

beurer

EM 30



RO Centură pentru mușchii abdominali
Instrucțiuni de utilizare

Stimată clientă, stimat client,

Ne bucurăm că ați ales un produs din gama noastră. Marca noastră simbolizează produse de calitate superioară, testate în detaliu, din domeniile căldură, terapie, tensiune/diagnosticare, greutate, masaj și aer.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare și să țineți cont de indicații.

Cu deosebită considerație,
Echipa dumneavoastră Beurer

1. Prezentare**Modul de funcționare a centurii pentru mușchii abdominali**

Centura pentru mușchii abdominali funcționează în baza stimulării electrice a musculaturii (EMS). Stimulatorul muscular generează impulsuri electrice ușoare, care, prin intermediul pielii dumneavoastră, sunt transmise către mușchi. Similar unei activări naturale prin impulsuri nervoase, la utilizarea centurii pentru mușchii abdominali, fibrele musculare se contractează și se relaxează. Stimulul este însă mai puțin specific decât în cazul exercițiilor active pentru mușchii abdominali, iar utilizarea centurii pentru mușchii abdominali nu poate înlocui, așadar, complet un antrenament activ real. Stimularea electrică a musculaturii este utilizată de mulți ani în domeniul sport și fitness pentru antrenarea mușchilor în scopul obținerii unui corp rezistent, suplu și atrăgător. Domeniile de aplicare sunt, printre altele

- încălzirea musculaturii
- definirea mușchilor
- tonifierea musculaturii și netezirea pielii;
- relaxare musculară.

Metoda EMS este utilizată și în domeniul reabilitării medicale. La persoanele cărora li s-a impus inactivitatea, stimularea periodică a musculaturii ajută la menținerea mobilității și forței musculare a părții inative a corpului. Astfel, durata reabilitării poate fi vizibil redusă. Deoarece tendoanele și încheieturile sunt solicitate în mică măsură, această metodă de antrenare este foarte blândă.

2. Indicații importante**ATENȚIE:****Utilizarea corespunzătoare**

- Utilizați acest aparat numai în scopul pentru care a fost creat și în modul specificat în instrucțiunile de utilizare. Utilizarea necorespunzătoare poate fi periculoasă.
- Dacă purtați bijuterii sau piercinguri (de exemplu, piercing în buric) în zona de utilizare, acestea trebuie îndepărtate anterior utilizării, deoarece, în caz contrar, se poate ajunge la arsuri punctiforme.
- Nu utilizați acest aparat concomitent cu alte aparate care transmit impulsuri electrice corpului dumneavoastră (de exemplu, aparate TENS).
- Aparatul este destinat numai pentru uzul propriu și nu pentru utilizare medicală sau comercială.
- Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru defecțiuni care se produc datorită utilizării necorespunzătoare sau neglijente a aparatului.
- În cazul în care aveți îndoieli nu utilizați aparatul și adresați-vă comerciantului dumneavoastră sau serviciului pentru clienți.
- Utilizați aparatul numai cu accesoriile livrate.

Indicație: În cazuri rare pot apărea iritații ale pielii în zona electrozilor.

Utilizarea necorespunzătoare

- Nu este permisă utilizarea aparatului:

- în zona capului: Aici poate cauza spasmofilia
- în zona gâtului/arterei carotide: Aici poate cauza un stop cardiac
- în zona faringelui și a laringelui: Aici poate cauza spasme musculare, care pot conduce la asfixiere
- în apropierea toracelui: Aici poate mări riscul de fibrilații și poate cauza un stop cardiac
- Nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor pentru a evita eventualele pericole.
- Nu apropiați aparatul de surse de căldură.
- Nu utilizați aparatul în apropierea aparatelor cu unde scurte sau microunde (de exemplu, telefoane mobile), deoarece acestea pot influența modul de funcționare a acestuia.
- Nu utilizați aparatul în timp ce faceți baie sau duș. Nu așezați sau depozitați aparatul în locuri de unde poate să cadă în chiuvetă sau în cadă.
- Nu introduceți niciodată aparatul în apă sau în alte lichide.

Deteriorare

- Verificați aparatul în mod frecvent cu privire la semne de uzură sau deteriorare. În cazul în care depistați astfel de urme sau dacă aparatul a fost utilizat în mod necorespunzător, trebuie să îl prezentați producătorului sau comerciantului anterior următoarei utilizări.
- Opriți aparatul imediat dacă acesta este defect sau dacă apar defecțiuni de funcționare.
- Dispuneți efectuarea lucrărilor de reparație exclusiv de către serviciul pentru clienți sau de către comercianți autorizați.
- În niciun caz nu încercați să reparați singur aparatul!

Atenție - Pentru siguranța dumneavoastră!

Aparatul este destinat exclusiv utilizării la adulți sănătoși.

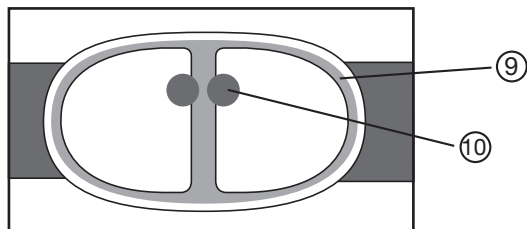
Se interzice utilizarea aparatului în următoarele cazuri.

- aparate electrice implantate (de exemplu, stimulator cardiac);
 - dacă există implanturi metalice
 - aritmii
 - boli acute
 - epilepsie
 - cancer
 - în zone cu răni sau tăieturi
 - sarcină
 - în cazul predispoziției la hemoragii, de exemplu, după răni acute sau fracturi. Curentul stimulator poate provoca sau accentua hemoragiile.
 - după operațiile la care o contracție musculară puternică ar putea afecta procesul de vindecare
 - în cazul conectării simultane la un aparat chirurgical de înaltă frecvență
 - în cazul hipotensiunii sau a hipertensiunii
 - febră mare
 - psihoze
 - în cazul zonelor umflate sau inflamate
 - în apropierea (sub 1m) echipamentelor terapeutice cu unde scurte sau microunde, acestea putând cauza variații ale valorilor de ieșire ale aparatului
- În caz de dubii, consultați medicul.

3. Descrierea aparatului

Denumirea componentelor

1. Unitate de comandă
2. Afișaj LCD
3. Tastă de programe și de blocare
4. Tasta Pornit/Oprit/Pauză
5. Tastă de selectare pentru mărirea intensității ▲
6. Tastă de selectare pentru reducerea intensității ▼
7. Capacul compartimentului pentru baterii
8. Suport
9. Electrozi de suprafață
10. Elemente de acoperire pentru conexiunea electrozilor

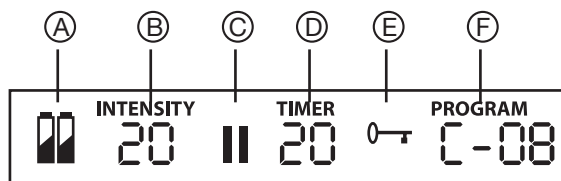


Dacă elementele autocolante de acoperire pentru conexiunea electrozilor lipsesc sau se desprind, vă recomandăm urgent să aplicați elementele de acoperire pentru electrozi atașate.

Nu aplicați niciodată centura cu electrozii metalici neacoperiți. Utilizarea centurii fără elementul de acoperire pentru electrozi poate duce la vătămări.

Descrierea simbolurilor afișate

- | | |
|-------------------------------------|---|
| A Indicator pentru starea bateriei: | luminează intermitent când bateria este consumată |
| B Intensitate: | nivelul setat al intensității 0 – 40 |
| C Simbol de pauză: | luminează intermitent când este activată pauza |
| D Timer: | timpul rămas din programul pornit |
| E Cheie: | funcția de blocare a tastelor este activată |
| F Program: | programul ales cu numărul de cicluri de antrenament |



4. Punerea în funcțiune

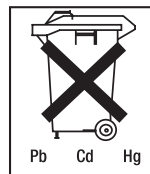
Introducerea bateriilor

Dacă „simbolul baterie” luminează intermitent pe display, bateriile sunt consumate și trebuie înlocuite. Pentru a introduce sau înlocui bateriile trebuie să înlăturați unitatea de comandă din suportul centurii.

- Desfaceți mecanismul de prindere magnetic trăgând aparatul de pe centură. Veți simți când mecanismul de prindere magnetic al celor două butoane de contact se desprinde.
- Trageți aparatul în direcție ascendentă din suport.
- Înlăturați capacul compartimentului pentru baterii apăsând și împingând în direcția săgeții.
- Introduceți bateria în compartimentul pentru baterii conform marcatului. Trebuie să aveți în vedere polaritatea bateriilor.

Indicații:

- Pentru acest aparat nu puteți folosi acumulate.
- Dacă nu utilizați aparatul vă recomandăm să depozitați aparatul separat de centură. Dacă aparatul nu este folosit o perioadă îndelungată, vă recomandăm să scoateți bateriile în prealabil.
- Bateriile consumate nu se elimină la gunoiul menajer. Aveți obligația legală să eliminați bateriile ca deșeu. Predați-le comerciantului dumneavoastră de electrice sau la un punct de colectare specializat.
- Bateriile/acumulatele care conțin substanțe toxice prezintă aceste simboluri:
Pb = bateria/acumulatorul conține plumb,
Cd = bateria/acumulatorul conține cadmiu,
Hg = bateria/acumulatorul conține mercur.
- Vă rugăm să eliminați aparatul conform prevederilor Directivei 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. În caz de întrebări suplimentare, adresați-vă autorității locale însărcinate cu eliminarea deșeurilor.



Aplicarea centurii

Asigurați-vă anterior fiecărui antrenament că pielea dumneavoastră este curată și nu prezintă urme de creme sau uleiuri. Numai așa, aparatul poate funcționa în mod optim.

- Așezați centura în fața dumneavoastră, electrozii fiind îndreptați spre dumneavoastră.
 - Umeziți ambii electrozi și abdomenul dumneavoastră cu apă. Aveți grijă ca suprafețele electrozilor să fie umezite uniform pentru a evita tensiuni de vârf punctuale pe pielea dumneavoastră în timpul antrenamentului ulterior.
 - Așezați centura în așa fel în jurul taliei dumneavoastră încât electrozii să se afle pe abdomenul dumneavoastră.
- Închideți scaiul.

Centura este fabricată din material elastic și este potrivită pentru diferite măsuri ale taliei. Aveți în vedere ca aceasta să fie suficient de strânsă pentru un contact bun între electrozi și piele, dar să nu vă strângă prea tare.

Unde nu este permisă utilizarea centurii:

- în zona capului: Aici poate cauza spasmofili
- în zona gâtului/arterei carotide: Aici poate cauza un stop cardiac
- în zona faringelui și a laringelui: Aici poate cauza spasme musculare, care pot duce la asfixiere.
- în apropierea toracelui: Aici poate mări riscul de fibrilații și poate cauza un stop cardiac

Unde poate fi utilizată centura în mod exclusiv:

aplicați centura exclusiv pe abdomen. Ombilicul trebuie să fie acoperit cu mijlocul centurii.



Oprirea automată

Dacă nu utilizați aparatul după pornire, acesta se oprește automat după 5 minute.

5. Utilizare

Generalități privind antrenamentul cu centura pentru mușchii abdominali

În prima săptămână este recomandat să nu utilizați centura pentru mușchii abdominali mai mult de o dată pe zi pentru ca mușchii dumneavoastră să se obișnuiască încet cu aparatul. Ulterior vă puteți antrena mai des.

Indicație: Pentru regenerarea mușchilor se recomandă să faceți o pauză de minimum 5 ore între unitățile de antrenament.

Puteți adapta intensitatea antrenamentului în funcție de condiția dumneavoastră fizică. Se recomandă însă parcurgerea succesivă și pas cu pas a programelor. Programele A până la E sunt corelate în așa fel între ele încât mușchii dumneavoastră au suficient timp să se adapteze cu fiecare utilizare la un antrenament mai intensiv. Programele A până la E diferă între ele în privința frecvenței, a duratei impulsurilor individuale de antrenament și a pauzelor între impulsurile de antrenament.

Funcția de recomandare a unui antrenament setează aparatul în așa fel încât acesta parcurge succesiv programele A până la E și realizează pentru fiecare program un număr diferit de repetări. Însă puteți alege și personal programul.

Așa vă antrenați corect

Ce simțiți în timpul antrenamentului

La începutul antrenamentului simțiți mâncărimi ușoare. Odată cu creșterea intensității simțiți contracții ale mușchilor în jurul și direct sub electrozi.

Fiecare contracție începe cu o creștere lentă a tensiunii, care va fi menținută la intensitatea setată timp de câteva secunde. Ulterior, mușchii se relaxează din nou.

Pornirea aparatului

Apăsați tasta Pornit/Oprit. Se aude un semnal sonor scurt, iar LCD-ul se aprinde. La prima pornire a aparatului se activează automat programul A.

Alegerea programului

Centura pentru mușchii abdominali dispune de cinci programe corelate între ele, pe care le puteți parcurge de-a lungul a mai multor săptămâni de antrenament. Începeți în prima săptămână cu programul A la un nivel redus și accentuați antrenamentul odată cu creșterea forței mușchilor dumneavoastră. Centura pentru mușchii abdominali este setată în așa fel încât, după un anumit număr de cicluri de antrenament, se setează automat următorul program superior. Puteți alege programul însă și personal în funcție de starea dumneavoastră și de condiția fizică.

Respectarea ciclului de antrenament

Fiecare antrenament este compus din trei etape:

- o etapă de încălzire (30 Hz) de două minute, în care se pregătesc mușchii pentru antrenament;
- o etapă de antrenament (cu frecvențe diferite în funcție de programul de antrenament);
- o etapă de relaxare (30 Hz) de două minute, în care mușchii se pot relaxa din nou

Program	Durată [min]	Repetări	Frecvență de antrenament [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
RO	31	16	60
E	31	continuu	80

Setarea nivelului de intensitate

Indicație: Intensitatea poate fi setată numai când electrozii se află în contact cu pielea.

La începutul fiecărui antrenament trebuie să setați un nivel de intensitate. Apăsăți tasta de selecție a intensității ▲ pentru a mări intensitatea și tasta de selecție a intensității ▼ pentru a reduce intensitatea.

În funcție de intensitate veți simți mai întâi mâncărimi, iar apoi contracția mușchilor. Setati intensitatea numai la un nivel pe care îl resimțiți plăcut.

Oprirea impulsurilor prea puternice

Puteți reduce oricând intensitatea sau puteți opri aparatul prin apăsarea tastei Pornit/Oprit (~ 2 secunde). Dacă îndepărtați centura de pe abdomen astfel încât contactul cu pielea să fie întrerupt în zona electrozilor, nivelul de intensitate revine automat la zero. La un nou contact cu pielea nu mai există nicio tensiune.

Evitarea modificării nedorite a impulsurilor

Pentru a evita ca, în timpul unui antrenament, intensitatea să crească semnificativ, activați pur și simplu funcția de blocare a tastelor. Apăsăți în acest scop timp de aproximativ 3 secunde tasta de selecție a programului. Se aude un semnal sonor, iar pe display se afișează simbolul „0—”. Pentru dezactivarea funcției de blocare a tastelor apăsați din nou această tastă.

Reacția la senzații neplăcute

Dacă simțiți o înțepătură sau mâncărimi neplăcute pe piele, dar și când simțiți doar mâncărimi în locul contracțiilor mușchilor, opriți aparatul și procedați după cum urmează:

- Verificați dacă electrozii sunt în regulă sau dacă prezintă un defect.
- Verificați dacă elementul rotund de acoperire de sub conexiunile electrozilor se află încă acolo.
- Înlăturați centura și umeziți-o încă o dată în întregime.
- Când o aplicați din nou, aveți în vedere un contact bun cu pielea și o umezire corespunzătoare.

Luați o pauză în timpul antrenamentului

Dacă doriți să luați o pauză în timpul antrenamentului, apăsați scurt tasta Pauză. Se aude un semnal sonor, iar pe display se afișează simbolul pentru pauză „||”. Apăsând încă o dată tasta puteți continua programul.

Frecvența antrenamentului

Puteți citi pe ecran cât de frecvent ați realizat antrenamentul. Numerele aflate după programe indică de câte ori ați absolvit deja complet un program. Aceste cifre sunt salvate până la schimbarea bateriei.

6. Curățare

- Scoateți bateriile din aparat înainte de fiecare curățare.
- Curățați aparatul cu o cârpă ușor umezită. În cazul murdăriei accentuate, puteți umezi cârpa cu soluție de săpun.
- Protejați aparatul împotriva căderii.
- Aveți grijă să nu pătrundă apă în interiorul aparatului. În cazul în care se întâmplă acest lucru, utilizați aparatul din nou abia când este complet uscat.
- Nu utilizați agenți de curățare chimici sau abrazivi pentru curățare.
- Dacă ați înlăturat aparatul (unitatea de comandă) de pe centură, puteți curăța centura cu apă caldută. Utilizați în acest scop leșie de săpun sau detergent lichid. Nu utilizați înălbitori.
- Centura nu este lavabilă la mașina de spălat.

7. Date tehnice:

Model:	EM 30
Alimentare cu energie:	3 x 1,5 V AAA (tip LR 03)
Dimensiune electrozi:	aprox. 10 x 10 cm
Parametri (sarcină 500 ohmi):	– Tensiune de ieșire: max. 70V p-p – Curent de ieșire: max. 140mA p-p – Frecvență de ieșire: 30 – 80Hz
Durata impulsului:	200μs per fază
Forma undelor:	formă simetrică, dreptunghiulară, bifazică
Greutate:	~ 330 g
Mărimea centurii pentru o circumferință a taliei de aprox. 70 până la aprox. 130 cm	
Condiții de funcționare maximum admise:	0 °C până la +40 °C, 20-65% umiditate relativă a aerului
Condiții de depozitare maximum admise:	0 °C până la +55 °C, 10-90% umiditate relativă a aerului
Explicația simbolurilor:	- Element utilizare tip BF  - Atenție! Citiți instrucțiunile de utilizare. 

Ne rezervăm dreptul de a efectua modificări tehnice, fără înștiințare prealabilă, din motive de actualizare.