

beurer

EM 95



HU Izomstimulációs készülék
Használati útmutató

Video



Tutorial

CE

Tartalomjegyzék

1. A készülék ismertetése	4
2. Fontos tudnivalók	4
3. A készülék leírása	7
4. A használat előtt	7
4.1 Akkumulátor feltöltése	7
4.2 Az övcsat rögzítése	7
5. Alkalmazás	8
5.1 Alkalmazás megkezdése	8
5.2 Fontos tudnivalók az alkalmazáshoz	9
5.3 A készülék beállításai	10
5.4 Használat a „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazással	11
6. Programok áttekintése	12
6.1 Fitness & Power edzések	12
6.2 Relax & Wellbeing edzések	12
7. Áramparaméterek	13
7.1 Impulzusalak	13
7.2 Impulzusfrekvencia	13
7.3 Impulzushossz	13
7.4 Impulzusintenzitás	13
8. Tisztítás és tárolás	13
9. Ártalmatlanítás	14
10. Problémák / a problémák megoldása	14
11. Pót- és kopóalkatrészek	15
12. Műszaki adatok	15
13. Elektromágneses összeférhetőséggel kapcsolatos tudnivalók	16
14. Garancia/szerviz	16



Figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más felhasználók számára is hozzáférhetővé.

Az izomstimulációs készülék egyszerű használatához olvassa be okostelefonjával a használati útmutató címlapján lévő Video Tutorial QR kódot, és nézze meg a videót.

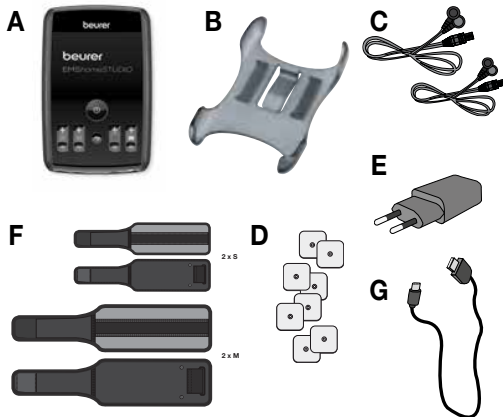
Jelmagyarázat

	FIGYELMEZTETÉS Sérülésveszélyre vagy egészségkárosodás veszélyére figyelmeztető információ
	FIGYELEM Figyelmeztetés a készülék vagy a tartozékok meghibásodásának veszélyére
	Megjegyzés Fontos információkra vonatkozó megjegyzések
	BF típusú alkalmazói rész
	Vegye figyelembe a használati útmutatót
IP 22	> 12,5 mm átmérőjű idegen testek ellen védett. Fröccsenő víz ellen védett (függőlegestől max. 15 fok értékű eltérésig).
	Ártalmatlanítás az Európai Unió elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) irányelve szerint

	Ez a CE-jelölés azt igazolja, hogy a termék megfelel az Európai Közösség által, a gyártó céggel szemben támasztott követelményeknek.
	Gyártó
	A készülék átlagosan 10 mA fölötti hatásos kimenő teljesítményt képes leadni bármely 5 másodperces intervallumban
	Tanúsítványi jel olyan termékekhez, amelyeket az Oroszországi Föderációba vagy a FÁK országaiba exportálnak.
	A csomagolást környezettudatosan ártalmatlanítsa

Szállítási terjedelem és tartozékok

Ellenőrizze a kartoncsomagolás sértetlenségét és a tartalom hiánytalanságát. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készüléken vagy a tartozékokon nincsenek látható sérülések, és minden csomagolóanyagot eltávolított. Kétes esetekben ne használja a készüléket, hanem forduljon a kereskedőjéhez vagy az útmutatóban megadott ügyfélszolgálathoz.

	
A	1 db izomstimulációs készülék
B	1 db övcsat
C	4 db csatlakozókábel
D	8 db öntapadós elektróda (45 x 45 mm)
E	1 db hálózati adapter
F	2 db karmandzsetta és 2 db lábmandzsetta
G	1 db USB töltőkábel

1. A készülék ismertetése

Az innovatív Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* izomstimulációs készülék egy prémium EMS készülék, amelyet otthoni használatra terveztek és az ingyenes „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazással kombinálva professzionális EMS tréninget tesz lehetővé. A „Fitness & Power” és a „Relax & Wellbeing” területek közül választhat. Összesen 20 edzés áll rendelkezésre előre definiált gyakorlatokkal, amelyek nehézségi foka egyénileg beállítható. Ezen kívül lehetőség van az alkalmazásban 50 gyakorlatból álló saját edzések létrehozására is.

Az edzésegység elején először kiválaszthatja az alkalmazásban saját virtuális edzőjét és a kívánt edzést. Ezután a színes 3,5"-os TFT kijelzőn vagy az alkalmazásban látható a mandzsetták és elektródák megfelelő elhelyezésének módja. Virtuális edzője minden gyakorlatot bemutat videók segítségével.

A gyakorlati egység végén az alkalmazáson keresztül megkapja edzése alakulásának részletes áttekintését. Teljesítményét grafikonok szemléltetik. Az edzés gyakoriságát naptárfunkció segítségével is követheti.

Az **elektromos izomstimuláció (EMS)** széles körben használt és általánosan elismert módszer, amelyet évek óta alkalmaznak a sport- és rehabilitációs gyógyászat területén. Az EMS-t a sport és a fitness területén a konvencionális izomtréning kiegészítéseként alkalmazzák az izomcsoportok teljesítményének növelése és a testarányok kívánt esztétikai eredményekhez való hozzáigazítása érdekében. Az EMS felhasználása kétféleképpen történhet. Egyrészt felhasználható az izomzat célirányos erősítésére (aktiváló felhasználás), másrészt pedig lazító, felfrissítő hatás elérésére (pihentető felhasználás).

Az **aktiváló felhasználáshoz** az alábbiak tartoznak:

- izomtréning az állóképesség növelése érdekében, és/vagy
- izomtréning bizonyos izmok vagy izomcsoportok erősítésének kiegészítéseként a testarányok kívánt megváltoztatásának elérése érdekében.

A **pihentető felhasználáshoz** az alábbiak tartoznak:

- elmerevedett izmok ellazítása
- izomfáradás jeleinek kezelése
- izomregeneráció gyorsítása az izmok nagy igénybevételét követően (pl. maratonfutás után).

A négy egyenként állítható csatornának köszönhetően az EM 95 izomstimulációs készülék előnye, hogy a négy stimulálandó testrészen egymástól függetlenül beállítható a stimuláció intenzitása.

2. Fontos tudnivalók

FIGYELMEZTETÉS!

Egészségkárosodások elkerülése érdekében a következő esetekben nem javasoljuk az EM 95 használatát:

- beültetett elektronikus készülékek (mint pl. szívritmus-szabályozók) esetén
- fémből készült implantátum megléte esetén
- inzulinpumpa viselése esetén
- magas láz esetén (pl. a láz > 39 °C)
- ismert vagy akut szívritmuszavarok és a szív egyéb ingerképzési és -vezetési zavarai esetén
- rohammal járó betegségek esetén (pl. epilepszia)
- terhesség esetén
- daganatos megbetegedések esetén
- műtétek után, amikor az izmok fokozott mértékű összehúzódásai kedvezőtlenül befolyásolhatnák a gyógyulás folyamatát
- szív tájon nem szabad használni. A stimuláló elektródákat a mellkasra (a bordák és a szegycsont területére) nem szabad ráhelyezni, és főleg nem a két nagy mellizomra. Ez szív kamra-fibrillációhoz, sőt, akár szívleálláshoz is vezethet.



- a koponya csontos részein, a száj, a garatúr vagy a gégefe területén
- a nyak/nyaki ütőér területén
- a nemi szervek területén
- akut vagy krónikus beteg (sérült vagy gyulladt) bőrön (pl. fájdalom és fájdalom nélküli gyulladások, pir, bőrkütesek (pl. allergia), égések, zúzódások, duzzanatok és nyílt, valamint gyógyuló sebek, gyógyuló műtési varratok)
- nagy páratartalmú környezetben, pl. fürdőszobában vagy fürdés-kor, ill. zuhanyozáskor
- alkohol fogyasztása után tilos használni
- nagyfrekvenciás sebészszkózzal egyidejű használat esetén.
- akut vagy krónikus gyomor-megbetegedések esetén.
- A stimulációt nem szabad a fejen vagy a fej körül végezni, valamint közvetlenül a szemem, a szájon, a torkon (különös tekintettel a nyaki artériára) vagy a mellkas közepén, a hát felső részén vagy a szív fölött helyezett elektródákkal végrehajtani.

A következő esetekben kérje ki kezelőorvosa véleményét a készülék használata előtt:

- akut megbetegedések, különösen magas vérnyomásos megbetegedések gyanúja vagy megléte, véralvadási zavarok, tromboembóliás megbetegedésekre való hajlam, valamint rosszindulatú neoplasmaképződések
- bármilyen bőrbetegség
- diabétesz
- az érzékelőképesség mindenfajta, a fájdalomérzet csökkenésével járó zavara (pl. anyagcserezavarok)
- a stimuláló kezeléssel fellépő panaszok
- állandó bőrirritációk ugyanazon az elektródahelyen történő hosszantartó stimulálás miatt.



FIGYELEM!

Az EM 95-öt kizárólag az alábbi célokra használja:

- emberek kezelésére

- arra a célra, amelyre kifejlesztették, és kizárólag a használati útmutatóban megadott módon. Bármilyen szakszerűtlen használat veszélyes lehet.
- A készüléket csak külsőleg használja
- A mellékelt és utólag megrendelhető eredeti tartozékokkal használja, ellenkező esetben garanciaigénye megszűnik

ÓVINTÉZKEDÉSEK:

- Az elektródákat mindig enyhén húzással távolítsa el a bőrről, hogy nagyon érzékeny bőr esetén elkerülje a ritkán előforduló sérüléseket.
- Tartsa távol a készüléket hőforrásoktól, és ne használja rövid- vagy mikrohullámú készülékek (pl. mobiltelefon) közelében (~1 m), mivel ez kellemetlen áramcsúcsok kialakulásához vezethet.
- Óvja a készüléket a közvetlen napsugárzástól vagy a magas hőmérséklettől.
- Védje a készüléket portól, szennyeződésektől és nedvességtől.
- Soha ne merítse a készüléket vízbe vagy más folyadékokba.
- Az elektródákat higiéniai okokból csak egy személy használhatja.
- Ha a készülék nem működne helyesen, rosszullét vagy fájdalom jelentkezne, azonnal szakítsa meg az alkalmazást.
- Az elektródák eltávolításához vagy áthelyezéséhez előbb kapcsolja le a készüléket, ill. a hozzá tartozó csatortát, hogy elkerülje a nem kívánt ingereket.
- Ne módosítsa az elektródákat (pl. levágással). Ez nagyobb áram-sűrűséghez vezet, és veszélyes lehet (max. ajánlott kimeneti érték az elektródákhoz 9 mA/cm², a 2 mA/cm² fölötti hatásos áram-sűrűség fokozott figyelmet igényel).
- Ne használja alvás, gépjárművezetés vagy gépek egyidejű kezelése közben.
- Ne használja olyan tevékenységek során, amikor előre nem látható reakció (pl. kis intenzitás ellenére az izmok fokozott összehúzódása) veszélyes lehet.
- Figyeljen arra, hogy stimuláció közben az elektródák ne érintkezzenek fémtárgyakkal, pl. övcsattal vagy nyakláncal. Ha az alkalmazás területén ékszer vagy piercinget (pl. köldökpiercinget)

visel, úgy azt a készülék használata előtt távolítsa el, mert pontszerű égési sérülések keletkezhetnek.

- Tartsa távol a készüléket gyermekektől az esetleges veszélyek elkerülése érdekében.
- Ne cserélje össze az érintkezős elektródakábeleket a fejhallgatóival vagy más készülékekkel, és ne kösse össze az elektródákat más készülékekkel.
- Ne használja a készüléket olyan más elektromos készülékekkel egyidejűleg, amelyek elektromos impulzusokkal hatnak az Ön testére.
- Ne használja könnyen gyúlékony anyagok, gázok vagy robbanóanyagok közelében.
- Az alkalmazást az első percekben üllő vagy fekvő helyzetben végezze, hogy a ritkán fellépő „vagus reakció” (gyengeségérzet) miatt ne legyen felesleges sérülésveszélynek kitéve. Gyengeségérzet fellépése esetén azonnal állítsa le a készüléket, és a lábait fektesse fel (kb. 5–10 percre).
- A bőr zsiros krémekkel vagy kenőcsökkel való előkezelése nem ajánlott, az elektródák elhasználódása ezáltal erősen megnő, ill. itt is kellemetlen áramcsúcsok alakulhatnak ki.
- A készülék nem alkalmas arra, hogy gyerekek vagy olyan személyek használják, akik korlátozott fizikai, szenzoros (pl. fájdalomérzékelés hiánya) vagy szellemi képességgel, vagy hiányos tapasztalattal és/vagy ismerettel rendelkeznek. Ilyen személyek csak akkor használhatják a készüléket, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket, vagy ha ez a személy segít nekik a készülék használatában.
- Ha az öntapadós elektródák tapadóképessége csökken, kérjük, haladéktalanul cserélje ki őket. A készüléket ezután csak új öntapadós elektródákkal használja. Ellenkező esetben az öntapadós elektródák egyenlőtlen tapadása a bőr sérüléséhez vezethet. Az elektródákat legkésőbb 20 használat után cserélje új elektródákra.

Károsodás

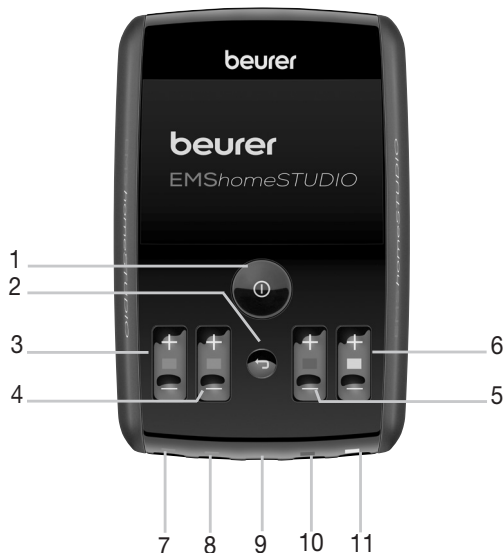
- Károsodás esetén ne használja a készüléket, hanem forduljon a kereskedőhöz vagy az ügyfélszolgálat megadott címéhez.

- A készülék hatékony működésének biztosítása érdekében azt nem szabad leejteni vagy szétszedni.
- Ellenőrizze, hogy a készüléken nem láthatók-e kopás vagy sérülés jelei. Ha ilyen jeleket talál, vagy ha a készülék használata szakszerűtlenül történt, azt az újbóli használat előtt el kell juttatnia a gyártóhoz vagy a kereskedőhöz.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha az meghibásodott vagy üzemzavarok lépnek fel.
- Semmi esetre se kísérelje meg a készüléket saját maga kinyitni és/vagy megjavítani. Javításokat csak az ügyfélszolgálat vagy az arra felhatalmazott kereskedő végezhet. Ennek a figyelmen kívül hagyása a garancia elvesztésével jár.
- A gyártó cég nem felel a szakszerűtlen vagy helytelen használatból származó károkért.

Az akkumulátorokkal kapcsolatos tudnivalók

- Ha valamelyik akkucellából kifolyó folyadék a bőrre vagy a szembe jut, az érintett területet öblítse le vízzel és forduljon orvoshoz.
- ⚠ Fennáll a lenyelés veszélye! A kisgyermemek az akkumulátorokat lenyelhetik és azok fulladást okozhatnak. Ezért tartsa az akkumulátorokat kisgyermekektől elzárt helyen!
- Ügyeljen a pozitív (+) és negatív (-) polarításra.
- Ha valamelyik akkumulátor kifolyt, akkor húzzon védőkesztyűt, majd száraz ruhával alaposan tisztítsa meg az elemtartót.
- Védje az akkumulátorokat a túlzott hőtől.
- ⚠ Robbanásveszély! Ne dobja az akkumulátorokat tűzbe.
- Az akkumulátorokat nem szabad szétszedni, kinyitni vagy feldarabolni.
- Csak a használati útmutatóban meghatározott töltőkészülék szabad használni.
- Az akkumulátorokat használat előtt rendszeren fel kell tölteni. A gyártó utasításait, illetve az ebben a használati útmutatóban a helyes töltésre vonatkozó előírásokat mindig be kell tartani.
- Az első használatba vétel előtt teljesen tölts fel az akkumulátort (lásd az „Akkumulátor feltöltése” fejezetet).
- Az akkumulátor élettartamának növelése érdekében évente legalább 2 alkalommal tölts fel teljesen az akkumulátort.

3. A készülék leírása



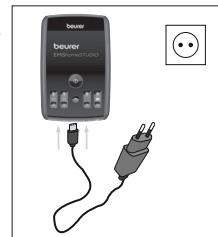
1 BE/KI/OK gomb ⓘ	7 Csatlakozóaljzat, 1. csatorna (zöld)
2 Vissza gomb ↶	8 Csatlakozóaljzat, 2. csatorna (kék)
3 Intenzitás gomb, 1. csatorna (zöld)	9 USB töltőaljzat
4 Intenzitás gomb, 2. csatorna (kék)	10 Csatlakozóaljzat, 3. csatorna (piros)
5 Intenzitás gomb, 3. csatorna (piros)	11 Csatlakozóaljzat, 4. csatorna (sárga)
6 Intenzitás gomb, 4. csatorna (sárga)	

4. A használat előtt

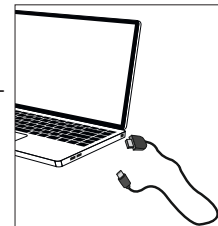
4.1 Akkumulátor feltöltése

ⓘ A izomstimulációs készülék első használatba vétele előtt legalább 4 órán keresztül tölteni kell a készüléket. Ehhez a következőképpen járjon el:

1. Kapcsolja össze az USB töltőkábel a hálózati adapterrel és az izomstimulációs készülékkel.
2. Ezt követően csatlakoztassa a hálózati adaptert alkalmas fali aljzatba.



3. Az izomstimulációs készüléket számítógépen/laptopon is feltöltheti. Ehhez kapcsolja össze az USB töltőkábel az izomstimulációs készülékkel és a számítógéppel /lappal.



ⓘ A készülék töltése alatt nem lehetséges a használat.

4.2 Az övcsat rögzítése

Az izomstimulációs készüléket az övcsat segítségével az övére vagy a nadrágjára erősítheti.

- Az övcsat izomstimulációs készüléken történő rögzítéséhez az övcsatot az izomstimulációs készülék hátoldalán addig nyomja, amíg hallhatóan és érezhetően bekattan.

5. Alkalmazás

5.1 Alkalmazás megkezdése

1. lépés: A készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva a BE/KI gombot ① kb. 3 másodpercig.



2. lépés: Válassza ki a + vagy - gombbal a kívánt edzésintenzitást („Fitness & Power” vagy „Relax & Wellbeing”). Erősítse meg a választást az OK gombbal ①. Az összes edzést tartalmazó programáttekintés a használati útmutató következő fejezetében is megtalálható.



3. lépés: Válassza ki a + vagy - gombbal a kívánt edzést (pl. „Six Pack”). Erősítse meg a választást az OK gombbal ①.



4. lépés: Válassza ki a + vagy - gombbal a kiválasztott edzés nehézségi fokát. Minden edzésnél a „Fitness & Power” területen (a „Cool Down” és „Kitartás” kivételével) három nehézségi fok („Kezdő”, „Haladó” és „Profi”) közül választhat. Erősítse meg a választást az OK gombbal ①.

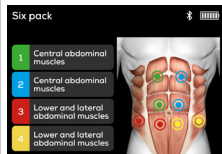
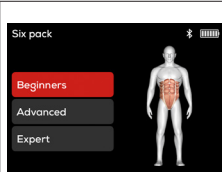
i Az egyes nehézségi fokozatok a stimulációs- és szünetszakaszok hosszában különböznek.

5. lépés:

i Ha a kiválasztott edzéshez kar- és lábmandzsetta szükséges, a kar- és lábmandzsetták arany színű érintkező felületeit be kell nedvesíteni vízzel.

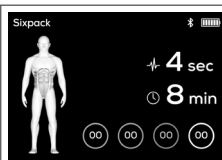
Az öntapadós elektródákat és / vagy a kar- és lábmandzsettákat a készülék kijelzőjén látható módon helyezze el. Ezután kösse össze a kábeleket az elektródákkal és a készülék alsó oldalán lévő csatlakozóaljzattal. Ügyeljen a kijelzőn látható színes jelölésre. Ezután nyomja meg az OK gombot ① a folytatáshoz.

Tipp a mandzsetta felhelyezéséhez: Először fűzze be a megnedvesített mandzsettákat, majd húzza fel a karjára.



6. lépés: A készülék kijelzőjén a fennmaradó használati idő és a használt csatornák aktuálisan beállított intenzitási szintje látható. Ezen kívül láthatók egy impulzusra vagy az impulzusok közötti szünetre vonatkozó teljes időből fennmaradó másodpercek.

Az intenzitás használt csatornák intenzitásgombjával történő beállításával a program automatikusan elindul. Állítsa be a kívánt intenzitást az intenzitásgombok segítségével.



5.2 Fontos tudnivalók az alkalmazáshoz

Az intenzitás beállítása

Az intenzitás 1 és 100 közötti lépésekben állítható be. A beállítás meggyorsításához az intenzitásgombot tartva benyomva, ekkor az intenzitás fokozata gyorsabban nő vagy csökken.

Ha az intenzitást növeli kikapcsolási idő alatt, a készülék ismét bekapcsol.

Alkalmazás szüneteltetése

Az OK gomb  rövid ideig tartó megnyomásával bármikor megszakíthatja a stimulációt (szünet). A stimuláció folytatásához ismét állítsa be a kívánt intenzitást.

Visszatérés az előző kiválasztómenühöz

Az előző kiválasztómenühöz való visszatéréshez nyomja meg a Vissza gombot . Ekkor megszakad a program.

Automatikus kikapcsolás

Ha 3 percig nem használja a készüléket, a készülék automatikusan kikapcsol. Ha az 5. vagy 6. lépésnél tart, a készülék 5 perc múlva azonnal kikapcsol, ha egyik gombot sem nyomja meg vagy megkezdte az edzést.

Kapcsolat megszakadása

Ha az edzés alatt leválnak az elektródák/mandzsetták/kábelek, az áramkör megszakad, és az érintett csatorna intenzitása automatikusan 0-ra áll vissza. A csatorna intenzitáskijelzőjén villog egy felkiáltójel, és a készülék jelzőhangot ad ki (bekapcsolt hangnál).

Mandzsetta

- A szállítási terjedeleme 2 db S és M méretű mandzsettát tartalmaz. Ha nem megfelelő a mandzsetták mérete, rendelhet XS és L méretű mandzsettákat is (lásd a „Pót- és kopóalkatrészek” fejezetben megadott adatokat).

Mandzsetta mérete	Az alábbi méretre alkalmas:
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- A mandzsetta pozíciójával befolyásolhatja a stimulálandó izomrész (például bicepsz / tricepsz), ha az elektróda nem éri teljesen körbe a karját.
- Az arany színű elektródákat a kézre kell felhelyezni és azokat be kell nedvesíteni.
- Ügyeljen arra, hogy csak az arany színű elektródákat kell benedvesíteni. A mandzsetta hátoldala feltétlenül maradjon száraz.
- Hogy erősen meg tudja húzni a mandzsettát, a mandzsetta keskeny részét vezesse át a mandzsetta csatján.
- Minden mandzsettához egy csatorna (2 csatlakozódugó) van kiosztva. 2 mandzsetta nem kapcsolható össze ugyanazzal a kábellel.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a mandzsettákat úgy helyezte el, hogy az arany színű elektródák megfelelően felfekszenek a bőrre.

Pihenő

Egy testrészt naponta max. 1 alkalommal eddzen. Ügyeljen arra, hogy ugyanakkor a testrésznek a következő edzéséig tartson 24 órás szünetet.

Vízellátás

Ügyeljen arra, hogy az edzés előtt, közben és után megfelelő mennyiségű vizet igyon. Az edzés megkezdése előtt igyon legalább egy pohár vizet.

5.3 A készülék beállításai

Az izomstimulációs készüléken a következő beállítások lehetségesek: Nyelv, fényerő és hang. Ezen kívül visszaállíthatja a készüléket a gyári beállításra és megtekintheti a rendszerinformációkat is.

Beállítások menü megnyitása

A Beállítások menübe jutáshoz tartsa 3 másodpercig lenyomva a BE/KI gombot ①. A készülék bekapcsol.

- Válassza ki a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- A Beállítások menüből történő kilépéshez nyomja meg a Vissza gombot.

Nyelv

Az izomstimulációs készülék menüje 5 különböző nyelven érhető el (német, angol, spanyol, olasz, francia)

- A menü nyelvének módosításához válassza ki a bekapcsolt készüléken a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal az „1 Nyelv” menüpontot és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal a kívánt nyelvet és erősítse meg a választást

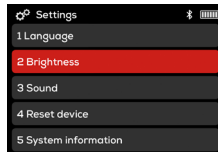


az OK gombbal ①. Ekkor automatikusan visszajut a Beállítások menübe.

Fényerő

Az izomstimulációs készüléken változtathatja a kijelző fényerejét.

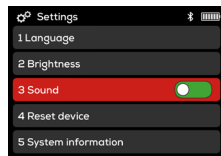
- A kijelző fényerejének módosításához válassza ki a bekapcsolt készüléken a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal a „2 Fényerő” menüpontot és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal a kívánt fényerőt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①. Ekkor automatikusan visszajut a Beállítások menübe.



Hang

Az izomstimulációs készüléken be- és kikapcsolhatja a billentyűhangot.

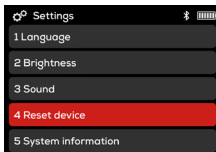
- A billentyűhang be- és kikapcsolásához válassza ki a bekapcsolt készüléken a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal a „3 Hang” menüpontot. Ekkor az OK gombbal ① be- és kikapcsolhatja a billentyűhangot. Zöld = billentyűhang bekapcsolva
Piros = billentyűhang kikapcsolva



Készülék visszaállítása

Az izomstimulációs készüléket visszaállíthatja a gyári beállításokra. Közben a nyelv, a fényerő és a hang beállításai, valamint az üzemidő és a tényleges stimulációidő visszaállítódik.

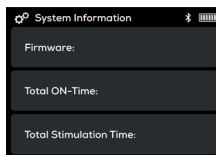
- Az izomstimulációs készülék gyári beállításokra való visszaállításához válassza ki a bekapcsolt készüléken a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal a „4 Készülék visszaállítása” menüpontot és erősítse meg a választást az OK gombbal ①. Ekkor a rendszer megkérdezi, hogy valóban visszaállítja-e a készüléket a gyári beállításokra.
- Válassza ki a +/- gombbal az „IGEN” választ és erősítse meg a választást az OK gombbal ①. Ekkor automatikusan visszajut a Beállítások menübe.



Rendszerinformációk

A Beállítások menüben tekintheti meg a készülék rendszerinformációit.

- A készülék rendszerinformációinak megtekintéséhez, válassza ki a bekapcsolt készüléken a +/- gombbal a „Beállítások” menüt és erősítse meg a választást az OK gombbal ①.
- Válassza ki a +/- gombbal az „5 Rendszerinformációk” menüpontot és erősítse meg a választást az OK gombbal ①. Ekkor megtekintheti a rendszerinformációkat.
- A Beállítások menübe visszatéréshez nyomja meg a Vissza gombot.



5.4 Használat a „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazással

A „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazás segítségével kényelmesen kezelheti a készüléket okostelefonján keresztül is. Az alkalmazásban talál az egyes edzésekhez gyakorlatokat bemutató kiegészítő videókat is.

A készülék „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazással való összekapcsolásához járjon el az alábbiak szerint:

- 1. lépés:** Kapcsolja be okostelefonján a *Bluetooth®* funkciót.
- 2. lépés:** Töltse le az ingyenes „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazást az Apple App Store-ból (iOS) vagy a Google Play-ről (Android™).
- 3. lépés:** Nyissa meg a „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazást, és kövesse az alkalmazásban megjelenő utasításokat.
- 4. lépés:** Ha a „beurer EMS HomeSTUDIO” alkalmazás össze van kapcsolva az izomstimulációs készülékkel, az izomstimulációs készülék kijelzőjén hatjegyű számkód látható. Adja meg ezt a hatjegyű számkódot az okostelefonján. Az izomstimulációs készülék ekkor kapcsolódott az okostelefonjához.

 A *Bluetooth®*  jel akkor jelenik meg a készülék kijelzőjén, ha a kapcsolat rendelkezésre áll.

Rendszerkövetelmények
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Kompatibilis eszközök listája:



6. Programok áttekintése

Az izomstimulációs készülék összesen több, mint 20 edzéssel rendelkezik.

- 12 Fitness & Power edzés (10 program 3-3 nehézségi fokozattal, a „Kitartás” és „Cool Down”) nélkül
- 8 Relax & Wellbeing edzés

Mindegyik programnál a csatornáknál külön-külön beállíthatja az impulzusintenzitást.

6.1 Fitness & Power edzések

Program-szám	Előnyös alkalmazási területek, javallatok	Frekvencia Spec/Hz	Futásidő (perc)	Nehézségi fok		
				Kezdő	Haladó	Profi
1	Bemelegítés	7	5	4 mp. Be 4mp. Ki.	6 mp. Be 2mp. Ki.	7 mp. Be 2mp. Ki.
2	Cool Down	100	10	1 mp. Be/ 1 mp. Ki.		
3	Six Pack	60/4	20	5 mp. Be 9mp. Ki.	8 mp. Be 9mp. Ki.	8 mp. Be 8mp. Ki.
4	Egészséges hát	40/4	20	4 mp. Be 10mp. Ki	6 mp. Be 10mp. Ki	8 mp. Be 10mp. Ki
5	Edzés keresztben	80/4	20	6 mp. Be 10mp. Ki	8 mp. Be 10mp. Ki	8 mp. Be 8mp. Ki.
6	Stabil középrész	50/4	20	6 mp. Be 10mp. Ki	8 mp. Be 10mp. Ki	8 mp. Be 8mp. Ki.
7	Erős karok	85	20	3 mp. Be 4mp. Ki.	4 mp. Be 4mp. Ki.	6 mp. Be 4mp. Ki.
8	Sportos lábak	85	20	3 mp. Be 4mp. Ki.	4 mp. Be 4mp. Ki.	6 mp. Be 4mp. Ki.
9	Erős hátsó	30/4	20	4 mp. Be 8mp. Ki.	6 mp. Be 8mp. Ki.	8 mp. Be 8mp. Ki.
10	Erős vállak	75/4	20	3 mp. Be 4mp. Ki.	4 mp. Be 4mp. Ki.	6 mp. Be 4mp. Ki.
11	Kitartás	25/3	20	7 mp. Be/ 4mp. Ki.		
12	Egésztettes edzés	85	20	3 mp. Be 4mp. Ki.	4 mp. Be 4mp. Ki.	6 mp. Be 4mp. Ki.

6.2 Relax & Wellbeing edzések

Program-szám	Előnyös alkalmazási területek, javallatok	Frekvencia Spec/Hz	Futásidő (perc)	Impulzusok hossza / szünetek hossza
1	Izomláz ellen	7	10	folyamatosan
2	Nehéz láb	7	10	folyamatosan
3	Laza nyak	4	10	folyamatosan
4	Lazító masszáz	20-2	10	váltakozva
5	Élénkítő masszáz	3	10	folyamatosan
6	Nyújtás	100	10	folyamatosan
7	Jóga edzés	10	20	folyamatosan
8	Gerincszlop mobilizálása	100	10	folyamatosan, váltakozva

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az elektródák a mellkas első falán nem használhatók.

Az elektródák átgondolt elhelyezése fontos a stimulációs alkalmazás tervezett sikeréhez.

A készüléken látható elektródaelhelyezés útmutatóként szolgál az elektródák elhelyezéséhez.

A következők tudnivalók érvényesek az elektródák elhelyezésének megválasztásakor:

Elektródatávolság

Minél nagyobb elektródatávolságot választ, annál nagyobb lesz a stimulált szövetmennyiség. Ez a szövetmennyiség felületére és mélységére vonatkozik. Ugyanakkor a szövet stimulálásának erőssége csökken a nagyobb elektródatávolsággal, ez azt jelenti, hogy nagyobbra választott elektródatávolság esetén bár nagyobb mennyiség, de gyengébben kerül stimulálásra. A stimuláció növelése érdekében ekkor növelni kell az impulzusintenzitást.

ⓘ Az elektródák tartósságának meghosszabbításához az elektródákat lehetőleg szőr- és zsírmentes bőrön használja. Szükség

esetén alkalmazás előtt vízzel tisztítsa meg a bőrt, és távolítsa el a szőröket.



Ha használat közben meglazulna valamelyik elektróda, akkor a megfelelő csatorna impulzusintenzitása nullára csökken. Helyezze fel újból az elektródát, és állítsa be újra a kívánt impulzusintenzitást.

7. Áramparaméterek

Az elektromos stimulációs készülékek a következő árambeállításokkal működnek, amelyek különböző hatással vannak a stimulációra:

7.1 Impulzusalak

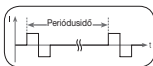
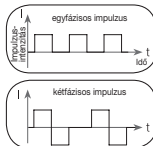
Ez a gerjesztőáram időfunkcióját írja le. Emellett megkülönbözteti az egyfázisos impulzusáramokat a kétfázisosaktól. Egyfázisos impulzusáramoknál az áram egy irányba folyik, kétfázisos impulzusoknál a gerjesztőáram változtatja az irányát.

Az EM 95 készülékben kizárólag kétfázisos impulzusáramok találhatók, mivel ellazítják az izmot, csekélyebb izomfáradtsághoz, valamint biztonságosabb alkalmazáshoz vezetnek.

7.2 Impulzusfrekvencia

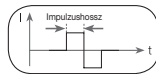
A frekvencia az egyes impulzusok számát adja meg másodpercenként, mértékegysége a Hz (Hertz). A periódusidő reciprokának kiszámításával számítható ki. A mindenkor frekvencia határozza meg, hogy mely izomrost-típusok reagálnak legjobban. A lassan reagáló rostok korábban reagálnak a 15 Hz értékig terjedő impulzusfrekvenciákra, ezzel szemben a gyorsan reagáló rostok csak kb. 35 Hz értéktől felé lépnek működésbe.

Kb. 45 - 70 Hz közötti impulzusok esetén ez az izomban gyors izomfáradással összekötött folyamatos feszítést okoz. A nagyobb impulzusfrekvenciák ezért előnyösen alkalmazhatók robbanékonyasági erő- és maximális erőedzésekhez.



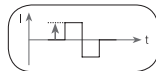
7.3 Impulzushossz

Ez az egyes impulzusok időtartamát adja meg mikroszekundumban. Az impulzushossz emellett meghatározza többek között az áram behatolási mélységét, aminél általánosan érvényes: A nagyobb izomtömeg nagyobb impulzushosszt igényel.



7.4 Impulzusintenzitás

Az intenzitási fok beállítása egyedileg az egyes felhasználók szubjektív érzetéhez igazodik, és számos érték határozza meg, mint az alkalmazás helye, a bőr vérellátása, a bőr vastagsága, valamint az elektródák érintkezőinek minősége. Bár a gyakorlati beállításnak hatásosnak kell lennie, soha nem szabad kellemetlen érzeteket, mint pl. fájdalmat okoznia az alkalmazási helyen. Míg az enyhe bizsergés elegendő stimulációs energiát jelez, minden olyan beállítást el kell kerülni, amely fájdalomhoz vezet. Hosszabb alkalmazás esetén utánállítást lehet szükséges az időbeli állítási eljárás alapján az alkalmazási helyen.



8. Tisztítás és tárolás

Öntapadós elektródák

- Annak érdekében, hogy az öntapadós elektródák minél hosszabb ideig tapadjanak, óvatosan tisztítsa meg azokat egy nedves, nem száraz kendővel, vagy tisztítsa meg az elektródák alját langyos folyó víz alatt, majd egy nem száraz kendővel itassa fel róluk a vizet.



A víz alatti tisztítás előtt válassza le a csatlakozókábeleket az elektródákról.

- Alkalmazás után ragassza ismét vissza az elektródákat a tartófóliára.

A kar- és lábmandzsetták tisztítása

- A kar- és lábmandzsetták kizárólag kézi mosással tisztíthatók.

A készülék tisztítása

- Használat után tisztítsa meg a készüléket puha, kissé megnedvesített ronggyal. Erős szennyeződés esetén a rongyot enyhén szappanos vízzel is megnedvesítheti.
- A tisztításhoz ne használjon vegyi tisztító- vagy súrolószert.

 Ügyeljen rá, hogy ne jusson víz a készülékbe.

Tárolás

- Ne törje meg élesen a csatlakozó vezetékeket és az elektródákat.
- A csatlakozó vezetékeket válassza le az elektródákról.
- Használat után ragassza ismét vissza az elektródákat a tartófóliára.
- A készüléket hűvös, jól szellőző helyen tárolja.
- Ne helyezzen súlyos tárgyakat a készülékre.
- A kar- és lábmandzsettákat alaposan szárítsa meg tárolás előtt.

9. Ártalmatlanítás

Az elhasznált, teljesen lemerült akkumulátorokat a külön megjelölt gyűjtőtartályokba helyezve, gyűjtőhelyeken vagy az elektromos boltokba leadva ártalmatlanítsa. Az akkumulátorok ártalmatlanítására törvény kötelezi.

Megjegyzés: A káros anyagot tartalmazó akkumulátorokon a következő jelölések szerepelnek: Pb = az elem ólmot tartalmaz, Cd = az elem kadmiumot tartalmaz, Hg = az elem higanyt tartalmaz.



A környezet védelme érdekében a készüléket az élettartama végén nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni. A készüléket az Európai Uniónak az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa. Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



10. Problémák / a problémák megoldása

A készülék a BE/KI gomb megnyomásakor ① nem kapcsol be. Mi a teendő?

- (1) Győződjön meg arról, hogy az akkumulátor fel van töltve.
- (2) Lépjen kapcsolatba az ügyfélszolgálatl.

Az elektródák leválnak a testről. Mi a teendő?

- (1) Tisztítsa meg az elektródák ragadós felületét egy nedves, nem száraz kendővel. Ha az elektródák a korábbiakhoz hasonlóan nem rögzülnek, azokat ki kell cserélni.
- (2) Minden alkalmazás előtt tisztítsa meg a bőrt, a kezelés előtt ne használjon bőrbalzsamot és ápoló olajokat. A borotválás növelheti az elektródák tartósságát.

Nem történik semmilyen érzékelhető stimuláció. Mi a teendő?

- (1) Szakítsa meg a programot az OK gomb ① megnyomásával. Ellenőrizze a csatlakozó vezetékek megfelelő csatlakozását az elektródákhoz. Győződjön meg arról, hogy az elektródák megfelelően érintkeznek a kezelési területtel. A kar- és lábmandzsetták használata előtt győződjön meg arról, hogy azokat benedvesítette vízzel.
- (2) Bizonyosodjon meg, hogy a csatlakozó vezeték dugasa megfelelően össze van kötve a készülékkel.
- (3) Ellenőrizze az elektródák elhelyezését, ill. ügyeljen arra, hogy az öntapadós elektródák ne keresztezzék egymást.
- (4) Lépésenként növelje az impulzusintenzitást.

Megjelenik az elem jelzés. Mi a teendő?

Töltse fel az akkumulátort.

Kellemetlen érzést érez az elektródáknál. Mi a teendő?

- (1) Rossz az elektródák elhelyezése. Ellenőrizze az elhelyezést, és adott esetben végezzen újrapozicionálást.
- (2) Az elektródák elhasználotak. Azok egy már nem garantáltan egyenletes, teljes felületű áramelosztás alapján a bőr ingerléséhez vezethetnek. Ezért cserélje ki azokat.

A bőr a kezelési területen kivörösödik. Mi a teendő?

Azonnal szakítsa meg a kezelést, és várjon, míg a bőr állapota normalizálódik. A gyorsan lecsengő bőrvörösödés az elektróda alatt veszélytelen, és magyarázható a helyileg gerjesztett erősebb vérellátással. Ha a bőr ingerlése mégis megmarad, és esetleg viszketési ingert vagy gyulladást okoz, a további alkalmazás előtt kérdezze meg az orvosát. Esetleg a ragasztási felület allergiájában kell keresni az okot.

11. Pót- és kopóalkatrészek

Az alábbi pótalkatrészeket közvetlenül az ügyfélszolgálatnál lehet beszerezni:

Megnevezés	Cikk-, ill. rendelési szám
8 db öntapadós elektróda (45 x 45 mm)	Cikksz. 661.02
2 db mandzsetta Méret: XS (22-35 cm)	662.03
2 db mandzsetta Méret: S (28-45 cm)	662.04
2 db mandzsetta Méret: M (36-54 cm)	662.07
2 db mandzsetta Méret: L (50-70 cm)	662.08

12. Műszaki adatok

Típus	EM 95
Kimeneti karakterisztika	kétfázisú négyszögimpulzusok
Impulzushosszúság	100 – 350 µs
Impulzusfrekvencia	4 – 100 Hz
Kimeneti feszültség	max. 120 Vpp (500 Ohmon)
Kimenőáram	max. 240 mApp (500 Ohmon)
Tápfeszültség	1170mAh lítium-polimer akkumulátor

Kezelési idő
Intenzitás
Üzemi feltételek

Tárolási és szállítási
feltételek
Méretek
Súly
Maximális megengedett
légtérnyomás

Adatátvitel

5 – 20 perc
0 és 100 között szabályozható
10°C– 40°C (50°F–104°F) 30 – 85%
relatív páratartalom mellett
-10°C–50°C (14°F–122°F)
0 – 85% relatív páratartalom mellett
kb. 136 x 89 x 26 mm (övcsat nélkül)
200 g (övcstallal együtt)
700 – 1060 hPa

Frekvenciasáv: 2400 és 2483,5 MHz
között
Adóteljesítmény: max. -0,32 dBm
A készülék *Bluetooth®* low energy
technológiát használ
Bluetooth® 4.0 okostelefonokkal/
táblagépekkel kompatibilis
A támogatott okostelefonok/táblagépek
listája



A sorozatszámot a készüléken, vagy az elemtartó rekesz belsejében találja.

Megjegyzés: Ha a készüléket nem a megadott specifikáción belül használja, akkor nem garantálható a kifogástalan működése.

A termék javítása és továbbfejlesztése céljából a műszaki változtatás jogát fenntartjuk.

A készülék megfelel az EN60601-1 és az EN60601-1-2 európai szabványoknak (az IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11 előírásokkal összhangban), és különleges óvintézkedések vonatkoznak

az elektromágneses összeférhetőségre. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a hordozható és mobil nagyfrekvenciás kommunikációs berendezések kedvezőtlenül befolyásolhatják a készülék működését.

Pontosabb adatokat az ügyfélszolgálat megadott címén kérhet, vagy olvassa el a használati útmutató végén lévő részt.

13. Elektromágneses összeférhetőséggel kapcsolatos tudnivalók

FIGYELMEZTETÉS!

- A készülék az ebben a használati útmutatóban leírt összes környezetben történő használatra alkalmas, beleértve az otthoni használatot.
- A készülék elektromágneses zavarok közelében csak korlátozott mértékben használható. Azok következtében pl. hibaüzenetek vagy a kijelző/készülék hibája léphetnek fel.
- Kerülni kell ezen készülék használatát közvetlenül egyéb készülékek mellett, illetve egyéb készülékekkel egymásra rakva, mivel az hibás működést idézhet elő. Amennyiben mégis elkerülhetetlenné válna a fent leírtak szerinti használat, ezen készüléket és a többi készüléket is ellenőrizni kell helyes működés szempontjából.
- A készülék gyártója által ajánlottaktól vagy rendelkezésre bocsátottaktól eltérő tartozékok használata megnövekedett elektromágneses sugárzással vagy a készülék elektromágneses stabilitásának csökkenésével járhat, és hibás működéshez vezethet.
- A hordozható RF kommunikációs eszközöket (beleértve a periferiákat, például antennakábeleket vagy külső antennákat is) legalább 30 cm távolságra kell tartani a készülék minden részétől, beleértve a szállítási terjedelem részeként szállított kábeleket is. Ennek figyelmen kívül hagyása a készülék teljesítményének csökkenésével járhat.
- Ennek figyelmen kívül hagyása a készülék teljesítményének csökkenésével járhat.

14. Garancia/szerviz

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

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

A következő garanciális feltételek érvényesek:

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

