

Ръководство на потребителя за колан за мускулна стимулация на кръст и корем Beurer EM 39



I. Описание на устройството:

Този колан работи посредством електрическа стимулация на мускулите (EMS). Той създава нежни електрически импулси, които се пренасят към вашите мускули чрез кожата ви. По този начин мускулните влакна се съкращават и се отпускат по начин, който имитира естественото активиране на мускулите чрез нервни импулси. Трябва да се има предвид, че предизвиканите от колана импулси не са толкова специфични колкото импулсите, които се предизвикват при физически упражнения в зоната на кръста и корема ви. Затова е важно употребата на този колан да не заменя истинските физически упражнения и спорт.

Електрическата мускулна стимулация се използва в сферата на спорта и фитнеса с цел по-силно, слабо и привлекателно тяло. Този метод се използва за:

- Загряване на мускулите
- Очертаване на мускулите
- Подобряване на състоянието на мускулите и кожата ви
- Мускулно отпускане и релакс

EMS се използва и в рехабилитацията. Ако даден човек е принуден да си почива, редовната мускулна стимулация помага за поддържането на двигателните му способности и мускулната му сила в дадената част на тялото, която не може да движи толкова активно. В резултат времето за рехабилитация може да се подобри значително. Тъй като сухожилията и ставите са подложени на минимален стрес, този метод на тренировка в особено нежен.

II. Полезни съвети и инструкции за безопасност:

- Използвайте устройството само по описания в това ръководство начин. Всяка друга употреба може да бъде опасна.
- Ако носите бижута или пиърсинги в района, който ще третирате трябва да ги махнете. В противен случай може да получите кожни изгаряния.
- Не използвайте това устройство заедно с други устройства, които изпращат електрически импулси към вашето тяло (например TENS устройства).
- Устройството е предназначено за лична употреба, не за медицински или търговски цели.
- Производителят не носи отговорност за повреди предизвикани от неправилна или небрежна употреба.
- Ако не сте сигурни, че това устройство е подходящо за вас, моля потърсете помощ от търговеца на уреда.
- В редки случаи електродите на може да предизвикат кожно раздразнение.
- Устройството не може да бъде използвано:
 - Върху главата: може да предизвика гърч/припадък.
 - На врата/ сънната артерия: може да предизвика сърдечен удар.
 - На ларинкса/фаринкса: може да предизвика мускулни спазми, които да доведат до задушаване.
 - В близост до гръдния кош: може да повиши риска от камерно мъждене и да предизвика сърдечен удар.
- Дръжте устройството далеч от деца.

- Устройството може да се използва от деца над 8 години, хора с нарушени физически или сензорни функции, както и от хора със специални образователни нужди само под надзора на човек, отговорен за тяхната безопасност или след като са били инструктирани относно рисковете при употреба на устройството.
- Устройството не е играчка и не бива деца да си играят с него.
- Не бива деца да почистват устройството, освен ако не са под надзор.
- Дръжте устройството далеч от източници на топлина.
- Не използвайте устройството в близост (на по-малко от 1 м. разстояние) на късовълново или микровълново оборудване (например мобилни телефони), тъй като това може да доведе до неприятни токови вълни.
- Никога не използвайте устройството под душа или във ваната. Не съхранявайте устройството на места, където устройството може да падне във ваната или в мивката ви.
- Никога не потапяйте устройството във вода или в други течности.
- Редовно проверявайте устройството за следи от повреди. Ако намерите следи от повреда или ако устройството не работи правилно трябва да потърсите помощ от търговеца на уреда преди да използвате устройството отново.
- Изключете устройството незабавно, ако е дефектно или ако не работи правилно.
- Устройството трябва да бъде поправяно само от оторизиран технически персонал. В никакъв случай не се опитвайте да поправяте устройството сами – в противен случай гаранцията му ще бъде анулирана.
- Устройството трябва да бъде използвано само от здрави хора. Никога **не** използвайте устройството в следните случаи:
 - с имплантирани електрически устройства (напр. пейсмейкър, имплантирана инсулинова помпа или метален имплант).
 - при сърдечна аритмия и други сърдечни смущения.
 - ако страдате от пристъпи (напр. епилепсия) или страдате от други сериозни заболявания.
 - при остро или хронично наранена или възпалена кожа.
 - при бременност.
 - в случаи, когато има опасност от повишено кръвотечение, например след нараняване или фрактура. Стимулирането с устройството може да доведе до повишено кръвотечение.
 - ако страдате от психоза.
 - след операции, при които увеличение в мускулните контракции може да попречи на възстановяването.
 - ако сте свързани с високочестотно хирургическо устройство.
 - В случай на високо или ниско кръвно налягане.
 - Върху подути или възпалени части на кожата.
 - Ако не сте сигурни, че този уред е подходящ за вас – моля консултирайте се с лекар.

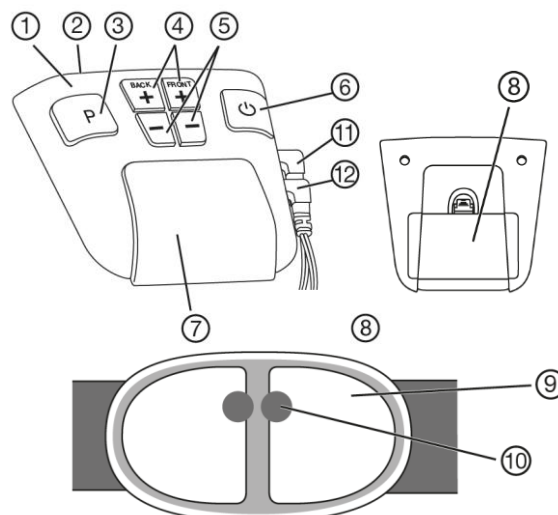
Относно батериите:

- Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батериите, измийте обилно с вода и потърсете лекарска помощ.
- Пазете батериите далече от деца поради риск от поглъщане.
- Съблюдавайте + и – полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина и огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте и не подлагайте батериите на късо съединение.
- Ако няма да използвате уреда за дълъг период от време ви препоръчваме да извадите батериите от него.
- Винаги сменяйте батериите по едно и също време накуп като използвате един и същ вид батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте, мачкайте или срязвайте батериите.

III. Описание на устройството:

Имена на частите:

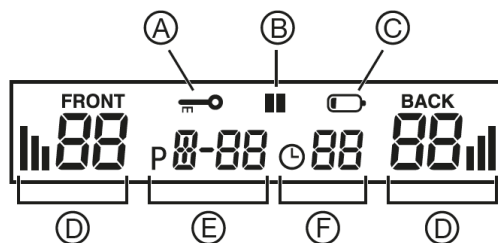
1. Устройство
2. LCD дисплей
3. Бутон за избор на програма и за заключване
4. Бутон за избор – Увеличаване на интензивност +
5. Бутон за избор – Намаляване на интензивност –
6. Бутон за Вкл./Изкл./Пауза
7. Държач
8. Капак на отделение за батерии
9. Повърхностни електроди
10. Покритие за електродната връзка
11. Конектор, преден/ корем
12. Конектор, заден/ кръст



Никога не свързвайте колана с голи метални електроди. Употребата на колана без покритие на електродите може да доведе до нараняване.

Символи на дисплея:

- A. Ключ – активирано е заключването
- B. Символ за пауза – мига, ако е активирана паузата
- C. Дисплей за статус на батерията – мига, ако батерията е изтощена
- D. Интензивност – задаване на ниво на интензивност 0 – 40
- E. Програма – избраната програма с броя на вече завършените тренировъчни цикли
- F. Таймер – оставащото време от стартираната програма

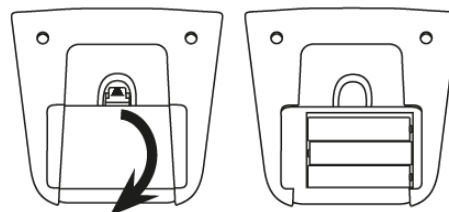


IV. Подготовка за работа:

Поставяне на батерии:

Ако символът за батерии мига на дисплея трябва да ги подмените, тъй като са изтощени. Устройството трябва да бъде премахнато от държача на колана, за да може да поставите или да подмените батериите.

- Издърпайте устройството нагоре от държача.
- Премахнете капака на отделението за батерии.
- Поставете батериите като внимавате да спазите правилния им поляритет.



Поставяне на колан:

Преди всяка сесия трябва да се уверите, че кожата ви е чиста и по нея няма никакви кремове и мазила. В противен случай устройството няма да работи оптимално.

- Поставете колана надолу, така че електродите да са към вас.
- Навлажнете и двата електрода, корема и кръста си. Уверете се, че повърхността на електродите е навлажнена наравно, за да избегнете покачвания на напрежението върху отделни части на кожата ви, когато тренирате по-късно.
- Поставете колана около кръста си, така че електродите да са в контакт с вашия кръст и корем.
- Регулирайте дължината на колана спрямо талията си чрез двете регулируеми ленти. Уверете се, че електродите на корема и електродите на гърба за поставени в центъра.
- Коланът е направен от еластични материали и става на много различни по големина талии. Уверете се, че е достатъчно стегнат, за да има добър контакт между кожата ви и електродите, но не така че да ви стяга прекалено.



Коланът трябва да се използва само около корема и кръста ви. Пъпът ви трябва да е покрит със средата на колана.

V. Употреба:

В първата седмица на употреба, коланът не трябва да се използва повече от веднъж на ден, за да могат мускулите ви да привикнат към устройството. След първата седмица може да тренирате по-често.

Бележка: За да могат мускулите ви да си починат трябва да изчакате поне 5 часа между всяка употреба на устройството.

Интензивността на тренировката може да бъде синхронизирана с нивото ви на фитнес. Независимо от това ви препоръчваме да преминете през дадена програма стъпка по стъпка. Програмите А до Е са координирани, така че мускулите ви да имат достатъчно време да се адаптират към интензивността на всяко приложение. Програмите А до Е варират в своята честота, период на тренировъчни импулси и паузи между тренировъчните импулси.

Устройството е настроено с тренировъчен план, така че да премине през програми А до Е и да повтори всяка програма различен брой пъти. Независимо от това може да изберете програма и сами.

Как да тренирате правилно и какво чувствате по време на стимулация:

В началото на тренировъчната програма ще усетите леко чувство на изтръпване. При увеличение на интензивността ще почувствате мускулни контракции в зоната на приложение и около нея.

Всяка контракция (свиване на мускула) започва с леко повишаване на волтажа; той остава на зададената интензивност за няколко секунди. След това мускулите се отпускат нежно.

Избор на програма:

Коланът разполага с 5 координирани програми, през които може да преминете в рамките на няколко седмици. Може да започнете първата си седмица с програма А на ниско ниво и да увеличите тренировките си с по-голяма сила в мускулите си. Коланът е настроен, така че след определен брой тренировъчни цикли, следващата по-висока програма се задава автоматично. Независимо от това може да зададете програмата сами, спрямо фитнес нивото си и начина по който се чувствате.

Тренировъчен цикъл:

Всяка тренировъчна сесия се състои от три фази:

- Фаза на загряване (30Hz), която продължава 2 минути и подготвя мускулите за тренировка.
- Тренировъчна фаза (на различна честота спрямо тренировъчната програма)
- Фаза на релаксиране (30 Hz), която продължава 2 минути и по време на която мускулите ви се отпускат.

Програма	Продължителност (мин.)	Повторения	Честота на тренировка (Hz)
A	22	4	45/ 60
B	22	4	60/ 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	Непрекъснати	80

Задаване на ниво на интензивност:

Бележка: Интензивността може да бъде зададена само когато електродите имат контакт с кожата. Трябва да зададете нивото на интензивност в началото на всяка тренировъчна сесия. Натиснете бутона за избор на интензивност +, за да увеличите интензивността и бутона -, за да намалите интензивността.

В зависимост от интензивността, първо ще усетите изтръпване и по-късно мускулно свиване. Задавайте интензивността спрямо вашия личен комфорт.

Може да регулирате интензивността на корема и гърба по отделно.

Спиране на прекалено силни импулси:

Може да намалите интензивността по всяко време и да изключите устройството като натиснете бутона за Вкл./Изкл. за прикл. 2 секунди. Ако махнете колана, така че електродите да нямат контакт с кожата ви, интензивността автоматично преминава на 0. Няма да има повече волтаж, докато няма контакт с кожата ви отново.

Предпазване от нежелани промени на импулсите:

За да избегнете промяна на интензивността по погрешка, единствено което трябва да направите е да включите заключването като натиснете бутон (3) за около 3 секунди. Ще чуете звуков сигнал и символът за заключване ще излезе на екрана.

Реагиране на неприятни усещания:

Ако усетите неудобно дразнене или сърбеж (дори ако не усещате мускулно свиване) трябва да изключите устройството и да продължите по следния начин:

- Проверете дали електродите са ОК и дали не са дефектни.
- Проверете дали кръглото покритие върху електродите все още е на място.
- Свалете колана и го навлажнете изцяло отново.
- Уверете се, че кожата и колана са добре навлажнени и че има добър контакт между кожата ви и електродите.

Пауза по време на тренировъчна сесия:

Ако искате да си починете по време на програма, натиснете бутона за Пауза. Ще чуете звуков сигнал и на дисплея ще видите символа „II”. При натискане на бутона отново ще стартирате програмата.

Прочитане на номера на тренировъчните сесии:

Може да видите номера на програмата на дисплея. Цифрите след програмата показват колко често сте завършили тази програма. Тези цифри ще бъдат запаметени, докато не смените батериите.

VI. Почистване:

- Извадете батериите от устройството всеки път, когато го почиствате.
- Почиствайте устройството с леко навлажнена кърпа. Ако устройството е силно замърсено може да навлажните кърпата и с мека сапунена вода.
- Никога не изпускайте устройството.
- Не използвайте химически или абразивни почистващи препарати.
- Уверете се, че никаква вода не прониква в устройството. Ако това се случи трябва да се уверите, че устройството е напълно сухо преди да го използвате отново.
- Когато премахнете устройството от колана, може да изперете колана в топла вода. Използвайте мек сапунен препарат или течен прах за пране. Не използвайте белина.
- Коланът не е подходящ за пране в перална машина.

VII. Регулаторна информация:



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника.

Кодовите по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово

Cd = Батерията съдържа кадмий

Hg = Батерията съдържа живак



Не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Отнесете го в пункт за събиране или рециклиране.



Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

VIII. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервис. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 3 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Веугер не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg.