Замените батарейки и снова попробуйте включить прибор.
Гелевая пленка больше не держится на коже.	- Замените гелевую пленку.

Прибор издает необычные сигналы во время работы.	- Чтобы выключить прибор, нажмите кнопку ϕ и удерживайте ее нажатой в течение 1,5 секунд. Чтобы снова включить прибор, нажмите кнопку ϕ и удерживайте ее нажатой в течение 1,5 секунд. - Недостаточный контакт гелевых миостимуляторов с кожей. Замените гелевые миостимуляторы. - Возможно, батарейки разряжены. В этом случае их следует заменить.
Вы не чувствуете стимулирующего воздействия.	- Нажмите кнопку ϕ и удерживайте ее нажатой в течение 1,5 секунд. - Убедитесь в том, что гелевая пленка не выступает за границы прибора, и попробуйте провести процедуру снова. - Постепенно увеличивайте интенсивность.
Кожа на месте манипуляций покраснела.	- Сразу же прекратите применение прибора на этом месте. Подождите, пока кожа снова не приобретет свой нормальный цвет. Если раздражение не проходит, обратитесь к дерматологу.

Интенсивность внезапно начинает снижаться.	- Замените батарейки и попробуйте провести процедуру снова.
--	---

8. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (электроды, батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: бытовые массажеры – ООО «ВСЦ МИРАТЕКС», №РОСС DE. AB02.B08979 срок действия с 14.02.2013 по 13.02.2016 гг

Срок эксплуатации изделия: мин 3 года



Фирма-изготовитель:Бойрер Гмбх, Софлингер
штрассе 218
89077-УЛМ, Германия
Фирма-импортер: 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62,
корп.2, офис 3
Сервисный центр: 109451 г. Москва,
ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

Spis treści

1. Informacje ogólne.....	61
1.1 Czym jest trener mięśni pośladków?	61
1.2 Co to jest EMS i do czego służy?	61
1.3 Zawartość opakowania.....	62
2. Ważne wskazówki	62
3. Uruchomienie	65
3.1 Wkładanie baterii	65
3.2 Zakładanie podkładki żelowej.....	65
3.3 Zastosowanie.....	66
4. Wymiana podkładki żelowej	66
5. Utylizacja	67
6. Dane techniczne.....	67
7. Co należy zrobić w przypadku problemów? ...	68

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za nabycie produktu z naszego asortymentu. Nasza marka oznacza wysokiej jakości, gruntownie skontrolowane produkty wykorzystywane w takich zastosowaniach, jak termoterapia, łagodna terapia, badanie ciśnienia krwi/ diagnostyka, kontrola wagi, masaż i aeroterapia. Prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i stosować się do zawartych w niej wskazówek.

Życzymy przyjemnego użytkowania.
Zespół pracowników firmy BEURER

	Numer partii
	Data ważności
	Producent
	2 baterie AAA
	Uwaga! Należy przeczytać instrukcję obsługi.
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Część aplikacyjna typ BF

1. Informacje ogólne

1.1 Czym jest trener mięśni pośladków?

Trener mięśni pośladków to samoprzylepne urządzenie EMS do treningu i relaksacji mięśni. Dzięki technologii EMS możliwe jest dokładne, punktowe zastosowanie. Urządzenie EMS jest wykonane z silikonu o wysokiej jakości medycznej, ma elegancki wygląd, jest niezwykle cienkie i elastyczne — perfekcyjnie dopasowuje się do miejsca ciała poddawanego terapii. Zaawansowany technicznie układ przełączający zapewnia wykonanie wydajnych zabiegów po 20 minut.

1.2 Co to jest EMS i do czego służy?

Elektryczna stymulacja mięśni (EMS) jest powszechnie stosowaną i uznaną metodą terapii. Już od lat jest stoso-

wana w medycynie sportowej oraz rehabilitacji. W sporcie i w fitnessie system EMS jest stosowany między innymi jako uzupełnienie tradycyjnego treningu sportowego w celu zwiększenia wydajności poszczególnych partii mięśni oraz dostosowania proporcji ciała do wymogów estetycznych. System EMS jest stosowany w dwojaki sposób. Z jednej strony można za jego pomocą systematycznie wzmocnić siłę mięśni (zastosowanie aktywne), a z drugiej może także mieć działanie odprężające (zastosowanie relaksacyjne).

Działanie urządzeń EMS opiera się na przechodzeniu prądu przez skórę. Podkładka żelowa służy jako medium przewodzące, które podlega naturalnemu zużyciu. W przypadku braku wystarczającego kontaktu przez podkładkę żelową urządzenie EMS nie przylega całą powierzchnią do skóry i podkładkę trzeba wymienić. W przeciwnym razie podwyższona miejscami gęstość prądu może spowodować podrażnienie skóry.

1.3 Zawartość opakowania

- 1 trener mięśni pośladków
- 4 samoprzylepne podkładki żelowe
- 2 baterie 1,5 V AAA

Produkty uzupełniające

- 1 zestaw samoprzylepnych podkładek żelowych, nr art. 647.14

W razie potrzeby należy skontaktować się z serwisem pod podany adres.



UWAGA!

Trener mięśni pośladków może być stosowany wyłącznie:

- U ludzi.
- W celu zgodnym z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne.
- Do użytku zewnętrznego.
- Z dołączonymi lub zamówionymi oryginalnymi akcesoriami — w przeciwnym razie wygasa gwarancja.

2. Ważne wskazówki

Stosowanie urządzenia nie zastępuje konsultacji z lekarzem i leczenia. W przypadku wszelkiego rodzaju bólów lub choroby należy najpierw zasięgnąć opinii lekarza.



OSTRZEŻENIE!

Aby zapobiec obrażeniom, kategorycznie odradza się używania trenera mięśni pośladków w następujących przypadkach:

- Wszczępione urządzenia elektryczne (np. rozruszniki serca).
- Występowanie metalowych implantów.
- Stosowanie pompy insulinowej.
- Wysoka gorączka (np. >39°C).
- Rozpoznane lub ostre zaburzenia rytmu serca i inne zaburzenia czynności układu bódźcotwórczo-przewodzącego serca.
- Zaburzenia napadowe (np. epilepsja).
- Ciąża.
- Choroby nowotworowe.



- Stany pooperacyjne, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji.
- Przebyte operacje pleców — jeśli bóle pleców są powiązane z wypadkiem lub operacją.
- Metaboliczne zapalenia stawów.
- Urządzenia nie wolno stosować w pobliżu serca. Elektrody stymulujących nie wolno stosować z przodu klatki piersiowej (żebra i mostek), szczególnie na obu większych mięśniach piersiowych. Mogłoby to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca.
- Na czaszce kostnej, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani.
- W okolicy szyi/tętnicy szyjnej/nad karkiem.
- W okolicy genitaliów.
- Ostre lub przewlekłe choroby skóry (skaleczenia lub zapalenia), np. bolesne i bezbolesne zapalenia, zaczerwienienia, wysypki (np. alergie), poparzenia, stłuczenia, obrzęki oraz otwarte i gojące się rany, blizny pooperacyjne.
- Stosowanie w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazienkach, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem.
- Nie stosować po spożyciu alkoholu.
- Równoczesne podłączenie do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości.



W następujących przypadkach przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym:

- Ostre schorzenia, w szczególności podejrzenie lub istniejący stan podwyższonego ciśnienia tętniczego, zaburzenia krzepliwości krwi, zaburzenia zakrzepowozatorowe oraz nowotwory złośliwe.
- Wszystkie choroby skóry lub otwarte rany.
- Przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od miejsca ciała.
- Cukrzyca.
- Wszelkiego rodzaju zaburzenia czucia o zmniejszonym odczuwaniu bólu (np. zaburzenia metabolizmu).
- Jednoczesne leczenie medyczne.
- Dolegliwości występujące podczas terapii stymulacją.
- Trwałe podrażnienia skóry z powodu długotrwałej stymulacji w tym samym miejscu umieszczenia elektrody.



OSTRZEŻENIE!

- Połknięcie baterii/akumulatora może zagrażać życiu. Baterie/akumulatory oraz produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii/akumulatora należy niezwłocznie skorzystać z pomocy lekarskiej.
- W razie wycieku z baterii należy unikać jej kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi. Opłukać wodą miejsca, które miały kontakt z elektrolitem, i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.
- Należy używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii (patrz 6. „Dane techniczne”).
- Baterii nie wolno ładować, demontować, wrzucać do ognia ani zwierzać.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.

- Po rozładowaniu baterii lub w przypadku dłuższego nieużywania urządzenia baterie należy wyjąć. Pozwala to uniknąć ewentualnych szkód spowodowanych przez wypływanie elektrolitu z baterii.
- W razie potrzeby przed włożeniem baterii należy wyczyścić styki baterii i urządzenia. Niebezpieczeństwo przegrzania!

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- Urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofałe (np. telefony komórkowe), ponieważ mogłoby to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokiej temperatury.
- Chronić urządzenie przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią. Nie zanurzać urządzenia w wodzie lub innych cieczach.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku własnego.
- W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast wyłączyć urządzenie.
- W żadnym wypadku nie wolno modyfikować trenera mięśni pośladków (np. przez przycięcie). Może to spowodować większą gęstość prądu i może być niebezpieczne.
- Urządzenia nie używać podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych lub obsługi maszyn.
- Urządzenia nie stosować podczas czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni pomimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Nie stosować podczas wysiłku fizycznego (np. uprawianie sportu)

- Nie stosować na mokrej skórze, ponieważ zmniejsza to przyczepność trenera mięśni pośladków.
- Uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, np. sprzączek paska, z elektrodami. W przypadku stosowania biżuterii lub piercingu w miejscu użycia urządzenia należy je zdjąć przed uruchomieniem urządzenia, ponieważ mogłoby dojść do miejscowego poparzenia.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie trzymać z dala od dzieci.
- Nie zaleca się wcześniejszego smarowania skóry kremami lub maściami natłuszczającymi.
- Przykładając trener mięśni pośladków do skóry, nie należy stosować taśm klejących, bandaży oraz innych środków pomocniczych oprócz przeznaczonej do tego celu podkładki żelowej. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności mógłby doprowadzić do obrażeń skóry.
- W ciągu pierwszych minut należy używać urządzenia w pozycji siedzącej lub leżącej, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka obrażeń związanego z występującą sporadycznie reakcją wagalną (uczuciem słabości). W razie wystąpienia uczucia słabości należy natychmiast odłożyć urządzenie i unieść nogi do góry (na ok. 5–10 min).

Uszkodzenie

- W przypadku uszkodzenia nie należy używać urządzenia. Należy skontaktować się z dystrybutorem lub serwisem.
- W przypadku uszkodzenia lub nieprawidłowego działania natychmiast wyłączyć urządzenie.

- Pod żadnym pozorem nie należy otwierać/naprawiać samodzielnie urządzenia. Naprawy może wykonywać wyłącznie serwis lub autoryzowany dystrybutor. Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń spowoduje utratę gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego użycia urządzenia.

Czyszczenie

- Przed czyszczeniem urządzenia należy wyjąć z niego baterie.
- Urządzenie należy czyścić po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. W przypadku silniejszego zabrudzenia ściereczkę można również zwilżyć wodą z mydłem.
- Nie wolno dopuścić, aby woda dostała się do wnętrza urządzenia. Jeśli mimo to dojdzie do takiej sytuacji, należy natychmiast wyjąć baterię z urządzenia i wstrzymać się z ponownym uruchomieniem aż do jego całkowitego wysuszenia.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu szorującym.

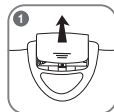
Przechowywanie

- Po użyciu należy ponownie nałożyć folię ochronną na podkładkę żelową.
- Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy je przechowywać w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu. Na opakowaniu nie należy kłaść innych przedmiotów.

3. Uruchomienie

3.1 Wkładanie baterii

1. Otworzyć pokrywę przegrody na baterie, przesuwając ją do góry [1].



2. Włożyć 2 baterie 1,5 V AAA. Upewnić się, że baterie zostały umieszczone prawidłowo [2].



3. Dokładnie zamknąć pokrywę przegrody baterii.

3.2 Zakładanie podkładki żelowej

1. Ostrożnie usunąć niebieską folię ochronną [3].



2. Starannie umieścić podkładkę żelową na trenerze mięśni pośladków i ostrożnie ściągnąć folię ochronną [4]. Należy uważać, aby podkładka żelowa nie wystawała poza krawędź urządzenia. Podkładka nie musi być nałożona idealnie równo. Niewielka nierówność nie ma wpływu na działanie urządzenia.



OSTRZEŻENIE!

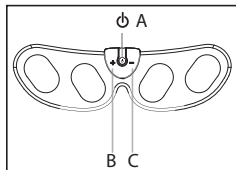
- Należy zwrócić uwagę, aby przykleić podkładkę niebieską stroną do urządzenia. W przeciwnym razie może dojść do podrażnienia skóry.

3.3 Zastosowanie

- Umieścić trener mięśni pośladków w odpowiednim miejscu na ciele.



1. Nacisnąć i przytrzymać przycisk Wł./Wył. ϕ [A] przez 1,5 sekundy, aby włączyć urządzenie. Zostanie nadany sygnał dźwiękowy.
2. Za pomocą przycisków +/- można zwiększać [B] lub zmniejszać [C] intensywność.
3. Automatyczne wyłączenie następuje po upływie 20 minut.



W celu uzyskania optymalnych efektów zaleca się zastosowanie 4-tygodniowego planu treningowego. Należy przestrzegać poniższych zasad:

1. 1–2 przerwy w tygodniu.
2. Należy zapamiętać swój najwyższy poziom intensywności przy każdym ostatnim użyciu i stopniowo od czasu do czasu go zwiększać.
3. Wyższe poziomy intensywności umożliwiają osiągnięcie lepszych efektów, jednak stymulacja nie powinna być nieprzyjemna.

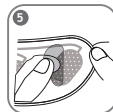
4. Należy stosować 20 minut stymulacji podczas jednego użycia urządzenia.

Ważna wskazówka!

- Przed zdjęciem trenera mięśni pośladków należy go wyłączyć.
- Jeśli baterie są słabe, należy je wymienić.
- Urządzenie działa tylko w przypadku wystarczającego przylegania do skóry. Jeśli urządzenie nie jest założone, nie zachodzi żadna stymulacja.
- Nie używać trenera mięśni pośladków częściej niż raz dziennie.
- Jeśli sygnał dźwiękowy będzie nadal emitowany, należy wyłączyć urządzenie. Należy wyczyścić podkładkę żelową i spróbować ponownie uruchomić program. Jeśli sygnał dźwiękowy będzie nadal emitowany, należy wymienić podkładkę żelową.
- Gdy zmniejsza się przyczepność podkładki żelowej, należy ją niezwłocznie wymienić. Trenera mięśni pośladków można używać ponownie dopiero po wymianie podkładki żelowej. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności mógłby doprowadzić do obrażeń skóry.
- W przypadku odczuwania nieprzyjemnych skoków prądu należy wyłączyć trenera mięśni pośladków i wyczyścić podkładkę żelową.

4. Wymiana podkładki żelowej

1. Usunąć całkowicie zużytą podkładkę żelową [5].
2. Ostrożnie usunąć niebieską folię ochronną [3].



3. Umieścić podkładkę żelową starannie na trenerze mięśni pośladków i ostrożnie ściągnąć folię ochronną. Należy uważać, aby podkładka żelowa nie wystawała poza krawędź urządzenia [4].

OSTRZEŻENIE!

Należy zwrócić uwagę, aby przykleić podkładkę niebieską stroną do urządzenia. W przeciwnym razie może dojść do podrażnienia skóry.

5. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do oznakowanych specjalnie pojemników, przekazywać do punktów zbiórki odpadów niebezpiecznych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Wskazówka: Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.

Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do lokalnego urzędu odpowiedzialnego za utylizację odpadów.



6. Dane techniczne

Typ	Trener mięśni pośladków EM 25
Kształt impulsów wyjściowych	dwufazowe impulsy prostokątne
Czas trwania impulsu	400 μ s
Częstotliwość impulsu	4–50 Hz
Napięcie wyjściowe	maks. 90 Vpp (przy 1000 Ω)
Prąd wyjściowy	maks. 90 mApp (przy 1000 Ω)
Napięcie zasilania	2 baterie 1,5 V AAA
Czas trwania zabiegu	20 minut, po tym czasie urządzenie wyłącza się automatycznie
Intensywność	ustawiana w zakresie od 0 do 15
Warunki eksploatacji	10°C–40°C (50°F–104°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 30–85%
Warunki przechowywania	-10°C–50°C (14°F–122°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 10–95%
Wymiary	429 x 125 x 21 mm
Waga	110 g (bez baterii); 133 g (z bateriami)

i Wskazówka:

Nie można zagwarantować prawidłowego działania urządzenia, jeśli będzie ono stosowane niezgodnie ze specyfikacją!

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych, mających na celu ulepszenie konstrukcji urządzenia.

7. Co należy zrobić w przypadku problemów?

Problem	Możliwa przyczyna/Usunięcie
Nie można włączyć urządzenia.	- Nacisnąć ponownie i przytrzymać wciśnięty przycisk „ϕ” przez 1,5 sekundy. - Sprawdzić, czy baterie są prawidłowo włożone, a następnie ponownie spróbować włączyć urządzenie. - Baterie mogą być zużyte. Wymienić baterie i ponownie spróbować włączyć urządzenie.
Podkładka żelowa nie trzyma się na skórze.	- Wymienić podkładkę żelową.

Urządzenie emituje nietypowe dźwięki podczas używania.	- Nacisnąć i przytrzymać wciśnięty przycisk „ϕ” przez 1,5 sekundy, aby wyłączyć urządzenie. - Nacisnąć i przytrzymać wciśnięty przycisk „ϕ” przez 1,5 sekundy, aby ponownie włączyć urządzenie. - Podkładka żelowa nie przylega wystarczająco do skóry. Wymienić podkładkę żelową. - Baterie mogą być słabe. Może być konieczna ich wymiana.
Stymulacja nie jest odczuwalna.	- Nacisnąć ponownie i przytrzymać wciśnięty przycisk „ϕ” przez 1,5 sekundy. - Upewnić się, że podkładka żelowa nie wystaje poza krawędź urządzenia, a następnie spróbować ponownie. - Stopniowo zwiększać intensywność.
Skóra w miejscu poddawanych terapii jest czerwona.	- Natychmiast przerwać stosowanie stymulacji w tym miejscu. Odczekaj, aż skóra odzyska normalny odcień. Jeśli podrażnienie nie ustąpi, skontaktuj się z dermatologiem.
Intensywność stymulacji nagle się zmniejszyła.	- Wymienić baterie i spróbować ponownie.

Inhoud

1. Kennismaking	69
1.1 Wat is de bilspiertrainer?	69
1.2 Wat is en kan EMS?	69
1.3 Leveringsomvang	70
2. Belangrijke aanwijzingen	70
3. Ingebruikname	73
3.1 Batterij plaatsen	73
3.2 Gellaag aanbrengen	73
3.3 Gebruik	74
4. Gellaag vervangen	74
5. Verwijdering	75
6. Technische gegevens	75
7. Wat te doen bij problemen	76

Zeer geachte klant,

Het doet ons plezier dat u gekozen hebt voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig geteste kwaliteitsproducten op de volgende gebieden: warmte, lichte therapie, bloeddruk/diagnose, gewicht, massage en lucht. Lees de gebruiksaanwijzing goed door en houd u aan de aanwijzingen.

Met vriendelijke groet,
Uw BEURER-Team

	Lotnummer
	Uiterste gebruiksdatum
	Fabrikant
	2 x AAA-batterij
	Let op! Lees de gebruiksaanwijzing.
	Neem de gebruiksaanwijzing in acht
	Toepassingsdeel type BF

1. Kennismaking

1.1 Wat is de bilspiertrainer?

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

1.2 Wat is en kan EMS?

Electrical Muscle Stimulation (EMS) is een veelgebruikte en algemeen erkende methode die al jarenlang wordt toegepast in de sport- en revalidatiegeneeskunde. In de

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

EMS-apparaten sturen via de huid een elektrische stroom door de zenuw. 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 Leveringsomvang

- 1 x bilspiertrainer
- 4 x zelfklevende gellaag
- 2 x AAA-batterij van 1,5 V

Toebehoren

- 1 x set zelfklevende gellagen, art.nr.: 647.14

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



LET OP!

Gebruik de bilspiertrainer uitsluitend:

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

2. Belangrijke aanwijzingen

Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor een medische behandeling of het raadplegen van een arts.

Neem bij elke vorm van pijn of ziekte daarom altijd eerst contact op met uw arts!



WAARSCHUWING!

Ter voorkoming van schade aan de gezondheid wordt het gebruik van de bilspiertrainer in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:

- Bij aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers).
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten.
- Bij mensen die een insulinepomp dragen.
- Bij hoge koorts (bijv. $> 39^{\circ}\text{C}$).
- Bij chronische of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart.
- Bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie)
- Tijdens zwangerschap.
- Bij kanker.



- Na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren.
- Als u in het verleden een operatie aan uw rug hebt ondergaan en de rugklachten het gevolg zijn van een eerdere ingreep of een ongeval.
- Als u last hebt van metabolische artritis.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkas worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. hier kan het apparaat het risico op hartkamerfibrilleren verhogen en een hartstilstand veroorzaken.
- Op de schedelbotten, bij 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 badkamers, of tijdens het baden of douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie.



Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw arts indien u:

- leidt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of

geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.

- huidziekten of open wonden hebt.
- leidt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, onafhankelijk van waar u de pijn ervaart.
- leidt aan diabetes.
- leidt aan sensibiliteitsstoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- niet minder wordende huidirritaties ervaart door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek.

⚠ WAARSCHUWING!

- Het inslikken van batterijen/accu's kan levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen/accu's en producten daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Als er een batterij/accu is ingeslikt, moet u onmiddellijk medische hulp zoeken.
- Als een batterij is gaan lekken, moet contact met de huid, de ogen en de slijmvliezen worden vermeden. Spoel de eventueel door batterijzuur aangetaste delen onmiddellijk met veel schoon water en neem direct contact op met een arts.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij (zie "6. Technische gegevens").
- Batterijen mogen niet worden geladen, niet uit elkaar worden gehaald, niet in vuur worden geworpen en niet worden kortgesloten.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.

- Haal de batterijen uit het product wanneer deze leeg zijn of wanneer u het product langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die door lekkage kan ontstaan.
- Reinig indien nodig eerst de batterij- en apparaat-contacten voordat u de batterijen plaatst. Gevaar voor oververhitting!

VEILIGHEIDSMATREGELEN:

- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (<1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht. Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Stop de behandeling direct indien het apparaat niet juist werkt of u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Voer geen wijzigingen door aan de bilspeertrainer (bijvoorbeeld door bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet wanneer u slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of de bediening van machines.
- Gebruik het apparaat niet tijdens werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.

- Gebruik het apparaat niet tijdens lichamelijke inspanning (bijv. sport).
- Gebruik het apparaat niet op een natte huid, omdat het kleefvermogen van de bilspeertrainer daardoor afneemt.
- Voorkom dat metalen voorwerpen, zoals gespen, 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, dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om plaatselijke verbrandingen te voorkomen.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Het vooraf behandelen van de huid met vetinbrengende crèmes of zalven wordt niet aangeraden.
- Gebruik geen plakband, bandages of andere hulpmiddelen om de bilspeertrainer 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.
- 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.).

Beschadiging

- Wij adviseren u om de bilspeertrainer niet te gebruiken als deze beschadigd is; neem in dat geval contact op 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 bilspiertrainer nooit zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of bij een geautoriseerd verkooppunt. Als u het apparaat desondanks opent of repareert, vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuist of verkeerd gebruik.

Reiniging

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

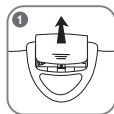
Bewaren

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

3. Ingebruikname

3.1 Batterij plaatsen

1. Open het deksel van het batterijvak door het deksel naar boven te schuiven [1].
2. Plaats 2 AAA-batterijen van 1,5 V in het apparaat. Zorg ervoor dat de batterijen op de juiste wijze zijn geplaatst [2].
3. Sluit het deksel van het batterijvak zorgvuldig.



3.2 Gellaag aanbrengen

1. Verwijder voorzichtig de blauwe beschermfolie [3].
2. Breng de gellaag zorgvuldig op de bilspiertrainer aan en trek de beschermfolie er voorzichtig af [4]. Let erop dat de rand van de gellaag niet buiten de rand van de bilspiertrainer uitsteekt. Als de gellaag niet helemaal recht wordt aangebracht, heeft dit geen gevolgen voor de werking.



WAARSCHUWING!

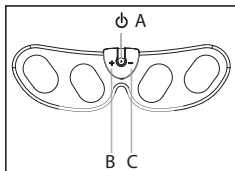
- Let erop dat u de gellaag met de zijde van de blauwe beschermfolie op het apparaat plakt. Anders kunt u last krijgen van huidirritaties.

3.3 Gebruik

- Leg de bilspiertrainer op de te behandelen plek op het lichaam.



1. Druk op de Aan/Uit-knop (ⓘ) [A] en houd deze 1,5 seconden ingedrukt om het apparaat in te schakelen. Er klinkt een pieptoon.
2. Gebruik de “+/-”-knoppen om de intensiteit te verhogen [B] of te verlagen [C].
3. Het apparaat wordt na 20 minuten automatisch uitgeschakeld.



Voor een optimaal resultaat adviseren we u een trainings-schema van 4 weken te volgen. Let hierbij op de volgende punten:

1. 1-2 dagen rust per week.
2. Noteer telkens het hoogste intensiteitsniveau van de laatste behandeling en verhoog dit niveau regelmatig en stapsgewijs.

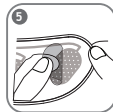
3. Met hogere intensiteitsniveaus kunt u betere resultaten behalen. De stimulatie mag echter niet onaangenaam aanvoelen.
4. Zorg ervoor dat uw spieren tijdens het gebruik 20 minuten lang worden gestimuleerd.

Belangrijke aanwijzing!

- Schakel de bilspiertrainer eerst uit voordat u deze van de huid haalt.
- Vervang de batterijen als deze bijna leeg zijn!
- Het apparaat functioneert alleen als er voldoende contact met de huid wordt gemaakt. Als het apparaat niet op de huid aansluit, vindt er geen stimulatie plaats.
- Gebruik de bilspiertrainer niet vaker dan één keer per dag op dezelfde plek.
- Schakel het apparaat uit wanneer 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 bilspiertrainer 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 bilspiertrainer uitschakelen en de gellaag reinigen.

4. Gellaag vervangen

1. Verwijder de oude versleten gellaag volledig [5].



2. Verwijder voorzichtig de blauwe beschermfolie [3].
3. Breng de gellaag zorgvuldig op de bilspiertrainer aan en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van de gellaag niet buiten de rand van de bilspiertrainer uitsteekt [4].

WAARSCHUWING!

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

5. Verwijdering

De gebruikte, volkomen ontladen batterijen moeten naar de daarvoor bestemde afvalbak, het depot voor gevaarlijke afvalstoffen of de elektriciteitszaak worden gebracht. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.

Aanwijzing: deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwik.

Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Neem bij vragen contact op met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



6. Technische gegevens

Type	EM 25 bilspiertrainer
Beginvorm curve	bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	400 µs
Pulsfrequentie	4-50 Hz
Beginspanning	max. 90 Vpp (bij 1000 ohm)
Beginstroomsterkte	max. 90 mApp (bij 1000 ohm)
Stroomvoorziening	2 x AAA-batterij van 1,5V
Behandelingsduur	20 minuten, het apparaat schakelt hierna automatisch uit
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 15
Bedrijfsvoorwaarden	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 30–85%
Opslagvoorwaarden	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 10–95%
Afmetingen	429 x 125 x 21 mm
Gewicht	110 g (zonder batterijen), 133 g (met batterijen)

Aanwijzing:

als het apparaat niet binnen de specificaties wordt gebruikt, kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat correct functioneert.

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

7. Wat te doen bij problemen

Probleem	Mogelijke oorzaak/oplossing
Het apparaat kan niet worden ingeschakeld.	- Druk opnieuw op de “⓪”-knop en houd deze 1,5 seconden ingedrukt. - Controleer of de batterijen op de juiste wijze in het apparaat zijn geplaatst en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen. - De batterijen zijn mogelijk leeg. Vervang de batterijen 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 “⓪”-knop en houd deze 1,5 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen. Druk vervolgens op de “⓪”-knop en houd deze 1,5 seconden ingedrukt om het apparaat weer in te schakelen. - De gelpads maken onvoldoende contact met de huid. Vervang de gelpads. - De batterijen zijn mogelijk bijna leeg en moeten worden vervangen.

U voelt geen stimulatie.	- Druk opnieuw op de “⓪”-knop en houd deze 1,5 seconden ingedrukt. - Controleer of de gellaag niet buiten de randen van het apparaat uitsteekt en probeer het opnieuw. - Verhoog de intensiteit stapsgewijs.
De huid op de behandelde plek is rood.	- Stop onmiddellijk met het gebruik op deze plek. Wacht tot de huid weer zijn normale kleur heeft. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritatie niet verdwijnt.
De intensiteit neemt plotseling af.	- Vervang de batterijen en probeer het opnieuw.

Conteúdo

1. Conhecer o equipamento.....	77
1.1 O que é um tonificador de glúteos?	77
1.2 O que é o EMS e o que consegue fazer? ..	77
1.3 Volume de fornecimento	78
2. Indicações importantes	78
3. Colocação em funcionamento	81
3.1 Colocar as pilhas	81
3.2 Colocar o filme de gel.....	81
3.3 Aplicação	82
4. Substituir o filme de gel.....	82
5. Eliminação	83
6. Dados técnicos.....	83
7. O que fazer em caso de problemas?	84

Estimado(a) cliente!

Agradecemos pela sua preferência por este produto do nosso sortimento. O nosso nome é sinónimo de produtos de alta qualidade amplamente testados para as áreas calor, terapia suave, tensão arterial/diagnóstico, peso, massagem e ar. Por favor, leia este manual de instruções com atenção e observe as instruções.

Com os melhores cumprimentos
Sua equipa da BEURER

	N.º de lote
	Validade
	Fabricante
	2 pilhas tipo AAA
	Atenção! Ler as instruções de utilização.
	Observar as instruções de utilização
	Peça de aplicação tipo BF

1. Conhecer o equipamento

1.1 O que é um tonificador de glúteos?

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

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

A **eletroestimulação muscular (EMS)** é um método bastante difundido e reconhecido a nível global, sendo

usado já há muitos anos na medicina desportiva e de reabilitação. Na área do desporto e de fitness, a EMS é usada, por exemplo, como complemento do treino muscular convencional, para aumentar o desempenho de grupos musculares e adaptar as proporções físicas do corpo aos resultados estéticos que se pretende alcançar. A aplicação da EMS tem duas vertentes. Por um lado, pode causar o fortalecimento preciso da musculatura (aplicação de ativação) e, por outro, pode ter um efeito relaxante e de descanso (aplicação de relaxamento). Os dispositivos EMS funcionam pela introdução de corrente elétrica através da pele. O filme de gel funciona aqui como um meio de transmissão sujeito a um desgaste natural. Se já não for possível um contacto suficiente através do filme de gel, o EMS Pad deixa de aderir completamente à pele e tem de ser substituído. Caso contrário, a intensidade parcialmente aumentada da corrente pode irritar a pele.

1.3 Volume de fornecimento

- 1 x tonificador de glúteos
- 4 x filme de gel autocolante
- 2 pilhas do tipo AAA de 1,5 V cada

Artigos disponíveis em pós-venda

- 1 x filme de gel autocolante, ref.^a: 647.14

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



ATENÇÃO!

Use o tonificador de glúteos exclusivamente nas seguintes condições:

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

2. Indicações importantes

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



ATENÇÃO!

Para evitar danos para a sua saúde, a utilização do tonificador de glúteos é expressamente desaconselhada nos seguintes casos:

- Dispositivos elétricos implantados (como, por ex., pacemakers).
- Existência de implantes metálicos.
- Portadores de bomba de insulina.
- Febres altas (por ex., > 39 °C).
- Arritmias cardíacas conhecidas ou agudas e outros distúrbios na formação de impulsos cardíacos e da condução auricular.



- Epilepsia.
- Gravidez.
- Doença oncológica.
- Depois de operações em que fortes contrações musculares possam perturbar o processo de cura.
- Caso já tenha sido submetido a uma cirurgia nas costas e as dores de costas tenha a sua origem numa intervenção no passado ou num acidente.
- Se sofrer de uma artrite metabólica.
- Não se deve usar junto ao coração. Os elétrodos de estimulação não podem ser usados em nenhum local da parte frontal do tórax (caracterizada por costelas e esterno) e nunca nos dois músculos peitorais maiores. aqui, pode aumentar o risco de fibrilação cardíaca e causar uma paragem cardíaca.
- No crânio ósseo, na área da boca, da faringe ou da laringe.
- Na área da garganta/carótidas comuns/sobre o pescoço.
- Na zona genital.
- Em pele com doenças agudas ou crónicas (ferida ou inflamada, por ex., com inflamações dolorosas ou não, eritemas, erupções cutâneas - por ex. alergias - queimaduras, contusões, inchaços e feridas abertas ou a sarar, em escaras pós-operatórias abrangidas na cura).
- Em ambientes muito húmidos, como por ex. em casas de banho ou no banho ou duche.
- Não use depois de consumir álcool.
- Em simultâneo com um aparelho cirúrgico de alta frequência ligado.



Antes da utilização do dispositivo, fale com o seu médico em caso de:

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

⚠ ATENÇÃO!

- Pilhas/acumuladores podem ser mortais se forem engolidos. Por isso, guarde os(as) acumuladores/pilhas e os produtos num local fora do alcance de crianças pequenas. Se um(a) acumulador/pilha tiver sido engolido(a), é preciso pedir imediatamente ajuda médica.
- Se o conteúdo de uma pilha se tiver derramado, evite o contacto com a pele, os olhos e as mucosas. Lave imediatamente as partes afetadas com água e consulte imediatamente um médico.
- Use unicamente o tipo de pilha idêntico ou equiparável (ver 6. “Dados técnicos”).

- As pilhas não podem ser carregadas, desmonteladas, lançadas para o fogo, nem curto-circuitadas.
- Proteja as pilhas de calor excessivo.
- Retire as pilhas do produto, caso estas estejam gastas ou se o produto não for utilizado durante bastante tempo. Dessa forma evitará a ocorrência de danos provocados pelo vazamento do conteúdo das pilhas.
- Se for necessário, limpe os contactos das pilhas antes de as colocar no aparelho. Perigo de aquecimento excessivo!

PRECAUÇÕES:

- Mantenha o dispositivo afastado de fontes de calor e não o use nas proximidades (~1 m) de dispositivos de ondas curtas e de micro-ondas (por ex., telemóveis), dado que estes podem levar a picos de corrente inconvenientes.
- Não exponha o dispositivo à luz solar direta, nem a elevadas temperaturas.
- Proteja o seu dispositivo contra poeiras, sujidade e humidade. Nunca mergulhe o dispositivo em água ou noutros líquidos.
- O dispositivo destina-se a autoaplicação.
- Se o dispositivo não funcionar corretamente, provocar indisposição ou dores, interrompa imediatamente a sua utilização.
- Não modifique o tonificador de glúteos de nenhuma forma (por ex. cortando-o). Isso conduz a uma elevada intensidade de corrente e pode ser perigoso.
- Não o use enquanto dorme, conduz veículos ou opera máquinas.

- Não o use em nenhuma atividade em que uma reação imprevista possa ser perigosa (por ex., forte contração muscular, apesar da baixa intensidade).
- Não usar durante esforço físico (por ex., prática de desporto)
- Não usar em pele molhada se isso tiver repercussões na força de aderência do tonificador de glúteos.
- Durante a estimulação, garanta que nenhum objeto metálico, como por exemplo uma fivela de cinto, possa entrar em contacto com os elétrodos. Se usar joias ou piercings na zona de utilização, retire-os antes da utilização do aparelho, para não correr o risco de queimaduras pontuais.
- Mantenha o dispositivo afastado das crianças para evitar eventuais perigos.
- Não é aconselhável um tratamento prévio da pele com cremes ou pomadas gordurosos.
- Para aplicar o tonificador de glúteos na sua pele, não utilize fita adesiva, ligaduras ou outros meios auxiliares. Use unicamente o filme de gel previsto especificamente para esse fim. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- Durante os primeiros minutos, execute a aplicação em posição sentada ou deitada para evitar ficar desnecessariamente exposto(a) ao risco de ferimento na eventualidade rara de uma reação vagal (sentimento de fraqueza). Se tiver uma sensação de fraqueza, desligue imediatamente o aparelho e deite-se com as pernas levantadas (aprox. 5 –10 min.).

Danos

- Em caso de dúvida, se o tonificador de glúteos estiver danificado, não o utilize e dirija-se ao seu revendedor ou ao serviço de assistência técnica indicado.
- Se o dispositivo estiver avariado ou se ocorrer qualquer falha de funcionamento, desligue-o imediatamente.
- Nunca tente abrir e/ou reparar o tonificador de glúteos por iniciativa própria. As reparações só devem ser feitas pela assistência técnica ou por revendedores autorizados. Se o fizer, a garantia perderá a sua validade.
- O fabricante não assume a responsabilidade por danos que resultem de uma utilização imprópria ou errada.

Limpeza

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

Armazenamento

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

3. Colocação em funcionamento

3.1 Colocar as pilhas

1. Abra a tampa do compartimento das pilhas empurrando-a para cima [1].
2. Coloque as 2 pilhas tipo AAA de 1,5 V cada. Assegure-se de que as pilhas ficam colocadas corretamente [2].
3. Feche cuidadosamente a tampa do compartimento das pilhas.



3.2 Colocar o filme de gel

1. Retire a película protetora azul com cuidado [3].
2. Coloque o filme de gel cuidadosamente no tonificador de glúteos e puxe a película protetora com cautela [4]. O rebordo do filme de gel não pode sobressair do tonificador de glúteos. Se os filmes de gel forem colocados ligeiramente enviesados, isso não terá repercussões sobre o funcionamento correto.



AVISO!

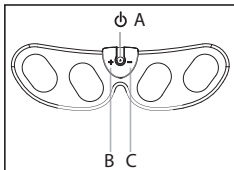
- Assegure-se de que cola o filme de gel do lado azul da película protetora no dispositivo. Caso contrário, poderão registar-se irritações cutâneas.

3.3 Aplicação

- Coloque o tonificador de glúteos na parte do corpo a tratar.



1. Mantenha o botão de ligar/desligar ϕ [A] premido durante 1,5 s para ligar o dispositivo. Ouve-se um bipe.
2. Use os botões +/- para aumentar a intensidade [B] ou para a reduzir [C].
3. O desligamento automático ocorre passados 20 minutos.



Para obter resultados ideais, recomendamos um plano de treino de 4 semanas. Observe os seguintes pontos:

1. 1-2 dias de descanso ao longo de uma semana.
2. Anote o nível de intensidade mais alto da sua última aplicação e aumente essa intensidade de vez em quando.

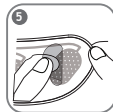
3. Os níveis de intensidade mais elevados podem alcançar melhores resultados, mas a estimulação deverá permanecer sempre agradável.
4. Assegure-se de que a estimulação dura 20 minutos por cada aplicação.

Nota importante!

- Antes de o remover, desligue o tonificador de glúteos.
- Se as pilhas estiverem fracas, é preciso substituí-las!
- O dispositivo só funciona se estiver suficientemente em contacto com a pele. Não estando colocado, o dispositivo não emite qualquer estimulação.
- Não utilize o tonificador de glúteos mais do que uma vez por dia.
- Se for emitido um bipe permanente, desligue o dispositivo. Limpe o filme de gel e tente reiniciar o programa. Se o bipe permanente continuar a ser emitido, substitua o filme de gel.
- Se a força de aderência do filme de gel começar a diminuir, substitua-o de imediato. Volte a utilizar o tonificador de glúteos apenas quando tiver substituído o filme de gel. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- Se sentir picos de corrente desagradáveis, desligue o tonificador de glúteos e limpe o filme de gel.

4. Substituir o filme de gel

1. Remova o filme de gel desgastado por completo [5].
2. Retire a película protetora azul com cuidado [3].



3. Coloque o filme de gel cuidadosamente no tonificador de glúteos e puxe a película protetora com cautela. O rebordo do filme de gel não pode sobressair do tonificador de glúteos [4].

AVISO!

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

5. Eliminação

Depois de gastas e completamente descarregadas, as pilhas terão de ser depositadas nos locais de recolha próprios (pilhões) ou entregues em lojas de material elétrico. Qualquer pessoa tem a obrigação de descartar as pilhas de forma adequada.

Nota: estes símbolos encontram-se em pilhas que contêm substâncias nocivas:

Pb = pilha contém chumbo, Cd = pilha contém cádmio, Hg = pilha contém mercúrio.

Elimine o dispositivo de acordo com a diretiva REEE relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. Se tiver qualquer dúvida a este respeito, informe-se junto do serviço municipal responsável pela eliminação de resíduos.



6. Dados técnicos

Tipo	Tonificador de glúteos EM 25
Forma da curva à saída	Impulsos retangulares bifásicos
Duração do impulso	400 μ s
Pulsação	4-50 Hz
Tensão de saída	máx. 90 Vpp (em 1000 ohms)
Corrente de saída	máx. 90 mApp (em 1000 ohms)
Alimentação de tensão	2 pilhas do tipo AAA de 1,5 V cada
Tempo de tratamento	20 minutos, a seguir, o dispositivo desliga-se automaticamente
Intensidade	Regulável entre 0 e 15
Condições de funcionamento	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) com uma humidade relativa do ar de 30–85 %
Condições de armazenamento	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) com uma humidade relativa do ar de 10–95 %
Dimensões	429 x 125 x 21 mm
Peso	110 g (sem pilhas), 133 g (com pilhas).

Nota:

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

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

7. O que fazer em caso de problemas?

Problema	Possível causa / Solução
Não é possível ligar o dispositivo.	- Mantenha o botão "ϕ" mais uma vez premido por 1,5 segundos. - Verifique se as pilhas estão bem colocadas e tente ligar o dispositivo novamente. - É possível que as pilhas estejam descarregadas. Substitua as pilhas e tente novamente ligar o dispositivo.
O filme de gel já não adere à pele.	- Substitua o filme de gel.
O dispositivo emite bipes estranhos enquanto está a funcionar.	- Mantenha o botão "ϕ" premido durante 1,5 segundos para desligar o dispositivo. A seguir, mantenha o botão "ϕ" premido durante 1,5 segundos para voltar a ligar o dispositivo. - O contacto entre a pele e os pads de gel não é suficientemente bom. Substitua os pads de gel. - É possível que as pilhas estejam fracas e tenham de ser substituídas.

Não sente qualquer estimulação.	- Mantenha o botão "ϕ" mais uma vez premido por 1,5 segundos. - Assegure-se de que o filme de gel não sobressai do dispositivo e tente novamente. Aumente a intensidade gradualmente.
A pele fica vermelha no ponto de aplicação.	- Pare imediatamente a aplicação do dispositivo nessa parte do corpo. Espere até que a sua pele volte a ter uma cor normal. Se a irritação cutânea persistir, dirija-se a um dermatologista.
De repente, a intensidade começa a enfraquecer.	- Substitua as pilhas e tente novamente.

Περιεχόμενα

1. Γνωριμία με τη συσκευή.....	85
1.1 Τι είναι η ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών;.....	85
1.2 Τι είναι και τι μπορεί να κάνει η EMS;.....	85
1.3 Παραδοτέα	86
2. Σημαντικές παρατηρήσεις	86
3. Θέση σε λειτουργία.....	89
3.1 Τοποθέτηση μπαταρίας	89
3.2 Τοποθέτηση μεμβράνης γέλης.....	90
3.3 Χρήση.....	90
4. Αντικατάσταση μεμβράνης γέλης	91
5. Απόρριψη	91
6. Τεχνικά στοιχεία	92
7. Τι να κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;	92

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

τα συγχαρητήριά μας για την απόφασή σας να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρίας μας. Το όνομά μας είναι συνώνυμο των υψηλής αξίας προϊόντων, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας στους τομείς θερμότητα, ήπια θεραπεία, αρτηριακή πίεση/ διάγνωση, βάρος, μασάζ και αναπνοή. Παρακαλείσθε να διαβάσετε με προσοχή αυτές τις οδηγίες χρήσης και να τηρείτε τις υποδείξεις.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της BEURER

	Αριθμός παρτίδας
	Ημερομηνία λήξης
	Κατασκευαστής
	2 x μπαταρία AAA
	Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης.
	Προσοχή στις οδηγίες χρήσης
	Μέρος εφαρμογής τύπου BF

1. Γνωριμία με τη συσκευή

1.1 Τι είναι η ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών;

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

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

- 1 x ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών
- 4 x αυτοκόλλητη μεμβράνη γέλης
- 2 x μπαταρία AAA 1,5 V

Ανταλλακτικά

- 1 x αυτοκόλλητη μεμβράνη γέλης, Κωδ. προϊόντος: 647.14

Αν χρειαστεί, επικοινωνήστε έγκαιρα με την αναφερόμενη διεύθυνση εξυπηρέτησης.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Χρησιμοποιείτε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών αποκλειστικά:

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

2. Σημαντικές παρατηρήσεις

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



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Για την πρόληψη βλάβης της υγείας, συνιστάται οπωσδήποτε η αποφυγή της χρήσης της ζώνης εκγύμνασης γλουτιαίων μυών στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Σε περίπτωση εμφυτευμένων ηλεκτρικών συσκευών (όπως π.χ., βηματοδότες).
- Σε περίπτωση ύπαρξης μεταλλικών εμφυτευμάτων.
- Σε περίπτωση στρηγιγμάτων αντλίων 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.
- Μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες οι έντονες συσπάσεις των μυών θα μπορούσαν να διαταράξουν τη διαδικασία επούλωσης
- Αν κατά το παρελθόν είχατε υποβληθεί σε εγχείρηση στην πλάτη και οι πόνοι στην πλάτη οφείλονται σε μια παλαιά χειρουργική επέμβαση ή ατύχημα.
- Αν πάσχετε από μεταβολική αρθρίτιδα.
- Πρέπει να αποφεύγεται η χρήση στην περιοχή της καρδιάς. Τα ηλεκτρόδια διέγερσης δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε κανένα σημείο του πρόσθιου θώρακα (που περιλαμβάνει τα πλευρά και το στήθος), ιδίως στους δύο μεγάλους θωρακικούς μύες. Εδώ μπορεί να αυξήσει 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 καρδιάς/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.

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 κακοήγη νεοπλασμάτα.
- Οποιοσδήποτε ασθένειες του δέρματος ή ανοιχτές πληγές.
- Μη αποσαφηνισμένες χρόνιες καταστάσεις πόνου, ανεξάρτητα από την περιοχή του σώματος.
- Διαβήτης.
- Οποιοσδήποτε διαταραχές ευαισθησίας με μειωμένη αίσθηση του πόνου (όπως π.χ. μεταβολικές διαταραχές).
- Ιατρικές θεραπείες που εφαρμόζονται ταυτόχρονα.
- Ενοχλήσεις που παρουσιάζονται με τη θεραπεία διέγερσης.
- Επείμονος ερεθισμός του δέρματος λόγω της μακροχρόνιας διέγερσης στο ίδιο σημείο τοποθέτησης ηλεκτροδίων.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Οι μπαταρίες μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο τη ζωή σε

περίπτωση κατάποσης. Γι' αυτό κρατήστε τις μπαταρίες και τα προϊόντα μακριά από μικρά παιδιά. Αν καταπιείτε μια μπαταρία, πρέπει να αναζητήσετε αμέσως ιατρική βοήθεια.

- Όταν μια μπαταρία έχει παρουσιάσει διαρροή, αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα, τα μάτια και τους βλεννογόνους. Ξεπλύνετε με νερό τις περιοχές που επλήγησαν από το οξύ της μπαταρίας και επισκεφτείτε αμέσως γιατρό.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας (βλέπε 6. «Τεχνικά στοιχεία»).
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να αποσυναρμολογούνται, να πετάγονται στη φωτιά ή να βραχυκυκλώνονται.
- Προστατεύετε τις μπαταρίες από υπερβολική θερμότητα.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη συσκευή όταν έχουν εξαντληθεί ή όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή επί μακρόν. Έτσι αποφεύγετε τις βλάβες που μπορούν να προκύψουν από διαρροή.
- Καθαρίζετε αν χρειαστεί τις επαφές των μπαταριών και της συσκευής πριν την τοποθέτησή τους. Κίνδυνος υπερθέρμανσης!

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ:

- Διατηρείτε τη συσκευή μακριά από πηγές θερμότητας και μην την χρησιμοποιείτε κοντά (~1 m) σε συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων (π.χ. κινητά τηλέφωνα), αφού αυτό μπορεί να προκαλέσει αιχμές ρεύματος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία ή σε υψηλές θερμοκρασίες.

- Προστατεύετε τη συσκευή από τη σκόνη, τις ακαθαρσίες και την υγρασία. Μην βυθίζετε τη συσκευή ποτέ σε νερό ή άλλα υγρά.
- Η συσκευή είναι κατάλληλη για ιδιωτική χρήση.
- Αν η συσκευή δεν λειτουργεί σωστά, νιώσετε αδιαθεσία ή πόνο, διακόψτε αμέσως τη χρήση.
- Σε καμία περίπτωση μην τροποποιείτε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών (π.χ. με κόψιμο). Αυτό προκαλεί μεγαλύτερη πυκνότητα ρεύματος και μπορεί να είναι επικίνδυνο.
- Μην τη χρησιμοποιείτε στον ύπνο, κατά την οδήγηση οχήματος ή κατά τον ταυτόχρονο χειρισμό μηχανημάτων.
- Μην τη χρησιμοποιείτε σε όλες τις δραστηριότητες στις οποίες μια απροσδόκητη αντίδραση (π.χ. αυξημένη μυϊκή συστολή, παρά τη χαμηλή ένταση) μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Μην τη χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια σωματικής καταπόνησης (π.χ. αθλητισμός)
- Να μην χρησιμοποιείται σε βρεγμένο δέρμα, αν περιορίζεται έτσι η ικανότητα πρόσφυσης της ζώνης εκγύμνασης γλουτιαίων μυών.
- Προσέξτε ώστε κατά τη διάρκεια της διέγερσης μεταλλικά αντικείμενα, όπως πόρτες, να μην μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα ηλεκτρόδια. Αν στην περιοχή της εφαρμογής φοράτε κοσμήματα ή έχει γίνει piercing, 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 τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών στο δέρμα σας, μην χρησιμοποιείτε αυτοκόλλητες ταινίες, επιδέσμους ή άλλα βοηθητικά μέσα, εκτός από την προβλεπόμενη μεμβράνη γέλης. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- 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).

Βλάβη

- Σε περίπτωση φθορών μην χρησιμοποιήσετε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών 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 μόνοι σας τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών. 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 τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Μετά τη χρήση καθαρίζετε προσεκτικά τη συσκευή με ένα μαλακό, ελαφρά βρεγμένο ύφασμα. Αν υπάρχουν πολλές ακαθαρσίες, μπορείτε επίσης να υγράνετε το πανί με ήπιο διάλυμα σαπουνιού.
- Δεν επιτρέπεται να εισέλθει νερό στη συσκευή. Σε περίπτωση που συμβεί αυτό, αφαιρέστε τις μπαταρίες και μην χρησιμοποιήσετε πάλι τη συσκευή πριν στεγνώσει εντελώς.
- Για τον καθαρισμό μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά ή λειαντικά μέσα.

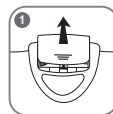
Αποθήκευση

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

3.1 Τοποθέτηση μπαταρίας

1. Ανοίξτε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών σύροντας το κάλυμμα προς τα πάνω [1].



2. Τοποθετήστε τις 2 x 1,5 V AAA μπαταρίες. Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά [2].



3. Κλείστε πάλι προσεκτικά το κάλυμμα της θήκης μπαταριών.

3.2 Τοποθέτηση μεμβράνης γέλης

1. Αφαιρέστε την μπλε προστατευτική μεμβράνη [3].
2. Τοποθετήστε προσεκτικά τη μεμβράνη γέλης στη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών και αφαιρέστε προσεκτικά την προστατευτική μεμβράνη [4]. Προσέξτε ώστε το άκρο της μεμβράνης γέλης να μην προεξέχει από τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών. Οι ελαφρώς λοξά τοποθετημένες μεμβράνες γέλης δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία.



⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

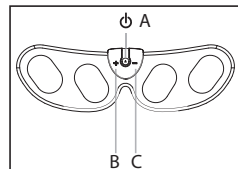
- Προσέξτε να κολλήσετε τη μεμβράνη γέλης από την πλευρά της μπλε προστατευτικής μεμβράνης πάνω στη συσκευή. Διαφορετικά μπορεί να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος.

3.3 Χρήση

- Τοποθετήστε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία.



1. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το κουμπί ϕ On/Off [A] για 1,5 δευτ. για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Ακολουθεί ένας ήχος μπιπ.
2. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά +/- για να αυξήσετε την ένταση [B] ή για να τη μειώσετε [C].
3. Το σύστημα αυτόματης απενεργοποίησης τίθεται σε λειτουργία μετά από 20 λεπτά.



Για βέλτιστο αποτέλεσμα, συνιστούμε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης 4 εβδομάδων. Εδώ προσέξτε τα ακόλουθα σημεία:

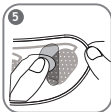
- 1-2 ημέρες διακοπή μέσα στην εβδομάδα.
- Σημειώστε την υψηλότερη βαθμίδα έντασης από την τελευταία φορά που χρησιμοποιήσατε τη ζώνη και αρχίστε να αυξάνετε την ένταση σταδιακά.
- Υψηλότερες βαθμίδες έντασης μπορούν να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα, χωρίς όμως η διέγερση να γίνεται δυσάρεστη.
- Προγραμματίζετε ανά χρήση μία διέγερση διάρκειας 20 λεπτών.

❗ Σημαντική υπόδειξη!

- Απενεργοποιείτε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών προτού την αφαιρέσετε.
- Αν οι μπαταρίες είναι αδύναμες, αντικαταστήστε τις!
- Η συσκευή λειτουργεί μόνο αν υπάρχει καλή επαφή με το δέρμα. Εάν η συσκευή δεν τοποθετηθεί, δεν ενεργοποιείται η διέγερση.
- Μην χρησιμοποιείτε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών συχνότερα από μία φορά την ημέρα.
- 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. Μην χρησιμοποιήσετε πάλι τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών πριν αντικαταστήσετε τη μεμβράνη γέλης. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- Εάν αισθανθείτε δυσάρεστες αιχμές ρεύματος, απενεργοποιήστε τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών και καθαρίστε τη μεμβράνη γέλης.

4. Αντικατάσταση μεμβράνης γέλης

1. Αφαιρέστε την παλιά μεταχειρισμένη μεμβράνη γέλης πλήρως [5].
2. Αφαιρέστε προσεκτικά την μπλε προστατευτική μεμβράνη [3].



3. 2. Τοποθετήστε προσεκτικά τη μεμβράνη γέλης στη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών και αφαιρέστε προσεκτικά την προστατευτική μεμβράνη. Προσέξτε ώστε το άκρο της μεμβράνης γέλης να μην προεξέχει από τη ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών [4].



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Προσέξτε να κολλήσετε τη μεμβράνη γέλης από την πλευρά της μπλε προστατευτικής μεμβράνης πάνω στη συσκευή. Διαφορετικά μπορεί να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος.

5. Απόρριψη

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

Υπόδειξη: 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.



Παρακαλούμε διαθέστε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού - ΑΗΗΕ (Waste Electrical and Electronic Equipment). Av έχετε απορίες, απευθυνθείτε στην αρμόδια για τη διάθεση δημοτική αρχή.



6. Τεχνικά στοιχεία

Τύπος	EM 25 ζώνη εκγύμνασης γλουτιαίων μυών
Κυματομορφή Διφασικοί τετράγωνοι παλμοί εξόδου	
Διάρκεια παλμών	400 μs
Συχνότητα παλμών	4-50 Hz
Τάση εξόδου	μέγ. 90 Vpp (σε 1000 Ohm)
Ρεύμα εξόδου	μέγ. 90 mApp (σε 1000 Ohm)
Τροφοδοσία τάσης	2 x μπαταρία AAA 1,5 V
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	429 x 125 x 21 mm
Βάρος	110 g (χωρίς μπαταρίες), 133 g (με μπαταρίες)

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	Πιθανή αιτία/Αντιμετώπιση
Η συσκευή δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί.	- Πιέστε πάλι το κουμπί και κρατήστε το «Φ» πιεσμένο για 1,5 δευτερόλεπτα. - Ελέγξτε αν οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά και προσπαθήστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Οι μπαταρίες θα μπορούσαν να είναι άδειες. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες 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 «φ» κουμπί για 1,5 δευτερόλεπτα για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή. Κατόπιν πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το «φ» κουμπί για 1,5 δευτερόλεπτα για να επανενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Η επαφή με το δέρμα των επιθεμάτων γέλης δεν είναι επαρκής. Αντικαταστήστε τα επιθέματα γέλης. - Οι μπαταρίες ενδέχεται να είναι αδύναμες και θα πρέπει να αντικατασταθούν.
Δεν αισθάνεστε καμία διέγερση.	- Πιέστε πάλι το «φ» κουμπί και κρατήστε το πιεσμένο για 1,5 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 επιμένει, συμβουλευτείτε ένα δερματολόγο.
Η ένταση αρχίζει ξαφνικά να εξασθενεί.	- Αντικαταστήστε τις μπαταρίες και δοκιμάστε πάλι.

