

beurer

EM 37



Тренажер для м'язів живота

Інструкція з користування приладом



Бойпер Гмбх • Софлінгер штрассе 218 • 89077 УЛМ, Німеччина
Тел.: +49 (0)731/39 89-144 • Факс: +49 (0)731/39 89-255
www.beurer.com • Ел. пошта: kd@beurer.de
Дистриб'ютор в Україні ТОВ «Хелс Менеджер»
Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69
www.beurer.com.ua • Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua





Шановний покупець!

Дякуємо, що придбали німецьку техніку Beurer. Компанія Beurer – європейський лідер у категорії високоякісних приладів для краси і здоров'я.

Надійні електрогрілки, точні кухонні, підлогові та смарт ваги, якісні очищувачі та зволожувачі повітря. Якісні масажери для тіла і ніг, а також б'юті прилади для догляду за обличчям, тілом та волоссям.

Beurer дарує здоров'я та красу, забезпечує комфорт і затишок у Вашому домі.

Щоб користуватись цим приладом надійно та із задоволенням, уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйтесь правил користування, і ця техніка служитиме вам довго. Будь-ласка, зберігайте інструкцію в доступному місці.

**З найкращими побажаннями,
компанія Beurer**

Зміст

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Ознайомлення..... | 6. Користування приладом |
| 2. Пояснення символів..... | 7. Чищення..... |
| 3. Важливі вказівки..... | 8. Технічні дані..... |
| 4. Опис приладу..... | 9. Гарантія / Сервісне |
| 5. Підготовка до | обслуговування..... |
| користування приладом.... | |

1. Ознайомлення

Принцип роботи пояса для стимуляції м'язів живота

Пояс для стимуляції м'язів живота працює за принципом

електричної стимуляції м'язів (EMS). Стимулятор м'язів генерує м'які електричні імпульси, які через шкіру передаються м'язам. Аналогічно природній активації за допомогою нервових імпульсів, при використанні пояса м'язові волокна скорочуються та знову розслабляються. Але стимуляція при цьому менш специфічна, ніж при активному тренуванні м'язів живота, тому використання пояса не може повністю замінити дійсне, активне тренування.

Електрична стимуляція м'язів вже багато років використовується у спорті та фітнесі для тренування м'язів з метою досягнення сильного, стрункого та красивого тіла. Області застосування включають:

- розігрів мускулатури
- покращення рельєфу мускулатури
- зміцнення м'язів та шкіри
- розслаблення м'язів

Також EMS застосовується для реабілітації. Якщо люди змушені перебувати в стані спокої, то регулярна стимуляція м'язів допомагає зберегти мобільність та м'язову силу неактивних частин тіла. Завдяки цьому можна значно скоротити тривалість реабілітації, тобто сухожилля та суглоби піддаються лише мінімальному навантаженні, цей метод тренувань є особливо легким.

2. Пояснення символів

На маркувальній табличці використовуються наступні символи.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Попереджає про небезпеку отримання або завдання шкоди здоров'ю.

	УВАГА Вказує на потенційну можливість пошкодження приладу або додаткового обладнання.
	ВКАЗІВКА Вказує на важливу інформацію
	Прочитайте інструкцію Дотримуйтесь інструкції з користування приладом.
	Виробник Назва, контактні дані компанії виробника
	Забороняється використання приладу особам з встановленими медичними імплантатами (наприклад, електрокардіостимулятор). В іншому випадку може порушитися робота імплантату.
	Прилади, здатні видавати ефективні значення вихідних сигналів понад 10 мА або 10 В з інтервалом в 5 с.
	Серійний №
	Утилізація приладу Утилізуйте прилад згідно з WEEE (Директива ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання).
	Утилізація батарейок Обережно! Необхідна спеціальна утилізація батарейок! Заборонено утилізувати разом із побутовими відходами, оскільки прилад містить небезпечні для навколишнього середовища речовини

	Утилізація упаковки Утилізувати упаковку відповідно до приписів з охорони навколишнього середовища
	Активний вузол типу BF
	Маркування CE Цей прилад відповідає вимогам діючих європейських і національних директив
	Знак обігу продукції на ринку держав-членів Євразійського економічного союзу Цей прилад відповідає всім встановленим вимогам технічних регламентів Митного союзу і Євразійського економічного союзу

3. Важливі вказівки

 УВАГА! Використання за призначенням – Даний прилад необхідно використовувати виключно в цілях, для яких він був розроблений, відповідно до вказівок, які описані в інструкції з користування приладом. Будь-яке неправильне використання може бути небезпечним. – Якщо Ви у зоні застосування маєте прикраси або пірсинг (наприклад, у	
--	--

пупку), то перед використанням приладу їх необхідно зняти, оскільки в іншому випадку можна отримати точкові опіки.

- Не використовуйте цей прилад одночасно з іншими приладами, які передають тілу електричні імпульси (наприклад, прилади TENS).
- Прилад призначений виключно для індивідуального використання. Він не призначений для використання з медичною або комерційною метою.
- Виробник не відповідає за збитки, отримані внаслідок некваліфікованого або недбалого використання.
- У випадку виникнення сумнівів не використовуйте прилад та зверніться до продавця або за вказаною адресою служби технічного забезпечення.
- Використовуйте прилад виключно з додатковим обладнанням, що входить у комплект постачання.

Примітка: У рідкісних випадках може виникати подразнення шкіри в області розташування електродів.

Використання не за призначенням
Прилад забороняється
використовувати:

- в області голови: це може викликати напади судом.
- в області шиї/сонних артерій: це може викликати зупинку серця.
- в області порожнини глотки та гортані: це може викликати судоми, які приведуть до удушення.
- поблизу грудної клітини: це може підвищувати небезпеку мерехтіння шлуночків серця та викликати зупинку серця.
- Щоб уникнути можливих небезпек зберігайте прилад у недоступному для дітей місці.
- Цей прилад можуть використовувати діти у віці від 8 років та особи з



обмеженими фізичними, чуттєвими або розумовими можливостями або з недостатністю досвіду й знань, якщо вони перебувають під постійним наглядом або їх проінструктовано щодо безпечного використання приладу та вони зрозуміють можливі небезпеки.

- Не дозволяйте дітям гратися з приладом.
- Чищення та технічне обслуговування не дозволяється проводити дітям без нагляду.
- Оберегайте прилад від впливу джерел тепла.
- Не використовуйте пристрій поблизу (на відстані менше 1 м) від коротко- або мікрохвильових приладів (наприклад, мобільних телефонів), оскільки це може вплинути на роботу пристрою.
- Не використовуйте прилад під час

прийому ванни або душу. Не зберігайте прилад у ванній кімнаті, щоб уникнути небезпеки падіння у ванну або умивальник.

- Ні в якому разі не занурюйте прилад у воду або інші рідини.



Пошкодження

- Періодично перевіряйте прилад на відсутність ознак пошкодження або зносу. При виявленні подібних ознак або у разі неправильного використання приладу перед повторним використанням його необхідно надіслати виробнику або продавцю.
- негайно вимкніть прилад, якщо він несправний або виникають неполадки у роботі.
- Довіряйте виконувати ремонт тільки сервісній службі або авторизованому продавцю.
- У жодному разі не намагайтеся самотійно відремонтувати прилад!



Обережно! В цілях Вашої безпеки!

Прилад призначений тільки для здорових, дорослих людей. Категорично забороняється використовувати прилад у наступних випадках:

- Наявність електрокардіостимулятора
- Наявність металевих імплантатів
- Порушення серцевого ритму
- Гострі захворювання
- Епілепсія
- Ракові захворювання
- В областях з пошкодженнями шкіри та порізами
- вагітність
- При схильності до кровотеч, наприклад, після гострих травм або перелому. Потік подразнення може викликати або посилювати кровотечі.
- Після операцій, при яких посилене скорочення м'язів може заважати процесу одужання



- При одночасному приєднанні до високочастотного хірургічного апарату
- При низькому або високому кров'яному тиску
- Висока температура
- Психози
- На набряклих або запалених частинах тіла
- При гострих або хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту

За необхідності та при виникненні сумнівів звертайтеся до Вашого лікаря.



Вказівки щодо використання батарейок

- У разі контакту електроліту зі шкірою або очима, промийте уражену ділянку великою кількістю води та зверніться до лікаря по допомогу.
- **⚠ Небезпека удушення!** Маленькі діти можуть проковтнути батарейку та вдавитися нею. Зберігайте батарейки в

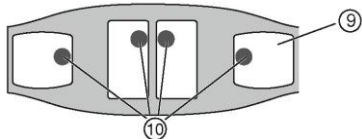
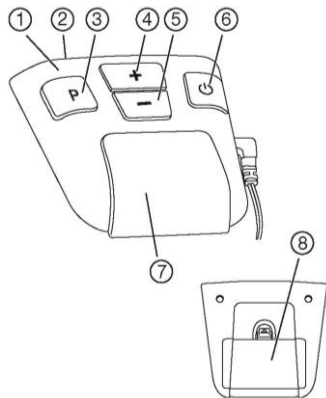
- недоступному для дітей місці!
- При розташуванні батарейок дотримуйтеся правильної полярності (+/-).
- Якщо батарейка потекла, очистіть відділення для батарейок сухою серветкою, попередньо вдягнувши захисні рукавички.
- Захищайте батарейки від впливу надмірного тепла.
- ⚠ **Небезпека вибуху!** Не кидайте батарейки у вогонь.
- Батарейки не можна заряджати повторно та піддавати їх короткому замиканню.
- Виймайте батарейки з приладу, якщо протягом тривалого періоду часу ним ніхто не користується.
- Використовуйте батарейки однакового типу.
- Завжди замінюйте весь комплект батарейок.

- Не використовуйте акумуляторні батарейки!
- Не розбирайте батарейки, не відкривайте та не подрібнюйте їх.

4. Опис приладу

Найменування деталей

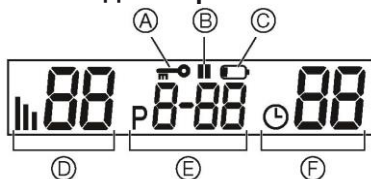
1. Блок керування
2. РК-індикатор
3. Кнопка програмування та блокування
4. Кнопка збільшення інтенсивності +
5. Кнопка зменшення інтенсивності -
6. Кнопка Увімк./Вимк./Пауза
7. Кріплення
8. Кришка відсіку для батарейок
9. Поверхневі електроди
10. Кришки для підключення електродів



Якщо самоклеючі кришки для підключення електродів відсутні або розхитані, ми рекомендуємо наклеїти кришки, які входять в комплект постачання.

Не надягайте пояс з оголеними металевими електродами. Використання пояса без кришок електродів може призвести до травмування.

Опис піктограм на індикаторі



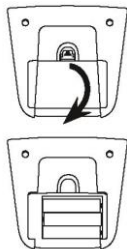
A	Ключ	активовано блокування кнопок
B	Піктограма паузи	блимає, якщо активовано паузу
C	Індикація заряду батарейки	блимає, якщо батарейка розряджена
D	Інтенсивність	налаштований рівень інтенсивності 0 - 40
E	Програма	вибрана програма з числом виконаних тренувальних циклів
F	Таймер	час, що залишився для виконання запущеної програми

5. Підготовка до користування приладом

Встановлення батарейок

Якщо на дисплеї блимає піктограма «Батарейка», це означає, що батарейки розряджені та їх потрібно замінити. Для встановлення або заміни батарейок потрібно вийняти блок керування з кріплення поясу.

– Вийміть прилад з кріплення у напрямку вгору.



- Зніміть кришку відсіку для батарейок.
- Вставте батарейки згідно позначкам у відсік. Стежте за правильним розташуванням батарейок з огляду на їх полярність.

Вказівки:

- Для цього приладу не можна використовувати акумулятори.
- У разі невикористання приладу ми рекомендуємо зберігати його окремо від пояса. Якщо Ви тривалий час не використовуєте прилад, ми рекомендуємо вийняти батарейки.
- Використані, повністю розряджені батарейки необхідно викидати в спеціальні контейнери або здавати в пункти прийому спеціальних відходів чи повертати продавцям електрообладнання. За законом утилізація батарейок є обов'язковою.
- Ці знаки попереджають про наявність у батарейках таких токсичних речовин:
Pb = свинець, Cd = кадмій, Hg = ртуть.



- З міркувань охорони навколишнього середовища категорично забороняється утилізувати прилад разом з побутовими відходами після закінчення терміну його служби. Утилізація має здійснюватися через відповідні місцеві приймальні пункти. Утилізуйте прилад згідно з WEEE (Директива ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання). Із запитаннями звертайтеся до місцевої комунальної служби, відповідальної за утилізацію відходів.
- Утилізуйте упаковку відповідно до приписів з охорони навколишнього природного середовища.



Надягання ремня

Перед кожним використанням приладу слід переконатися, що шкіра чиста та не оброблена кремом або маслом. Тільки в цьому випадку прилад може працювати ефективно.

- Покладіть перед собою пояс з електродами, у напрямку до Вас.
- Змочіть обидва електроди та живіт водою. Щоб уникнути точкових стрибків напруги на шкірі в процесі тренування переконайтеся, що поверхня електродів рівномірно зволожена.
- Одягніть пояс навколо талії так, щоб електроди прилягали до живота. Потім затягніть стрічку-липучку.

Стежте, щоб пояс щільно прилягав до тіла для достатнього контакту між електродами та шкірою, але не здавлював.

Якщо ремня недостатньо для Вашого об'єму талії, використовуйте подовжувач, який додається.

Де можна використовувати пояс:

Одягайте пояс виключно навколо живота. Пупок має бути закритий по центру.



Автоматичне вимкнення

Якщо прилад після включення не використовується, то через 5 хвилин він автоматично вимикається.

6. Користування приладом

Загальна інформація про тренування з використанням пояса для стимуляції м'язів живота

У перший тиждень не рекомендується використовувати пояс більше одного разу на день, щоб дати м'язам поступово звикнути до приладу. Після цього можна тренуватися частіше.

Примітка: Для регенерації м'язів, між тренуваннями рекомендується витримувати паузу не менше 5 годин. Ви можете адаптувати інтенсивність тренування до Вашого фізичного стану. Рекомендується поступово виконувати одну програму за іншою. Програми А – Е узгоджені між собою таким чином, що м'язам залишається достатньо часу для адаптації до більш інтенсивних тренувань з кожним застосуванням. Програми А – Е відрізняються частотою, тривалістю тренувальних імпульсів і пауз між цими імпульсами. Прилад має налаштований план тренувань, тому він виконує одну за одною програми А – Е та повторює кожну програму різну кількість разів. Але Ви можете й самостійно вибрати програму.

Як тренуватися правильно

Що Ви відчуваєте під час тренування

На початку тренування Ви відчуваєте легкий свербіж. З ростом інтенсивності Ви відчуваєте скорочення м'язів поблизу та безпосередньо під електродами.

Кожне скорочення починається з повільного збільшення напруги, воно зберігається протягом кількох секунд, залежно від рівня налаштованої інтенсивності. Потім м'язи знову повільно розслабляються.

Увімкнення приладу

Натисніть кнопку «Увімк./Вимк.» Пролунає короткий сигнал, і РК-дисплей засвітиться. При першому пуску приладу автоматично активується програма А.

Вибір програми

Пояс має узгоджені між собою програми, які Ви можете виконувати протягом кількох тижнів. Починайте в перший тиждень з програми А на найнижчому рівні. Зі збільшенням сили Ваших м'язів, збільшуйте інтенсивність тренувань. Пояс налаштовано таким чином, що після певної кількості тренувальних циклів він автоматично встановлюється на наступну більш інтенсивну програму. Але Ви можете й самостійно вибирати програму, залежно від самопочуття та фізичного стану.

Дотримання тренувального циклу

Кожне тренування складається з трьох фаз:

- фази розминки (30 Гц) тривалістю дві хвилини, протягом яких м'язи готуються до тренування
- фази тренування (в залежності від програми, з різною частотою)
- фази розслаблення (30 Гц) тривалістю дві хвилини, протягом яких м'язи знову можуть розслабитися

Програма	Тривалість [хв]	Число повторень	Тренувальна частота [Гц]
А	22	4	45/60
В	22	4	60/80
С	22	8	45
Д	31	16	60
Е	31	безперервно	80

Налаштування рівня інтенсивності

Примітка: Інтенсивність можна налаштувати виключно, якщо електроди мають контакт з шкірою.

Перед початком кожного тренування Ви маєте налаштувати рівень інтенсивності. Натисніть кнопку вибору інтенсивності +, щоб збільшити інтенсивність, і кнопку вибору інтенсивності -, щоб зменшити її. Залежно від інтенсивності, Ви спочатку відчуєте свербіння, а потім скорочення м'язів. Налаштовуйте інтенсивність так, щоб вона не викликала дискомфорт.

Зупинка занадто потужних імпульсів

Ви можете в будь-який момент зменшити інтенсивність або утримуючи кнопку «Увімк./Вимк.» (~ 2 секунди) вимкнути прилад. При зніманні поясу з живота, тобто переривання контакту електродів з шкірою, рівень інтенсивності автоматично встановлюється на нуль. При повторному контакті з шкірою напруга більше не подається.

Запобігання небажаних змін імпульсів

Щоб уникнути випадкового збільшення інтенсивності під час тренування, просто увімкніть блокування кнопок. Для цього протягом 3 секунд утримуйте кнопку вибору програми. Пролунає звуковий сигнал, і на дисплеї з'явиться піктограма «». Щоб відмінити блокування кнопок, натисніть кнопку повторно.

Реагування на неприємні відчуття

Якщо Ви відчуваєте поколювання, свербіж або неприємні відчуття в точці скорочення м'язів, рекомендується вимкнути прилад і виконати наступні дії:

- Перевірити електроди на наявність пошкоджень або дефектів.
- Перевірити наявність круглої кришки над підключеннями електродів.
- Зніміть пояс і знову повністю зволожите його.

- При повторному надяганні переконайтеся в достатньому контакті з шкірою та повному зволоженні.

Пауза під час тренування

Якщо Ви хочете зробити паузу під час виконання програми, коротко натисніть кнопку «Пауза». Пролунає звуковий сигнал, і на дисплеї з'явиться піктограма «II». Повторно натиснувши кнопку Ви зможете продовжити програму.

Визначення частоти тренувань

Частоту тренувань можна зчитувати на дисплеї. Цифри після програм вказують, скільки разів Ви вже повністю виконали програму. Ці числа зберігаються в пам'яті до заміни батарейок.

7. Чищення

- Перед кожним чищенням виймайте батарейки з приладу.
- Очищуйте прилад злегка зволоженою ганчіркою. У випадку значного забруднення, серветку можна також змочити в мильному розчині.
- Уникайте падіння приладу.
- Слідкуйте, щоб вода не потрапила всередину приладу. Якщо це сталося, використовуйте прилад повторно тільки після того, як він повністю висохне.
- Не використовуйте для чищення хімічні або абразивні засоби.
- Якщо Ви зняли прилад (блок керування) з пояса, то можна випрати пояс у теплій воді.
- Використовуйте для цього м'який мильний розчин або рідкий миючий засіб. Не використовуйте відбілювачі.
- Забороняється прати пояс у пральній машині.

8. Технічні характеристики

Модель:	ЕМ 37
Електроживлення:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Розміри електродів:	прибл. 11,5 x 6,5 см/10 x 9 см
Параметри (навантаження 500 Ом):	– Вихідна напруга: макс. 70 В ПП – Вихідний струм: макс. 140 В ПП – Вихідна частота: 30 - 80 Гц
Тривалість імпульсу:	200 мс на фазу
Форма імпульсу:	симетрична, двофазна прямокутна форма
Вага:	~ 330 г
Розміри пояса для об'єму талії	від 70 до 140 см
Макс. допустимі умови використання:	від 10 °С до +40 °С, відносна вологість повітря 20-65 %
Макс. допустимі умови зберігання:	від 0 °С до + 55 °С, відносна вологість повітря 10-90 %

Ми залишаємо за собою право на внесення змін в технічні дані без попереднього повідомлення.

9. Гарантія / Сервісне обслуговування

Гарантійний термін на прилад складає 12 місяців з дати придбання приладу, що має бути підтверджено документально (наявність чеку). Гарантія розповсюджується на несправності, що виникли з вини виробника (виробничі дефекти).

Гарантія не розповсюджується на наступні несправності:

- Пошкодження, що виникли у зв'язку з порушенням правил використання;
- Використання приладу не за призначенням;

- випадкові пошкодження (дефекти, спричинені користувачем);
- пошкодження в результаті стихійного лиха;
- пошкодження через неправильне підключення приладу до електромережі.
- Гарантія не розповсюджується на елементи живлення (батарейки), а також на природне зношення приладу та на аксесуари, запасні частини і витратні деталі.

Гарантія є недійсною, якщо:

- серійний номер на приладі був видалений або змінений;
- наявні сліди механічного пошкодження приладу;
- всередині приладу присутні рідина або сторонні предмети;
- наявні сліди несанкціонованого відкриття або ремонту приладу;
- гарантійний талон був заповнений неправильно або не повністю (відсутня частина даних або штамп/підпис фірми-продавця);
- прилад, призначений для особистого побутового використання був задіяний у підприємницькій діяльності/масово експлуатувався та/або застосовувався в інших цілях, що не відповідають його прямому призначенню;
- відсутній документ, що підтверджує оплату у відповідності до законодавства України (чек);

З метою забезпечення прав споживачів строк служби цього приладу відповідає гарантійному строку.

При настанні гарантійного випадку покупець має звернутися до:

уповноваженого Сервісного Центру: ТОВ «СЕРВІС
СУЧАСНОЇ ЕЛЕКТРОНІКИ», м. Київ, вул. Сім'ї
Хохлових, 8, тел.:(044) 247 67 34;
або Фірми-продавця, у якої було придбано цей прилад;
або Дистриб'ютора в Україні: ТОВ «Хелс Менеджер»,
Тел.:(044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69;
www.beurer.com.ua Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua

В інструкції можливі неточності та зміни