beurer **EM 20**
EMS-pad neck

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

NEDERLANDS

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

LOT	Lotnummer
	Uiterste gebruiksdatum
	Fabrikant
3V	1 x batterij CR2032
	Attentie! Gebruiksaanwijzing lezen.
	Toepassingsdeel type BF

1. Kennismaking

1.1 Wat is de EMS-pad?
De innovatieve EMS-pad NECK is een zelfklevend EMS-apparaat dat speciaal is ontwikkeld voor het ontspannen van de nek- en schouderspieren. Dankzij de toegepaste EMS-technologie kan de pad zeer nauwkeurig worden gebruikt. De EMS-pad is gemaakt van siliconenrubber 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 (maximaal 20 behandelingen per batterij).

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.

Tot de **activerende toepassing** behoren:
- Training van de spieren voor het vergroten van het uithoudingsvermogen en/of
- Training van de spieren om het versterken van bepaalde spieren of spiergroepen te ondersteunen, zodat gewenste veranderingen van de lichaamsverhoudingen worden gerealiseerd.

Tot de **ontspannende toepassing** behoren:
- Ontspanning van de spieren voor het verlichten van spanningen.
- Verbetering bij tekenen van spiervermoeidheid.
- Versnelling van de spierregeneratie na sterke inspanning van de spieren (bijv. na een marathon).

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

1.3 Leveringsomvang
- 1 x EMS-pad
- 1 x set zelfklevende gelladeje
- 1 x 3V-batterij CR2032

Accessoires
- 1 x set zelfklevende gelladeje en 1 x batterij, art.-nr.: 647.17

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

LET OP!
Gebruik de EMS-pad 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 het raadplegen van een arts of medische behandeling. Neem bij elke vorm van pijn of ziekte daarom altijd eerst contact op met uw arts!

Gebruiksaanwijzingen

WAARSCHUWING!
Ter voorkoming van schade aan de gezondheid wordt gebruik van de EMS-pad in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:
- Bij aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten, zoals pacemakers.
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten.
- Bij mensen die een insulinepomp dragen.
- Bij hoge koorts (> 39 °C).
- Bij chronische of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart.
- Bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie)
- Tijdens zwangerschap.
- Bij kanker.
- Stop de behandeling direct indien het apparaat niet juist werkt of u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Schakel de EMS-pad uit voordat u deze op de huid aanbrengt of van de huid verwijdert.
- Voer geen wijzigingen door aan de EMS-pad (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.
- Niet gebruiken bij alle werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat kleine metalen voorwerpen, zoals gespen of halsbanden, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijvoorbeeld een navelpiercing), dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om te voorkomen dat plaatselijke verbranding optreedt.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Het voorraf behandelen van de huid met vetbrengende crèmes of zalven wordt niet aangeraden.
- Gebruik geen plakband, bandages of andere hulpmiddelen om de EMS-pad op uw huid aan te brengen. Alleen de daarvoor bedoelde gelladeje mag hiervoor worden gebruikt. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gelladeje op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Mogelijkerwijs moet u het apparaat onder medisch toezicht gebruiken.
- Langdurige stimulatie op dezelfde plek kan leiden tot huidirritaties. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritaties niet verdwijnen.
- Voer de behandeling gedurende de eerste minuten uit terwijl u zit of ligt om bij de in zeldzame gevallen optredende vagale reactie (gevoel van flauwte) niet onnodig verwondingsgevaar te lopen. Zet het apparaat bij gevoel van flauwte onmiddellijk uit en ga met uw benen omhoog liggen (ca. 5 - 10 min.).

Tips voor de omgang met batterijen
- Als vloeistof uit de batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met vertstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- **Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.
- Haal de batterij uit het product wanneer deze leeg is of wanneer u het product langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die door lekkage kan ontstaan.
- Reinig indien nodig eerst de batterij- en apparaatcontacten voordat u de batterij plaatst. Gevaar voor oververhitting!

Beschadiging
- Wij adviseren u om de EMS-pad niet te gebruiken als deze beschadigd is en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.

beurer **EM 20**
EMS Pad NECK

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

PORTUGUÊS

Leia atentamente estas instruções de utilização, guarde-as para utilização futura, disponibilize-as a outros utilizadores e respeite as indicações nelas contidas.

Leia atentamente estas instruções de utilização antes de usar o dispositivo.

LOT	N.º de lote
	Validade
	Fabricante
3V	1 x pilha CR2032
	Atenção! Ler as instruções de utilização.
	Peça de aplicação tipo BF

1. Conhecer o equipamento

1.1 O que é o EMS Pad?
O inovador EMS Pad NECK é um dispositivo de eletroestimulação muscular autocolante concebido especificamente para o relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros. 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 (até 20 tratamentos por pilha).

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. Uma permite alcançar um fortalecimento direcionado da musculatura (aplicação ativante) e a outra permite alcançar um efeito relaxante de recuperação (aplicação relaxante).

A **aplicação ativante** inclui:
- treino muscular para aumentar a condição física e/ou
- treino muscular para promover o fortalecimento de determinados músculos ou grupos musculares, para alcançar determinadas modificações nas proporções do corpo.

A **aplicação relaxante** inclui:
- Relaxamento muscular para desfazer tensões musculares.
- Melhorias em situações de fadiga muscular.
- Aceleração da regeneração dos músculos após grandes esforços musculares (por ex., depois de ter concluído uma maratona).

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 EMS Pad
- 1 x filme de gel autocolante
- 1 x pilha CR2032 de 3V

Artigos disponíveis em pós-venda
- 1 x filme de gel autocolante e 1 x pilha, ref.ª: 647.17

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

ATENÇÃO!
O EMS Pad só pode ser usado:
- 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!

Indicações sobre a utilização

AVISO!
Para evitar danos para a sua saúde, é expressamente desaconselhada a utilização do EMS Pad 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.
- 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. Isso pode aumentar o risco de fibrilação cardíaca e causar uma paragem cardíaca.
- No crânio (osseo, na área da boca, da faringe ou da laringe.
- Na área da garganta/carótidas comuns/sobre o pescoço.
- Na área da genitália.
- Em pele com doenças agudas ou crónicas (feridas 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.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas, sensoriais (p. ex., insensibilidade à dor) ou psicológicas limitadas ou com pouca experiência e/ou poucos conhecimentos, excepto se supervisionados por uma pessoa responsável pela sua segurança ou se tiverem recebido dela instruções acerca da utilização do aparelho.

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.

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 em outros líquidos.
- O dispositivo destina-se a autoaplicação.
- Por motivos higiénicos, o dispositivo só pode ser usado numa pessoa.
- Se o dispositivo não funcionar corretamente, provocar indisposição ou dores, interrompa imediatamente a sua utilização.
- Desligue o EMS Pad antes de o colocar ou retirar.
- Não modifique o EMS Pad de nenhuma forma (por ex., cortando-o). Isso provocará 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).
- Durante a estimulação, garanta que nenhum objeto metálico, como uma fivela de cintos ou um colar, possa entrar em contacto com os elétrodos. Se usar joias ou piercings (por ex., no umbigo) na zona de utilização, retire-os antes da utilização do dispositivo 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 EMS Pad 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.
- É possível que tenha de aplicar o dispositivo sob a vigilância de um médico.
- Uma estimulação prolongada sempre no mesmo ponto poderá causar irritações da pele. Se as irritações cutâneas persistirem, dirija-se a um dermatologista.
- 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.).

Como lidar com as pilhas
- Se ocorrer um contacto do líquido da pilha com a pele ou os olhos, lave imediatamente as partes afetadas com água e consulte, o mais rapidamente possível, um médico.
- **Risco de engolir!** As crianças pequenas podem engolir as pilhas acidentalmente e sufocar. Por isso, guarde as pilhas num local fora do alcance de crianças pequenas!
- Atenção à polaridade correta: positivo (+) e negativo (-).
- No caso de uma pilha derramar o seu conteúdo, devem usar-se luvas de proteção para limpar o compartimento das pilhas com um pano seco.
- Proteja as pilhas de calor excessivo.
- **Perigo de explosão!** Não deitar pilhas para o lume.
- As pilhas não podem ser carregadas nem curto-circuitadas.
- No caso de não usar o aparelho durante algum tempo, retire as pilhas do respetivo compartimento.
- Use unicamente o tipo de pilha idêntico ou equiparável.
- Não utilize baterias recarregáveis!
- Não desfaça, não abra nem triture as pilhas.
- Retire as pilhas do produto, caso estas estejam gastas ou se for previsível que o produto não venha a ser 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 e do aparelho antes de as colocar. Perigo de aquecimento excessivo!

Danos
- Em caso de dúvida, se o EMS Pad 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 EMS Pad 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.

beurer **EM 20**
Επίθεμα EMS-Pad Neck

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, διάθεσε τις και σε άλλους χρήστες και τηρήστε τις υποδείξεις.

Διαβάστε προσεκτικά όλες αυτές τις οδηγίες λειτουργίας πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

LOT	Αριθμός παρτίδας
	Ημερομηνία λήξης
	Κατασκευαστής
3V	1 μπαταρία CR2032
	Προσοχή! Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης.
	Μέρος εφαρμογής τύπου BF

1. Γνωριμία με τη συσκευή

1.1 Τι είναι το επίθεμα EMS-Pad;
Το καινοτόμο επίθεμα EMS-Pad NECK είναι μια αυτοκολλητή συσκευή ηλεκτροδιέγερσης (EMS) που έχει σχεδιαστεί ειδικά για τη χαλάρωση των μυών του αυχένα και των ώμων. Χάρη στη χρησιμοποιούμενη τεχνολογία EMS η χρήση μπορεί να γίνεται με ακρίβεια. Το επίθεμα EMS-Pad που αποτελείται από καουτσούκ σιλικόνης ιατρικής ποιότητας σε καμψή 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 (έως 20 θεραπείες ανά μπαταρία).

1.2 Τι είναι και τι μπορεί να κάνει το EMS;
Η **ηλεκτρική διέγερση των μυών (EMS)** είναι μια ευρέως διαδεδομένη και γενικά αναγνωρισμένη μέθοδος και βρίσκει εφαρμογή εδώ και πολλά χρόνια στην αθλητιατρική και στην ιατρική αποκατάσταση. 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 αποκαταστάμενο δυνάμεις των μυών (εφαρμογή ενεργοποίησης) και από την άλλη μπορεί επίσης να επιτευχθεί μια χαλαρωτική, θεραπευτική επίδραση (εφαρμογή χαλάρωσης).

Στην **εφαρμογή ενεργοποίησης** ανήκουν:
- Η άσκηση μυών για την αύξηση της απόδοσης αντοχής και/ή
- Η άσκηση μυών για την υποστήριξη της ενδυνάμωσης ορισμένων μυών ή μυϊκών ομάδων προς επίτευξη των επιθυμητών αλλαγών στις αναλογίες του σώματος.

Στην **εφαρμογή χαλάρωσης** ανήκουν:
- Η χαλάρωση των μυών για τη διάλυση μυϊκών εντάσεων.
- Η βελτίωση σε περίπτωση φαινομένων μυϊκής κόπωσης.
- Η επιτάχυνση της αναπτύξης των μυών ύστερα από έντονη μυϊκή δραστηριότητα (π.χ. ύστερα από ένα μαραθώνιο).

Οι συσκευές EMS λειτουργούν μέσω εισαγωγής ηλεκτρικού ρεύματος δια του δέρματος. Η μεμβράνη ηλεκτ.εδώ χρησιμεύει ως μέσο μετάδοσης, το οποίο υποκειται σε φυσική φθορά. Αν δεν είναι πλέον δυνατή η επαφή επαφή μέσω της μεμβράνης ηλεκ 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 επίθεμα EMS-Pad
- 1 αυτοκολλητη μεμβράνη ηλεκ
- 1 μπαταρία CR2032 των 3V

Ανταλλακτικά
- 1 αυτοκολλητη μεμβράνη ηλεκ και 1 μπαταρία, Κωδ. προϊόντος: 647.17

Αν χρειαστεί, επικοινωνήστε έγκαιρα με την υπηρεσία εξυπηρέτησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Χρησιμοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad 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 αντικαθιστά την εξέταση και τη θεραπεία από γιατρό. Γι' αυτόν το λόγο, για οποιοδήποτε είδος πόνου ή ασθένειας να συμβουλεύεστε πάντα πρώτα το γιατρό σας!

Οδηγίες για τη χρήση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
Για την πρόληψη βλάβης της υγείας, συνιστάται σπουδήποτε η αποφυή της χρήσης του επιθέματος EMS-Pad στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Σε περίπτωση εμφυτευμένων ηλεκτρικών συσκευών (όπως π.χ. βηματοδότες).
- Σε περίπτωση ύπαρξης μεταλλικών εμφυτευμάτων.
- Σε περίπτωση στηρηγμάτων αντλιών ινσουλίνης.
- Σε υψηλό πυρετό (π.χ. > 39 °C).
- Αν υπάρχουν γνωστές ή ύποπτες διαταραχές του καρδιακού ρυθμού και άλλες διαταραχές σχηματισμού ερεθισμάτων και αγωγιμότητας στην καρδιά.
- Σε επιληπτικές διαταραχές (π.χ. επιληψία).
- Σε εγκυοσύνη.
- Σε νεοπλασματικές ασθένειες.
- Η επιτάχυνση της αναπτύξης των μυών ύστερα από ένα μαραθώνιο).
- Σε ασθένειες αιμοφιλίας.
- Σε ασθένειες από μεταβολική αρθρίτιδα.
- Πρέπει να αποφεύγεται η χρήση στην περιοχή της καρδιάς. Τα ηλεκτρόδια διέγερσης δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε κανένα σημείο του πρόσθιου θώρακα (που περιλαμβάνει τα πλευρά και το στέρνο), ιδίως στους δύο μεγάλους θωρακικούς μύες. Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καλιακής μαρμαρυγής και να προκαλέσει καρδιακή συνακοπή.
- Στο οστό του κρανίου, στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα ή του λάρυγγα.
- Στην περιοχή του λαιμού/της καρωτίδας/πάνω από το λαιμό.
- 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, σιδήματα και πλήγες 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 χρησιμοποιείτε μετά την κατανάλωση αλκοόλ.
- Σε ταυτόχρονη σύνδεση με χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με περιορισμένες φυσικές, αισθητήριες (π.χ. ευαισθησία στον πόνο) ή πνευματικές ικανότητες ή χωρίς εμπειρία και/ή γνώσεις, εκτός εάν επιτηρούνται από ένα αρμόδιο για την ασφάλειά τους άτομο ή έχουν λάβει από αυτό υποδείξεις για τη χρήση της συσκευής.

Υποδείξεις για τον χειρισμό των μπαταριών !
- Εάν έλθει σε επαφή υγρό μπαταρίας με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τα σημεία που επλήγησαν και συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- **Κίνδυνος κατάποσης!** Μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες και να πνιγούν. Γι αυτό φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος μακριά από τα παιδιά!
- Προσέξτε τη σήμανση της πολικότητας σων (+) και μείον (-).
- Όταν μια μπαταρία έχει παρουσιάσει διαρροή, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη της με ένα στεγνό πανί.
- Προστατεύετε τις μπαταρίες από υπερβολική θερμότητα.
- **Κίνδυνος έκρηξης!** Μη ρίχνετε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να επαναφορτίζονται ή να βραχυκυκλώνονται.
- Αν σκοπεύετε να μη χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη μπαταριών.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας .
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.
- Αφαιρέστε την μπαταρία 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 εν χρειαστεί τις επαφές των μπαταριών και της συσκευής πριν την τοποθετησή τους. Κίνδυνος υπερθέρμανσης!
- Εν χρειαστεί μη κατόπιν δεν λειτουργεί σωστά, νιώσετε αδιαθεσία ή πόνο, διακόψτε αμέσως τη χρήση.
- Αποφεύγετοπιούστε το επίθεμα EMS-Pad πριν από την τοποθέτηση ή την αφαίρεσή του.
- Σε καμία περίπτωση μην τροποποιείτε το επίθεμαEMS-Pad (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 ουσταλή, παρά τη χαμηλή ένταση) μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Προσέξτε ώστε κατά τη διάρκεια της διέγερσης μεταλλικά αντικείμενα, όπως πόρπες και περιδέραια, να μην μπορούν να έρθουν σε επαφή με τα ηλεκτρόδια. Αν στην περιοχή της εφαρμογής φορείτε κοσμήματα ή έχει γίνει piercing (π.χ. piercing στον ομφαλό), πρέπει να τα αφαιρείτε πριν από τη χρήση της συσκευής, διαφορετικά μπορεί να προκληθούν τοπικά εγκαύματα.
- Διατηρείτε τη συσκευή μακριά από τα παιδιά, για να αποφύγετε πιθανούς κινδύνους.
- Δεν συνιστάται προκαταρκτική θεραπεία του δέρματος με λιπαρές κρέμες ή αλοιφές.
- Για να τοποθετήσετε το επίθεμα EMS-Pad στο δέρμα σας, μην χρησιμοποιείτε αυτοκόλλητες ταινίες, επιδέσμους ή άλλα βοηθητικά μέσα, εκτός από την προβλεπόμενη μεμβράνη ηλεκ. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης ηλεκ θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κάτω από ιατρική επίβλεψη.
- Η παρατεταμένη διέγερση στην ίδια θέση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος. Σε περίπτωση που επμένει ο ερεθισμός θα χρειαστεί, συμβουλευτείτε δερματολόγο.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά τα πρώτα λίγα λεπτά σε καθιστή ή ξαπλωμένη θέση, ώστε στη σπάνια περίπτωση μιας πνευμονογαστρικής αντίδοσης (αίσθηση αδυναμίας) να μην εκτεθείτε άσκοπα σε κίνδυνο τραυματισμού. Αν εμφανίσετε αδυναμία, απενεργοποιήστε αμέσως τη συσκευή και βάλτε τα πόδια σας φηλά (5-10 λεπτά).

Υποδείξεις για τον χειρισμό των μπαταριών !
- Εάν έλθει σε επαφή υγρό μπαταρίας με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τα σημεία που επλήγησαν και συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
- **Κίνδυνος κατάποσης!** Μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες και να πνιγούν. Γι αυτό φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος μακριά από τα παιδιά!
- Προσέξτε τη σήμανση της πολικότητας σων (+) και μείον (-).
- Όταν μια μπαταρία έχει παρουσιάσει διαρροή, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη της με ένα στεγνό πανί.
- Προστατεύετε τις μπαταρίες από υπερβολική θερμότητα.
- **Κίνδυνος έκρηξης!** Μη ρίχνετε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να επαναφορτίζονται ή να βραχυκυκλώνονται.
- Αν σκοπεύετε να μη χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη μπαταριών.
- Χρησιμοποιείτε μόνον τον ίδιο ή έναν ισοδύναμο τύπο μπαταρίας .
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.
- Αφαιρέστε την μπαταρία 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 εν χρειαστεί τις επαφές των μπαταριών και της συσκευής πριν την τοποθετησή τους. Κίνδυνος υπερθέρμανσης!

beurer **EM 20**
EMS-dyna nacke

Beurer GmbH
Söflinger Str. 218,
89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

SVENSKA

Läs noga igenom denna bruksanvisning och följ anvisningarna. Spara bruksanvisningen för senare användning, och gör den tillgänglig även för andra användare.

Läs noga igenom denna bruksanvisning innan du använder produkten.

LOT	Lotnummer
	Förbrukningsdatum
	Tillverkare
3V	1 batteri CR2032
	Obs! Läs bruksanvisningen.
	Applicerad del, typ BF

1. Presentation av produkten

1.1 Ge oss en EMS-dyna?
Den innovativa EMS-dynan NECK är en självhäftande EMS-apparat som utvecklats särskilt för avslappning av nack- och axelmuskulatur. Tack vare EMS-tekniken kan man använda den på exakt rätt ställe. EMS-dynan som består av silikongummi i medicinsk kvalitet är elegant, extremt tunn och flexibel och passar perfekt på de områden på kroppen som behöver behandlas. Den högtekniska kopplingskretsen säkerställer energieffektiva behandlingar på 20 minuter åt gången (ett batteri räcker i upp till 20 behandlingar).

1.2 Vad är EMS och hur fungerar det?
Elektrisk muskelstimulering (EMS) är en mycket vanlig och allmänt erkänt metod som sedan flera år används inom sport- och rehabiliteringsmedicinen. Inom sport- och fitnessområdet används EMS bland annat som ett komplement till konventionell muskeltrening för att öka muskelgrupperna kapacitet och anpassa kroppsproportionerna till de önskade estetiska resultaten. EMS fungerar på två sätt. Dels kan man åstadkomma en mälinriktad förstärkning av muskulaturen (aktiverande användning) och dels kan man även nå en avslappnande, återhämtande effekt (avslappnande användning).

Till den **aktiverande användningen** hör följande:
- Muskelträdning för att öka uthålligheten och/eller
- muskelträdning för att stödja uppbyggnaden av vissa muskler eller muskelgrupper för att nå önskade förändringar av kroppsproportionerna.

Till den **avslappnande användningen** hör följande:
- Muskelavslappning för att lösa upp muskelspänningar.
- Förbättring av muskulära utmattningssymtom.
- Snabbare regenerering av musklerna efter hög muskulär belastning

- 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. No entanto, se isso acontecer, volte a usar o dispositivo apenas depois de completamente 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 a pilha

1. Rode a tampa do compartimento da pilha para a esquerda com uma moeda.
2. Solte a tampa com um objeto pontiagudo.
3. Coloque a pilha no respetivo compartimento, de forma a que o polo positivo (+) fique virado para cima.
4. Feche a tampa rodando-a para a direita.

3.2 Colocar o filme de gel

1. Retire a película protetora **azul** com cuidado.

2. Coloque o filme de gel cuidadosamente no EMS Pad e puxe a película protetora com cautela. Assegure-se de que o rebordo do filme de gel não sobressai do EMS Pad.

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
Cole o EMS Pad na parte do corpo a tratar (ver figura).

1. Mantenha o botão "+" premido até ouvir um sinal agudo longo.

2. Prima novamente o botão "+" para começar a estimulação no nível 1. Para conseguir a intensidade desejada, prima repetidamente o botão "+".

3. Prima o botão "–" para reduzir a intensidade.

Mantenha o botão "-" premido até ouvir um sinal agudo longo para desligar o EMS Pad. Passados 20 minutos, o dispositivo desliga-se automaticamente.

Depois de terminar a aplicação, volte a colocar a película protetora no filme de gel autocolante.

Para obter resultados ideais, recomendamos um plano de treino de 4 semanas. Observe os seguintes pontos:
1. 1 - 2 dias de descanso.
2. Aumente diariamente o nível de intensidade.
3. Uma intensidade mais forte pode trazer melhores resultados. Contudo, a estimulação nunca deverá ser desagradável.
4. Em cada aplicação, faça todo o programa de 20 minutos do princípio até ao fim.

Espere, no mínimo, 30 minutos antes de usar de novo o dispositivo após uma estimulação.

Nota importante!
- O dispositivo só funciona se estiver suficientemente em contacto com a pele. Caso isso não se verifique, não serão enviados impulsos de estimulação.
- Antes de o remover, desligue o EMS Pad.
- Se a carga da pilha for fraca demais (estimulação insuficiente, não se ouvem bipes). Nesse caso, substitua a pilha!
- Para que a estimulação seja a ideal, recomenda-se que se substitua o filme de gel de cada vez que se substituir a pilha.
- Não utilize o EMS Pad mais do que uma vez por dia no mesmo ponto do corpo.
- 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. Só volte a utilizar o EMS Pad 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 desconfortáveis, desligue o EMS Pad, verifique os elétrodos e aplique-o de novo.
- A função "Smart Contact Detection" faz disparar automaticamente um alarme acústico assim que 2 elétrodos tocarem um no outro.

4. Programas

Ciclo	1	2	3
Largura de impulso	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsação	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = tempo de ciclo ativo em segundos (contração).
Off-Time (s) = tempo de ciclo inativo em segundos (relaxamento).

* O ciclo 3 contém 3 rondas individuais.

** Em cada 3.ª ronda no ciclo 3, o "Off-Time" é de 10 segundos.

Nota: os componentes do produto não requerem manutenção.

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.
Estes símbolos encontram-se em pilhas que contenham substâncias nocivas:
Pb = a pilha contém chumbo,
Cd = a pilha contém cádmio,
Hg = a pilha contém mercúrio.

Por motivos ecológicos, quando estiver inutilizado, o dispositivo não pode ser eliminado juntamente com o lixo doméstico. A eliminação deverá ser feita através dos respetivos pontos de recolha existentes no seu país de residência. Elimine o aparelho 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 pelo tratamento de resíduos.

6. Dados técnicos

Tipo	EM 20 EMS Pad NECK
Forma da curva à saída	Impulsos retangulares bifásicos
Duração do impulso	400 µs ± 10%
Pulsação	4-6-50 Hz ± 10%
Tensão de saída	máx. 70 Vpp ± 10% (em 1000 ohms)
Corrente de saída	máx. 70 mApp ± 10% (em 1000 ohms)
Alimentação de tensão	Pilha CR2032 de 3V
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	278 x 87 x 13 mm
Peso	42 g (sem pilha), 45 g (com pilha)

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	Largura de impulso
Não é possível ligar o dispositivo.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Verifique se a pilha está bem colocada e tente novamente ligar o dispositivo. - É possível que a pilha esteja descarregada. Substitua a pilha 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 "–" premido durante 2 s para desligar o dispositivo. A seguir, mantenha o botão "+" premido durante 3 s para voltar a ligar o dispositivo. - É possível que as pilhas estejam fracas e tenham de ser substituídas.
Não sente qualquer estimulação.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Assegure-se de que o filme de gel não sobressai do dispositivo e tente de novo. - Aumente a intensidade gradualmente.
A pele fica vermelha no ponto de aplicação.	- Pare imediatamente a aplicação do dispositivo nesse ponto 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 a pilha e tente novamente.

Salvo erro ou omissão

- Probeer de EMS-pad 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.

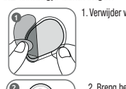
Reiniging
- Verwijder voor elke reiniging de batterijen uit het apparaat.
- Reinig het apparaat na gebruik met een zachte, licht vochtige doek. Bij ernstige vervuiling kunt u de doek licht met zeepsop bevochtigen.
- Let erop dat er geen vocht of water in het apparaat terechtkomt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het volledig is opgedroogd.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.

Bewaring
- 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.

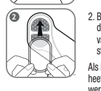
3. Ingebruikname
3.1 Batterij plaatsen

1. Draai de deksel van het batterijvak tegen de klok in los met behulp van een munt.
2. Maak de deksel los met behulp van een scherp voorwerp.
3. Plaats de batterij in het batterijvak zodat de pluspool (+) naar boven is gericht.
4. Draai de deksel met de klok mee vast.

3.2 Gellaagje aanbrengen



1. Verwijder voorzichtig **de blauwe** beschermfolie.



2. Breng het gellaagje zorgvuldig aan op de EMS-pad en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van het gellaagje niet buiten de rand van de EMS-pad uitsteekt.

Als het gellaagje 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
Plak de EMS-pad op de te behandelen plek op het lichaam (zie afbeelding).

1. Druk op de knop '+' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort.

2. Druk nogmaals op de knop '+' om stimulatieniveau 1 te starten. Druk nogmaals op de knop '+' om de gewenste intensiteit te bereiken.

3. Druk op de knop '-' om de intensiteit de verlagen.

Druk op de knop '–' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort om de EMS-pad uit te schakelen. Na 20 minuten wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer aan op de gellaag.

Voor een optimaal resultaat adviseren we u een trainingsschema van 4 weken te volgen. Let hierbij op de volgende punten:
1. 1-2 dagen rust.
2. Verhoog dagelijks het intensiteitsniveau.
3. Een sterke intensiteit kan tot betere resultaten leiden. De stimulatie mag echter niet onaangenaam aanvoelen.
4. Doorloop bij elk gebruik het volledige programma van 20 minuten.

Wacht ten minste 30 minuten voordat u het apparaat na een stimulatie opnieuw gebruikt.

Belangrijke aanwijzing!
- Het apparaat functioneert alleen als er voldoende contact met de huid wordt gemaakt. Wanneer dit niet het geval is, worden er geen stimulatie-impulsen verzonden.
- Schakel de EMS-pad eerst uit voordat u deze van de huid haalt.
- Vervang de batterij als deze bijna leeg is! (onvoldoende stimulatie, geen pieptonen)
- Voor een optimale stimulatie adviseren wij u het gellaagje tegelijk met de batterij te vervangen.
- Gebruik de EMS-pad niet vaker dan één keer per dag op dezelfde plek.
- Schakel het apparaat uit wanneer een aanhoudende pieptoon te horen is. Reinig het gellaagje en probeer het programma opnieuw te starten. Vervang het gellaagje als de pieptoon blijft aanhouden.
- Zodra het kleefvermogen van de gellaag afneemt, moet deze onmiddellijk worden vervangen. U mag de EMS-pad pas weer gebruiken als de gellaag is vervangen. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gellaag op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Als u onaangename stroompieken voelt, moet u de EMS-pad uitschakelen. Controleer de elektroden en breng de pad opnieuw aan.
- De "Smart Contact Detection" activeert automatisch een hoorbaar alarm als 2 elektroden met elkaar in contact komen.

4. Programma's

Cyclus	1	2	3
Pulsbreedte	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequentie	4 Hz	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5 / 10 s **

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

* Cyclus 3 heeft 3 individuele ronden.

** Bij elke derde ronde van cyclus 3 bedraagt de Off-Time 10 seconden.

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

5. Verwijdering
Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektricitetscaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.
Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

6. Technische gegevens

Type	EM 20 EMS-pad neck
Beginvorm curve	bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	400 µs ±10 %
Pulsfrequentie	4-6-50 Hz ±10%
Beginspanning	max. 70 Vpp ±10% (bij 1000 ohm)
Beginstroomsterkte	max. 70 mApp ±10% (bij 1000 ohm)
Stroomvoorziening	3V-batterij CR2032
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	278 x 87 x 13 mm
Gewicht	42 g (zonder batterij), 45 g (met batterij)

Aanwijzing:
Als het apparaat niet binnen de specificaties wordt gebruikt kan niet worden gegaranderd dat het instrument correct functioneert!

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

7. Wat te doen bij problemen

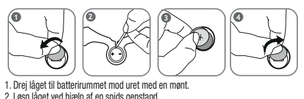
Probleem	Pulsbreedte
Het apparaat kan niet worden ingeschakeld.	- Druk opnieuw op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de batterij op de juiste wijze in het apparaat is geplaatst en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen. - De batterij is mogelijk leeg. Vervang de batterij en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen.
De gellaag plakt niet meer op de huid.	- Vervang de gellaag.
Het apparaat piept ongewoon tijdens het gebruik.	- Druk op de knop '–' en houd deze 2 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt om het apparaat weer in te schakelen. - De batterijen zijn mogelijk bijna leeg en moeten worden vervangen.
U voelt geen stimulatie.	- Druk opnieuw op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de gellaag niet buiten de randen van het apparaat uitsteekt en probeer het opnieuw. - Verhoog de intensiteit stapsgewijs.
De huid op de behandelde plek is rood.	- Stop onmiddellijk met 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 batterij en probeer het opnieuw.

Fouten en wijzigingen voorbehouden

- -

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

3. Ibrugtagning
3.1 Ilægning af batteri



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

3.2 Montering af gelfilm

1. Fjern forsigtigt **den blå** beskyttelsesfilm.

2. Monter omhyggeligt gelfilmen på EMS-pad'en, og træk forsigtigt beskyttelsesfolien af. Pas på, at kanten af gelfilmen ikke ruger ud over kanten på EMS-pad'en.

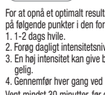
Det påvirker ikke funktionen, hvis gelfilm anbringes lidt på skrå.

ADVARSEL!
- Sørg for, at du klæber gelfilmens side med den blå beskyttelsesfilm på apparatet. Ellers kan det medføre hudirritation.

3.3 Brug
Kleb EMS-pad'en på det sted på kroppen, der skal behandles (se figur).

1. Tryk på knappen "+", og hold den inde, indtil du hører et langt bip.

2. Tryk på knappen "+" igen for at starte stimuleringens trin 1. For at opnå den ønskede intensitet skal du trykke flere gange på knappen "+".



3. Tryk p knappen "–" for at nedsætte intensiteten.

Tryk på knappen "–", og hold den inde, indtil du hører et langt bip, for at slukke EMS-pad'en. Efter 20 minutter slukker den automatisk.

Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.

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

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

Vigtigt!
- Apparatet arbejder kun, hvis der er tilstrækkelig god hudkontakt. Hvis dette ikke er tilfældet, sendes ingen stimuleringsimpulser.
- Sluk EMS-pad'en, før du fjerner den.
- Når batteriet er svagt (stimuleringen er ikke tilstrækkelig, ingen bipsignaler), skal du udskifte dette!
- Af hensyn til en optimal stimulering anbefales det at udskifte gelfilmen samtidig med udskiftning af batteriet.
- Anvend ikke EMS-pad'en mere end én gang om dagen på samme sted.
- Hvis apparatet fortsætter med at bippe, skal du slukke det. Rengør gelfilmen, og prøv at starte programmet igen. Hvis apparatet bliver ved med at bippe, skal gelfilmen udskiftes.
- Når gelfilmens klæbeevne forringes, skal den udskiftes omgående. Anvend først EMS-pad'en igen, når du har udskiftet gelfilmen. Ellers kan gelfilmens uregelmæssige vedhæftning medføre til hudskader.
- Hvis du mærker ubehagelige strømspidser, skal du slukke EMS-pad'en, kontrollere elektroderne og flytte den hen et andet sted.
- "Smart Contact Detection" udløser automatisk en hørbar alarm, hvis 2 elektroder berører hinanden.

4. Programmer

Cyklus	1	2	3
Impulsbredde	400 µs	400 µs	400 µs
Impulsfrekvens	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 sek.	20 sek.	17 sek. / 3*
Off-Time	1,5 sek.	1,5 sek.	1,5 / 10 sek. **

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

* Der er 3 individuelle runder i cyklus 3.

** Ved hver 3. runde i cyklus 3 er Off-tiden 10 sek.

Bemærk: Produktets bestanddele skal ikke vedligeholdes.

5. Bortskaffelse
De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af elapparater. Ifølge loven er de forpligtet til at bortskaffe batterierne.
Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:
Pb = batterier indeholder bly,
Cd = batterier indeholder cadmium,
Hg = batterier indeholder kviksølv.

Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske på det pågældende lokale indsamlingssted. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende elektronisk affald – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

6. Tekniske data

Type	EM 20 EMS Pad Neck
Udgangskurveform	tofasede firkantimpulser
Impulsvarighed	400 µs ± 10 %
Impulsfrekvens	4-6-50 Hz ± 10 %
Udgangsspænding	max. 70 Vpp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Udgangsstrøm	max. 70 mApp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Spændingsforsyning	3V batteri CR2032
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slukker derefter automatisk
Intensitet	kan indstilles fra 0 til 15
Anvendelsesforhold	10 °C-40 °C (50 °F-104 °F) ved en relativ luftfugtighed på 30 – 85%
Opbevaringsforhold	-10 °C til 50 °C (14 °F til 122 °F) ved en relativ luftfugtighed på op til 10 – 95%
Mål	278 x 87 x 13 mm
Vægt	42 g (uden batteri), 45 g (med batteri)

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

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

7. Afhjælpning af problemer

Problem	Impulsbredde
Apparatet kan ikke tændes.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, om batteriet er lagt korrekt i, og prøv at tænde apparatet igen. - Batteriet kan være tomt. Udskift batteriet, og prøv at tænde apparatet igen.
Gelfilmen klæber ikke længere til huden.	- Udskift gelfilmen.

- Σε περίπτωση φθορών μην χρησιμοποιήσετε το επίθεμα EMS-Pad και απευθυνθείτε στον προμηθευτή σας ή στην αναβαθμίνη διεύθυνση εξυπηρέτησης πελατών.
- Θέτετε τη συσκευή αμέσως εκτός λειτουργίας σε είναι χαλασμένη ή παρουσιάζονται δυολειτουργίες.
- Σε καμία περίπτωση μην προσπαθήσετε να ανοίξετε και/ή να επισκευάσετε μόνος σας το επίθεμα EMS-Pad . Αναθέτετε τις επισκευές μόνο στην υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών ή σε εξουσιοδοτημένους εμπόρους. Σε περίπτωση μη τήρησης, παύει να ισχύει η εγγύηση.
- Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές που προκλήθηκαν από μη ενδεδειγμένη ή λανθασμένη χρήση.

Καθαρισμός
- Πριν από κάθε καθαρισμό αφαιρείτε τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Μετά τη χρήση καθαρίζετε προσεκτικά τη συσκευή με ένα μαλακό, ελαφρά βρεγμένο ύφασμα. Αν υπάρχουν πολλές σκαθαρίες, μπορείτε επίσης να βρέξετε το πανί με ήπιο διάλυμα σαπουνιού.
- Δεν επιτρέπεται να εισέλθει νερό στη συσκευή. Αλλά ακόμη και αν συμβεί αυτό, μην χρησιμοποιήσετε πάλι τη συσκευή παρά μόνο όταν 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 μακρύς επιβάρυνση.

3. Θέση σε λειτουργία
3.1 Τοποθέτηση μπαταρίας

1. Περιστρέψτε προς τα αριστερό το κάλυμμα της θήκης της μπαταρίας με τη βοήθεια ενός κέρματος.
2. Αφαιρέστε το κάλυμμα εισάγοντας ένα αιχμηρό αντικείμενο.
3. Τοποθετήστε τη μπαταρία στη θήκη μπαταριών με τρόπο ώστε ο θετικός πόλος (+) να δείχνει προς τα επάνω.
4. Κλείστε το κάλυμμα στρέφοντάς το προς τα δεξιά.

3.2 Τοποθέτηση μεμβράνης γέλης

1. Αφαιρέστε προσεκτικά **την μπλε** προστατευτική μεμβράνη.

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

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
- Προσέξτε να καλύψετε την ταινία γέλης από την πλευρά της μπλε προστατευτικής μεμβράνης πάνω στη συσκευή. Διαφορετικά μπορεί να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος.

3.3 Χρήση
Κολλήστε το επίθεμα EMS-Pad στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία (δείτε την εικόνα).

1. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο „+" μέχρι να ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο μπιπ.

2. Πιέστε πάλι το πλήκτρο „+" για να εκκινήσετε τη βαθμίδα διέγερσης 1. Για να επιτευχθεί η επιθυμητή ένταση, πιέστε επανειλημμένα το πλήκτρο „+".

3. Πιέστε το πλήκτρο „–" για να μειώσετε την ένταση.

Για να απενεργοποιήσετε το EMS-Pad, πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο „–" μέχρι να ακούσετε έναν παρατεταμένο ήχο μπιπ. Μετά από 20 λεπτά απενεργοποιείται αυτομάτως.

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

Για βέλτιστο αποτέλεσμα, συνιστούμε πρόγραμμα προπόνησης 4 εβδομάδων. Εδώ προσέξτε τα ακόλουθα σημεία:
1. 1-2 ημέρες ανάπαυση.
2. Αυξάνετε τη βαθμίδα έντασης κάθε μέρα.
3. Μια ισχυρή ένταση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα. Όμως τότε η διέγερση δεν πρέπει ποτέ να είναι δυσάρεστη.
4. Σε κάθε εφαρμογή εκτελείτε ολόκληρο το εικοσάλεπτο πρόγραμμα.

Περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν χρησιμοποιήσετε πάλι τη συσκευή μετά τη διέγερση.

Σημαντική υπόδειξη!
- Η συσκευή λειτουργεί μόνο αν υπάρχει αρκετά καλή επαφή με το δέρμα. Αν αυτή δεν υπάρχει, δεν εκτέμποντια παλμοί διέγερσης.
- Απενεργοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad πριν από την αφαίρεσή του.
- Αν η μπαταρία είναι αδύναμη (δεν υπάρχει επαρκής διέγερση, δεν ακούγονται μπιπ), αντικαταστήστε την!
- Για την επίτευξη της βέλτιστης διέγερσης συνιστάται να αντικαθιστάτε τη μεμβράνη γέλης ταυτόχρονα με τη μπαταρία.
- Μην χρησιμοποιείτε το επίθεμα EMS-Pad συχνότερα από μία φορά την ημέρα στο ίδιο σημείο.
- Σε περίπτωση που συνεχίζεται το μπιπ, απενεργοποιήστε τη συσκευή. Καθαρίστε τη μεμβράνη γέλης και προσπαθήστε να εκκινήσετε πάλι το πρόγραμμα. Αν το συνεχίζει μπιπ μπιπ σταμάτα, αντικαταστήστε τη μεμβράνη γέλης.
- Αν η καλλιτεχνική ικανότητα της μεμβράνης γέλης εξασθενήσει, αντικαταστήστε την αμέσως. Μην χρησιμοποιήσετε πάλι το επίθεμα EMS-Pad πριν αντικαταστήσετε τη μεμβράνη γέλης. Σε αντίθετη περίπτωση, η ανομοιόμορφη προσκόλληση της μεμβράνης γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
- Αν αισθάνεστε δυσφορστες αμχές ρεύματος, απενεργοποιήστε το επίθεμα EMS-Pad, ελέγξτε τα ηλεκτρόδια και τοποθετήστε το πάλι.
- Η „Smart Contact Detection" ενεργοποιεί αυτόματα μια ηχητική ειδοποίηση όταν εφάπτονται 2 ηλεκτρόδια.

4. Προγράμματα

Κύκλος	1	2	3
Εύρος παλμών	400 µs	400 µs	400 µs
Συχνότητα παλμών	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5 / 10 s **

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

* Υπάρχουν 3 μεμονωμένοι γύροι στον κύκλο 3.

** Σε κάθε 3ο γύρο στον κύκλο 3, ο Off-Time είναι 10 δευτ.

Σημείωση: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

5. Απόρριψη
Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτωτεί πλήρως πρέπει να τοποθετούνται σε ακολουθικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόρους ηλεκτρικών ειδών. Είσαστε υπαρχεωμένοι από τη νομοθεσία να φροντίσετε για την απόρριψη των μπαταριών.
Αυτά τα σύμβολα βρίσκονται στις μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:
Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,
Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο,
Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

Για λόγους προστασίας του περιβάλλοντος, η συσκευή στο τέλος της διάρκειας ζωής της δεν επιτρέπεται να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόρριψη μπορεί να πραγματοποιείται μέσω κατάλληλων σημείων συλλογής στη χώρα σας. Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση αποριών, απευθυνθείτε στην α