



HU Has- és hátizom-erősítő öv
Használati utasítás

Tartalom

1. Ismerkedés a termékkel	2	6. Használat.....	6
2. Jelmagyarázat	2	7. Tisztítás	8
3. Fontos útmutatások.....	3	8. Műszaki adatok	8
4. A készülék ismertetése.....	5	9. Pót- és kopóalkatrészek	9
5. Üzembe helyezés	5	10. Garancia/szervíz	9

Tisztelt Vásárlónk!

Nagy örömmel tölt el bennünket, hogy választása termékünkre esett. Cégünk kiváló minőségű és alaposan bevizsgált minőségi termékeket forgalmaz, amelyek az alábbi területeket ölelik fel: termoterápia, szelíd terápia, vérnyomás, testhőmérséklet, súly, masszáz és légterápia.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, és tartsa be az abban foglalt tudnivalókat.

Baráti ajánlással

A Beurer-team

1. Ismerkedés a termékkel

A has- és hátizom-erősítő öv működési elve

A has- és hátizom-erősítő öv az elektromos izomstimuláció (EMS) elve alapján működik. Az izomstimulátor finom elektromos impulzusokat bocsát ki, melyek a bőrön keresztül az izmokba jutnak. Az idegimpulzusokkal történő természetes aktiváláshoz hasonlóan a has- és hátizom-erősítő öv használatakor az izomrostok összehúzódnak, majd újra ellazulnak. Az ingerlés azonban ilyenkor nem olyan jellegű mint az aktív has- és hátizommedzésnél, a has- és hátizom-erősítő öv használata ezért a tényleges, aktív edzést nem tudja teljesen helyettesíteni.

Az elektromos izomstimulálást sok éve alkalmazzák izomerősítésre sport- és fitness-területen a edzett, karcsú és vonzó test elérésére. Alkalmazási területek pl.

- izomzat bemelegítése
- Izom-meghatározás
- izom- és bőrfeszesség fokozása
- izomlazítás

A rehabilitációnál is alkalmazzák az EMS-t. Ha valaki nyugalmi állapotra van kényszerítve, akkor a rendszeres izomstimulálás segít az inaktív testrészek mozgékonyságának és izomerejének megőrzésében. Így jelentősen lecsökkenhet a rehabilitációs idő. Mivel az inakat és ízületeket csak minimálisan terheli meg, ez az edzési módszer különösen kíméletes.

2. Jelmagyarázat

A használati útmutatóban szereplő szimbólumok.

	Vegye figyelembe a használati útmutatót
	Olyan készülékek, amelyek átlagosan 10 mA vagy 10 V fölötti hatásos kimenő teljesítményt képesek leadni bármely 5 másodperces intervallumban.
	Gyártó
	Sorozatszám
	A készülék megfelel a 93/42/EEC irányelv követelményeinek

	A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa
	Tanúsítványi jel olyan termékekhez, amelyeket az Oroszországi Föderációba vagy a FÁK országaiba exportálnak.

3. Fontos útmutatások

FIGYELEM!

Szakszerű használat

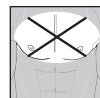
- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, amelyre terveztük, mégpedig a használati útmutatóban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet.
- Ha azon a testtájon, ahol a készüléket használja, ékszer vagy piercinget (pl. köldök-piercinget) visel, ezeket a készülék használata előtt el kell távolítania, ellenkező esetben pontszerű égésekre kerülhet sor.
- Ne használja a készüléket más olyan készülékekkel egyidejűleg, amelyek elektromos impulzusokat továbbítanak a testére (pl. TENS – készülékeket)!
- A készülék saját használatra, nem pedig gyógyászati vagy kereskedelmi célú alkalmazásra készült.
- A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okozott.
- Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a megadott címen az ügyfélszolgálathoz!
- A készüléket csak a vele együtt szállított tartozékokkal szabad használni.

Figyelem! Ritka esetben bőrirritációk léphetnek fel az elektródák tartományában.

Szakszerűtlen használat

– Nem szabad használni a készüléket:

- a fej területén: itt görcsrohamokat válthat ki
 - a nyak / nyaki ütőér területén: itt szív-működés-leállást válthat ki
 - a garat és a gége területén: itt izomgörcsöket okozhat, amelyek fulladáshoz vezetnek
 - a mellkas közelében: itt növelheti a kamra-fibrilláció kockázatát, és szívmegállást okozhat
- Az esetleges veszélyek megelőzése érdekében tartsa távol a gyermekeket a készüléktől!
- A készüléket 8 éves és annál idősebb gyerekek valamint korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel, vagy hiányos tapasztalattal és tudással rendelkező személyek csak felügyelet mellett használhatják, vagy ha a készülék biztonságos használatáról ismertették őket, és az abból eredő veszélyekkel tisztában vannak. Gyermekek nem játszhatnak a készülékekkel. A tisztítást és a felhasználó általi karbantartást felügyelet nélkül hagyott gyerek nem végezheti.
- Tartsa távol a készüléket a hőforrásoktól!
 - Ne használja a készüléket rövidhullámú vagy mikrohullámú készülékek (pl. mobiltelefon) közelében (1 m-en belül), mivel ezek befolyásolhatják a hatását.
 - Ne használja a készüléket fürdés vagy zuhanyozás közben! Ne tárolja vagy őrizze a készüléket olyan helyen, ahonnan beleeshet a fürdőkádba vagy a mosdóba!
 - A készüléket soha nem merítse bele vízbe vagy más folyadékokba!



Sérülés

- Gyakran ellenőrizze, hogy a készüléken nem mutatkoznak-e a kopás vagy sérülés jelei! Ha ilyen jeleket talál, vagy ha a készüléket szakszerűtlenül használta, újbóli használat előtt el kell vinnie a gyártóhoz vagy a kereskedőhöz.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha megsérült, vagy ha üzemszavar történik!
- A javításokat csak a vevőszolgálattal vagy erre felhatalmazott kereskedőkkel végeztesse el!
- Ön semmilyen körülmények között se kísérelje meg a készülék javítását!

A saját biztonsága érdekében legyen óvatos!

A készüléket rendeltetése szerint csak egészséges felnőttek használhatják.

Az alább felsorolt esetekben semmi esetre sem szabad használni a készüléket:

- szívritmus-szabályozó
 - Fém implantátumok megléte esetén
 - szívritmus-zavarok
 - akut betegségek
 - epilepszia
 - rákos megbetegedések
 - bőrsérülések és vágások területén
 - terhesség
 - vérzésre való hajlam, pl. akut sérüléseknél vagy törésnél. Az ingert kiváltó áram vérzéseket válthat ki, vagy felerősítheti azokat.
 - olyan operációk után, amelyeknél a fokozott izom-összehúzódások zavarhatnák a gyógyulási folyamatot
 - nagyfrekvenciás sebészeti eszközre való egyidejű rácsatlakozás esetén
 - alacsony vagy magas vérnyomás
 - magas láz
 - pszichózis
 - dagadt vagy gyulladásos területek.
 - akut vagy krónikus gyomor-megbetegedések esetén
- Kétséges esetben, kérdezze meg orvosát.



⚠ Az elemekkel kapcsolatos figyelmeztetések

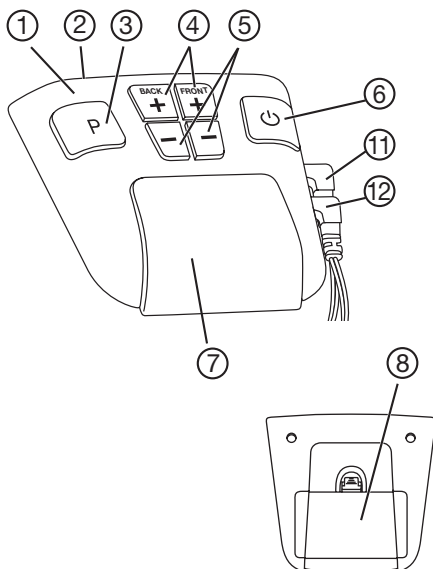
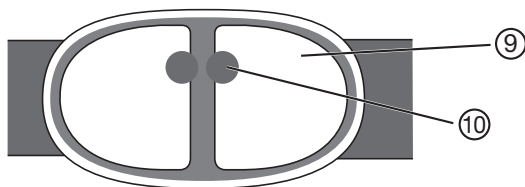
- Ha az elemcella folyadék a bőrre vagy a szembe jut, az érintett területet öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
- ⚠ **Fennáll a lenyelés veszélye!** A kisgyermek az elemeket lenyelhetik és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az elemeket kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polarításra.
- Ha az elem kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartót.
- Védje az elemeket a túlzott hőtől.
- ⚠ **Robbanásveszély!** Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Az elemeket nem szabad utántölteni, vagy rövidre zárni.
- Ha hosszabb időn keresztül nem használja a készüléket, vegye ki az elemeket az elemtartóból.
- Csak ugyanazt vagy egyenértékű elemtípust használjon.
- Az elemeket mindig egyidejűleg cserélje ki.
- Ne használjon akkumulátorokat!
- Az elemeket nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.

4. A készülék ismertetése

A készülék részeinek elnevezése

1. Kezelőegység
2. LCD kijelző
3. Program- és leállító gomb
4. Intenzitásnövelő választógomb +
5. Intenzitáscsökkentő választógomb -
6. Be / Ki / Szünet gomb
7. Tartó
8. Elemtartó rekesz fedele
9. Felületi elektródák
10. Elektroda-csatlakozó borításai
11. Csatlakozás az előlő oldal/elöl
12. Csatlakozás a hátoldalon/hátul

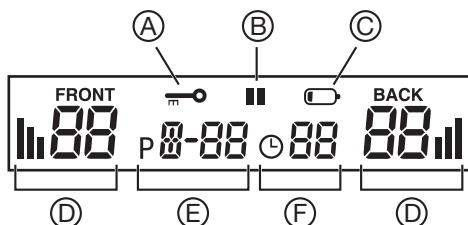
Elölő és hátoldal:



Soha ne tegye fel az övet csupasz fémelektrodákkal! Az elektródaborítás nélküli öv használata sérülésekhez vezethet!

A kijelzési szimbólumok ismertetése

A Kulcs	billentyűzár aktiválva
B Szünetjel	villog, ha aktiválták a Szünet-et
C Elem-állapotjelző	villog, ha az elem lemerült
D Intenzitás	beállított intenzitási szint 0 - 40
E Program	kiválasztott program a már elvégzett edzési ciklusok számával
F Időmérő	az elindított program hátralévő ideje



5. Üzembe helyezés

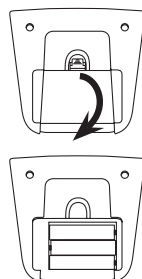
Elemek behelyezése

Ha a kijelzőn villog az „elem-szimbólum”, az elemek lemerültek, és ki kell őket cserélni. Az elemek behelyezéséhez vagy kicseréléséhez a kezelőegységet ki kell venni az öv tartójából.

- Húzza ki a készüléket felfelé a tartóból!
- Távolítsa el az elemtartó rekesz fedelét.
- A jelölésnek megfelelően tegye be az elemeket az elemtartó rekeszbe! Ügyeljen az elemek helyes polaritására!

Tudnivalók:

- Ehhez a készülékhez nem lehet akkukat használni.
- Ha nem használja a készüléket, azt javasoljuk, hogy a készüléket és az övet külön tárolja!
- Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, azt ajánljuk, hogy előzőleg vegye ki belőle az elemeket!



- Az elhasznált, teljesen lemerült elemeket a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az elemek ártalmatlanítására törvény kötelezi.
- A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelölések szerepelnek:
Pb = az elem ólmot tartalmaz,
Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,
Hg = az elem higanyt tartalmaz.
- Környezetvédelmi érdekekből a készüléket az élettartamának lejártá után nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni. Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni. A készüléket az Európai Uniónak az elhasználdott elektromos és elektronikus készülékekre vonatkozó – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



Az öv felhelyezése

Minden edzés előtt biztosítsa, hogy a bőre tiszta legyen, és ne legyen rajta krém vagy olaj! Csak így működhet a készülék optimálisan.

- Tegye az övet maga elé úgy, hogy az elektródák Ön felé irányuljanak!
- Nedvesítse meg mindkét elektródapárt, a hasát, és a hátát vízzel. Ügyeljen arra, hogy az elektródák felületei egyenletesen legyenek benedvesítve, hogy a pontszerű feszültségcsúcsokat a későbbi edzés során bőrén elkerülje.
- Helyezze az övet dereka köré úgy, hogy az elektródák a hasán és hátán feküdjenek.
- Állítsa be az öv hosszát a két állítható öv segítségével. Győződjön meg róla, hogy mind a has, mind a hát elektródái középen fekszenek.

Az öv nyújtható anyagból áll, és a legkülönbözőbb derékbőségekhez illik. Ügyeljen rá, hogy az elektróda és a bőr közötti jó érintkezés érdekében elég szorosan felfeküdjön, de ne vágjon be!

Hol szabad kizárólag használni az övet:

Helyezze az övet kizárólag a hasra és a hátra.

Köldökét középen takarja le.



Automatikus kikapcsolás

Ha a készüléket bekapcsolás után nem használja, akkor 5 perc után automatikusan kikapcsol.

6. Használat

Általános tudnivalók a has- és hátizom-erősítő övvel történő edzésről

Az első héten ne használja a has- és hátizom-erősítő övet napi egy alkalomnál többször, hogy izmait lassan szoktassa hozzá a készülékhez. Ezt követően gyakrabban is edzhet.

Figyelem! Az edzésegységek között legalább 5 óra nyugalmi időt kell hagyni, hogy izmai regenerálódhassanak.

Az edzés intenzitását hozzáigazíthatja a saját erőnléti állapotához. Azt javasoljuk azonban, hogy lépésről lépésre futtassa le az egyik programot a másik után! Az A – E programok úgy vannak összehangolva egymással, hogy izmainak elegendő idejük maradjon arra, hogy minden használatnál alkalmazkodjanak egy intenzívebb edzéshez. Az A – E programok a frekvencia és az edzés-impulzusok, valamint az edzés-impulzusok közötti szünetek időtartama tekintetében térnek el egymástól.

A készülék úgy van beállítva egy edzési javaslattal, hogy egymás után lefut az A – E program, és minden program különböző gyakorisággal megismétlődik. Ön azonban önállóan is kiválaszthatja magának a programot.

Így edz helyesen

Mit érez edzés közben

Az edzés kezdetén egy enyhe bizsergést érez. Az intenzitás növekedésével izom-összehúzódasokat érez az elektródák környezetében és közvetlenül alattuk.

Minden összehúzóadás lassú feszültségnövekedéssel kezdődik, ez a beállított intenzitáson néhány másodpercig fennmarad. Az izmok ezután ismét ellazulnak.

A készülék bekapcsolása

Nyomja meg a Be / Ki gombot! Felhangzik egy rövid jelzés, és az LCD kijelző kivilágosodik. A készülék első indításakor automatikusan aktiválódik az A program.

Programválasztás

A has- és hátizom-erősítő öv öt egymáshoz hangolt programmal rendelkezik, amelyeken több héten keresztül tartó edzés alatt mehet végig. Az első héten az A programmal kezd alacsony intenzitáson, majd ez arányosan növekszik izmainak erősödése során. A has- és hátizom-erősítő öv úgy van beállítva, hogy az edzési ciklusok bizonyos számát követően automatikusan a legközelebbi nagyobb programra kapcsol. A programot Ön is kiválaszthatja közérzetének és edzettségi szintjének megfelelően.

Az edzési ciklusok figyelembe vétele

Minden edzés három fázisból áll:

- egy kétperces bemelegítési fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok felkészülnek az edzésre
- egy edzési fázisból (az edzésprogramtól függően különböző frekvenciával)
- egy kétperces lazítási fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok ismét ellazulhatnak

Program	Időtartam [perc]	Ismétlések	Edzési frekvencia [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	folyamatosan	80

Intenzitási szint beállítása

Útmutatás: Az intenzitást csak akkor lehet beállítani, ha az elektródák érintkeznek a bőrrrel.

Minden edzés kezdetén be kell állítania az intenzitási szintet. Nyomja meg az + intenzitásbeállító gombot az intenzitás növeléséhez és az - intenzitásbeállító gombot az intenzitás csökkentéséhez!

Az intenzitástól függően először bizsergést, később izom-összehúzóadást fog érezni. Az intenzitást csak olyan mértékűre állítsa be, ami még kellemes az Ön számára!

Az intenzitás külön-külön szabályozható a hason és a hátón.

A túl erős impulzusok leállítás

Az intenzitást bármikor csökkentheti, vagy a készüléket a Be / Ki gomb megnyomásával (~ 2 másodperc) kikapcsolhatja. Ha az övet elveszi hasáról/hátáról úgy, hogy elektródáinak érintkezése a bőrrrel megszűnik, az intenzitás szintje automatikusan nullára áll vissza. A bőrrrel történő újbóli érintkezésnél a készülék már nem bocsát ki feszültséget.

A nemkívánatos impulzusváltozások megakadályozása

Az edzés közbeni véltetlen impulzusnövekedés elkerülésére egyszerűen kapcsolja be a billentyűzárát!

Ehhez kb. 3 másodpercig nyomja a programbeállító gombot! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a "  " jel. A billentyűzár feloldásához újra nyomja meg a gombot!

Reagálás a kellemetlen érzetekre

Ha szúrást vagy viszketést érez a bőrrén, vagy ha az izom-összehúzóadások helyett csak egy bizsergést érez, kapcsolja ki a készüléket, és a következőképpen járjon el:

- Ellenőrizze, hogy az elektródák rendben vannak-e vagy nem sérültek-e meg!
- Ellenőrizze, hogy megvan-e még a kerek borítás az elektróda-csatlakozások fölött!
- Vegye le az övet, és még egyszer teljesen nedvesítse be!
- Az újbóli felrakásnál ügyeljen a jó bőrérítkezésre és a jó benedvesítésre!

Szünet beiktatása edzés közben

Ha egy program közben szünetet szeretne, röviden nyomja meg a szünet-gombot! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a „II” szünetjelzés. A gomb ismételt megnyomásával folytathatja a programot.

Az edzésgyakoriság leolvasása

A kijelzőn leolvashatja az edzésgyakoriságot. A programok mögötti számok azt mutatják, hányszor végzett már el teljesen egy-egy programot. Ezeket a számokat a készülék az elemcseréig tárolja.

A tartozékkészletek segítségével (nem része a szállítási terjedelemnek) lehetősége nyílik még két öntapadó elektródát a kezelőegységre csatlakoztatni. A tartozékkészletet ügyfélszolgálatunkon keresztül, a 647.05-ös cikkszámmal érheti el.

A sokoldalú izomstimuláció használatához az alábbiak szerint járjon el:

1. Távolítsa el a csatlakozókábelt és az öntapadó elektródákat a tartozékkészletből.

2. Csatlakoztassa a csatlakozókábelt az öntapadó elektródákhoz.

3. Dugja a csatlakozókábel dugaszát a kezelőegység oldalsó aljzatába.

Kérjük, vegye figyelembe a tartozékkészletre vonatkozó használati tudnivalókat.

7. Tisztítás

— Minden tisztítás előtt vegye ki az elemeket a készülékből!

— A készüléket egy enyhén megnedvesített ruhával tisztítsa meg! Makacsabb szennyeződés esetén a ruhát enyhe szappanos vízzel is megnedvesítheti.

— Ügyeljen, hogy a készülék ne essen le!

— Ügyeljen rá, hogy ne hatoljon be víz a készülékbe! Ha ez mégis előfordulna, csak akkor használja újra a készüléket, ha az teljesen megszáradt!

— A tisztításhoz ne használjon vegyszereket vagy súrolószert!

— Ha a készüléket (kezelőegységet) levette az övről, az övet kézmeleg vízben lemoshatja. Ehhez enyhe szappanos vizet vagy folyékony mosószert használjon! Ne használjon fehérítőszert!

— Az övet nem lehet mosógépben mosni.

8. Műszaki adatok

Modell:	EM 39
Áramellátás:	3 db 1,5 V AAA (LR 03 típus)
Elektródaméret:	kb. 11 x 12 cm
Paraméter (500 ohm terhelés):	– Kimenő feszültség: max. 70 V p-p – Kimenő áram: max. 140 mA p-p – Kimenő frekvencia: 30 – 80 Hz
Impulzus-időtartam:	200 µs fázisonként
Hullámforma:	szimmetrikus, kétfázisú négyszögforma
Súly:	~ 350 g (elemek nélkül)
Övméret	kb. 75 – kb. 130 cm derékbőrségre
maximális megengedett üzemi feltételek:	10 °C - +40 °C, 20-65% relatív páratartalom
maximális megengedett tárolási feltételek:	0 °C - +55 °C, 10-90% relatív páratartalom

Aktualizálási okokból fenntartjuk magunknak a jogot a műszaki adatok értesítés nélküli módosítására.

9. Pót- és kopóalkatrészek

A pót- és kopóalkatrészeket az adott szervíz címén a megadott anyagszámmal szerezheti be.

Megnevezés	Cikk-, ill. rendelési szám
Tartozékkészlet	647.05

10. Garancia/szervíz

Szavatosság tekintetében forduljon kereskedőjéhez vagy helyi képviselőjéhez (lásd a „Service international” listát).

A készülék visszaküldése esetén csatoljon egy másolatot a vásárlást igazoló nyugtáról, és a hiba rövid leírását.

A következő garanciális feltételek érvényesek:

1. A BEURER termékekre vonatkozó jótállási időtartam 3 év, vagy – amennyiben hosszabb – a mindenkor helyi szavatossági időtartam a vásárlás napjától kezdődően.
Szavatossági igény esetén a vásárlás dátumát nyugta vagy számla útján kell igazolni.
2. Javítások esetén (a készülék egészére vagy annak részeire vonatkozóan) a jótállási időtartam nem hosszabbodik meg.
3. A jótállás nem vonatkozik a következőkből eredő károkra:
 - a. szakszerűtlen kezelés, pl. a használati utasítás figyelmen kívül hagyása.
 - b. az ügyfél vagy nem jogosult személy által végrehajtott javítások vagy módosítások.
 - c. a gyártótól az ügyfél felé vagy az ügyféltől a Servicecenterig történő szállítás során bekövetkező károk.
 - d. A jótállás nem vonatkozik tartozékokra, amelyek tartós használatnak vannak kitéve (mandzsetták, elemek stb.).
4. A készülék meghibásodásából eredő károkért való felelősség akkor is kizárt, ha maga a jótállási igény helytálló.

