

beurer

EM 39

GR



GR Ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης
Οδηγίες χρήσης

Περιεχόμενα

1. Πληροφορία	2	6. Εφαρμογή	6
2. Επεξήγηση των συμβόλων	2	7. Καθαρισμός	8
3. Σημαντικές υποδείξεις	3	8. Τεχνικά χαρακτηριστικά	9
4. Περιγραφή της συσκευής	5	9. Ανταλλακτικά και αναλώσιμα	9
5. Έναρξη λειτουργίας	5		

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

τα συγχαρητήριά μας για την απόφασή σας να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρίας μας. Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας, στους τομείς θερμότητα, βάρος, αρτηριακή πίεση, θερμοκρασία σώματος, σφυγμός, ήπια θεραπεία, μασάζ και αέρας. Παρακαλείσθε να διαβάσετε με προσοχή αυτές τις οδηγίες χρήσης, να τις φυλάσσετε για μελλοντική χρήση, να τις έχετε διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και να προσέχετε τις υποδείξεις.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Beurer

1. Πληροφορία

Τρόπος λειτουργίας της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης λειτουργεί βασισμένη στην ηλεκτρική διέγερση των μυών (EMS). Η συσκευή διέγερσης μυών παράγει ηλεκτρικούς παλμούς, οι οποίοι μεταδίδονται μέσω του δέρματος στους μυς. Όπως συμβαίνει και κατά τη φυσική ενεργοποίηση μέσω νευρικών διεγέρσεων, έτσι και κατά τη χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης, οι μυϊκές ίνες συσφίγγονται και έπειτα χαλαρώνουν. Ωστόσο, σε αυτήν την περίπτωση το ερέθισμα είναι λιγότερο ειδικό απ' ό,τι κατά την ενεργητική άσκηση των κοιλιακών και πλάτης και η χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως την πραγματική ενεργητική άσκηση.

Η ηλεκτρομυϊκή διέγερση χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στους τομείς των σπορ και της γυμναστικής για την εκγύμναση των μυών, για να πετύχουμε ένα γυμνασμένο, λεπτό και όμορφο σώμα. Τομείς εφαρμογής είναι π. χ.

- Προθέρμανση των μυών
- Γράμμωση μυών
- Σύσφιξη των μυών και του δέρματος
- Χαλάρωση των μυών

Επίσης και στον τομέα της αποκατάστασης χρησιμοποιείται EMS. όταν ένα άτομο είναι αναγκασμένο σε σωματική ακινησία, τότε η τακτική διέγερση των μυών, βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας και της δύναμης των μυών του μη ενεργού μέρους του σώματος. Ο χρόνος αποκατάστασης μπορεί να μειωθεί σημαντικά με τον τρόπο αυτό. Επειδή οι τένοντες και οι αρθρώσεις καταπονούνται μόνον ελάχιστα, αυτή η μέθοδος άσκησης είναι ιδιαίτερα προστατευτική.

2. Επεξήγηση των συμβόλων

Τα ακόλουθα σύμβολα χρησιμοποιούνται στην πινακίδα τύπου.

	Προσέξτε τις οδηγίες χρήσης
	Συσκευές, που μπορούν να αποδώσουν πραγματικές τιμές εξόδου πάνω από 10mA ή 10V κατά μέσο όρο σε κάθε διάστημα 5 s.
	Κατασκευαστής
	Αριθμός σειράς

3. Σημαντικές υποδείξεις

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Κατάλληλη χρήση

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή αυτή μόνο για τον σκοπό για τον οποίον έχει σχεδιαστεί και με τον τρόπο που αναφέρεται επάνω στις οδηγίες χρήσης. Κάθε ακατάλληλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Εάν στην περιοχή εφαρμογής φοράτε κοσμήματα ή Piercings (π. χ. piercing στον αφαλό), πρέπει να τα αφαιρέσετε πριν από τη χρήση της συσκευής διότι διαφορετικά μπορεί να προκληθούν τοπικά εγκαύματα.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή ταυτόχρονα με άλλες συσκευές, οι οποίες μεταδίδουν στο σώμα σας ηλεκτρικούς παλμούς (π. χ. συσκευές TENS).
- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.
- Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές, οι οποίες έχουν προκληθεί από ακατάλληλη ή λανθασμένη χρήση.
- Σε περίπτωση αμφιβολιών μην τη χρησιμοποιείτε και απευθυνθείτε στο εμπορικό κατάστημα ή στην αναφερόμενη διεύθυνση τεχνικής υποστήριξης πελατών.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο με τα προμηθευόμενα πρόσθετα εξαρτήματα.

Υπόδειξη: Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορούν να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος στην περιοχή των ηλεκτροδίων.

Ακατάλληλη χρήση

— Η συσκευή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί:

- Στην περιοχή της κεφαλής: Εδώ μπορεί να προκαλέσει κρίσεις σπασμών
 - Στην περιοχή του λαιμού / τραχηλική αρτηρία: Εδώ μπορεί να προκαλέσει ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας
 - Στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα: Εδώ μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι οδηγούν σε θάνατο από ασφυξία
 - Κοντά στο θώρακα: Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναταραχής της καρδιακής κοιλίας και να οδηγήσει σ' ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας
- 
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από παιδιά, για να τα προστατέψετε από πιθανούς κινδύνους.
 - Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας 8 και άνω, καθώς και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητήριες ή πνευματικές ικανότητες ή έλλειψη πείρας και γνώσεων, όταν επιβλέπονται ή έχουν εκπαιδευτεί σε σχέση με την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους κινδύνους που απορρέουν από αυτήν. Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν επιτρέπεται να εκτελούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
 - Κρατάτε τη συσκευή μακριά από πηγές πηγές θερμότητας.
 - Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά (κάτω από 1 m) σε συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων (π.χ. κινητά τηλέφωνα), καθώς μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση.
 - Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή, ενώ κάνετε μπάνιο ή ντους. Μην αποθηκεύετε και μην φυλάσσετε τη συσκευή σε σημεία, από τα οποία μπορεί να πέσει μέσα στη λεκάνη του μπάνιου ή στο νιπτήρα.
 - Ποτέ μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή σε άλλα υγρά.

Βλάβη

- Ελέγχετε συχνά τη συσκευή για πιθανές ενδείξεις φθοράς ή ζημιές. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες ενδείξεις ή σε περίπτωση που η συσκευή έχει χρησιμοποιηθεί με ακατάλληλο τρόπο, πρέπει πριν από μια νέα χρήση να μεταφερθεί στον κατασκευαστή ή στο εμπορικό κατάστημα.
- Απενεργοποιείτε αμέσως τη συσκευή σε περίπτωση που έχει βλάβη ή εμφανίζει προβλήματα λειτουργίας.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα.
- Σε καμία περίπτωση μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε οι ίδιοι τη συσκευή!

Προσοχή – Για την ασφάλειά σας !

Η συσκευή έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από υγιή ενήλικα άτομα.

Στις ακόλουθες περιπτώσεις σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή:



- Βηματοδότης καρδιάς
 - Σε υπάρ ντα μεταλλικά εμφυτεύματα
 - Διαταραχές ρυθμού λειτουργίας καρδιάς
 - Οξεία φάση ασθενειών
 - Επιληψία
 - Σε ασθένειες καρκίνου
 - Σε τραύματα στο δέρμα και κοψίματα
 - Εγκυμοσύνη
 - Σε τάση αιμορραγίας, π. χ. μετά από έναν πρόσφατο τραυματισμό ή μια θραύση. Το ρεύμα διέγερσης μπορεί να προκαλέσει αιμορραγίες ή να τις ενισχύσει.
 - Μετά από εγχειρήσεις, όπου η ενίσχυση των μυϊκών συσπάσεων μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στη διαδικασία της ίασης
 - Σε μια ταυτόχρονη σύνδεση σε μια χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας
 - Σε χαμηλή ή υψηλή αρτηριακή πίεση
 - Υψηλό πυρετό
 - Ψυχώσεις
 - Σε περιοχές που είναι πρησμένες ή φέρουν φλεγμονές
 - Για οξείες ή χρόνιες ασθένειες του γαστρεντερικού σωλήνα
- Σε περίπτωση αμφιβολιών συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Υποδείξεις για τον χειρισμό των μπαταριών

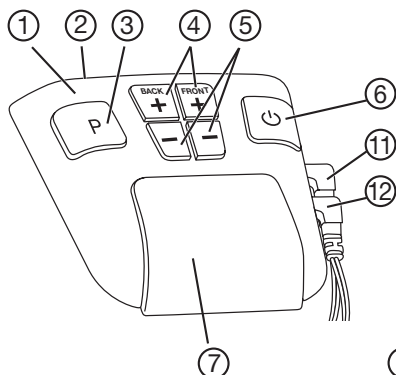
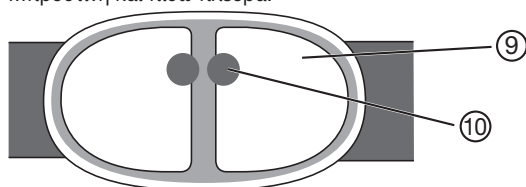
- Εάν έλθει σε επαφή υγρό μπαταρίας με το δέρμα ή τα μάτια, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τα σημεία που επλήγησαν και συμβουλευθείτε αμέσως γιατρό.
-  **Κίνδυνος κατάποσης!** Μικρά παιδιά μπορεί να καταπιούν μπαταρίες και να πνιγούν. Γι αυτό φυλάσσετε τις μπαταρίες σε μέρος μακριά από τα παιδιά!
- Προσέξτε τη σήμανση της πολικότητας συν (+) 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 .
- Αλλάζετε όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα.
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή τεμαχίζετε τις μπαταρίες.

4. Περιγραφή της συσκευής

Ονομασία των εξαρτημάτων

1. Μονάδα χειρισμού
2. LCD Ένδειξη
3. Πλήκτρο προγράμματος και κλειδώματος
4. Πλήκτρο επιλογής αύξηση έντασης +
5. Πλήκτρο επιλογής μείωση έντασης -
6. Πλήκτρο On / Off / διάλειμμα
7. Στήριγμα
8. Καπάκι θήκης μπαταρίας
9. Ηλεκτρόδια επιφανειών
10. Καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων
11. Σύνδεση μπροστινή πλευρά/κοιλιά
12. Σύνδεση πίσω πλευρά/πλάτη

Μπροστινή και πίσω πλευρά:

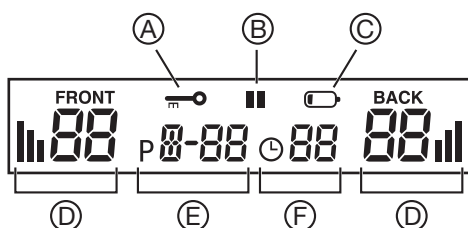


Εάν λείπουν ή βγαίνουν τα αυτοκόλλητα καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων συνιστούμε κατηγορηματικά να κολλήσετε επάνω τα εμπεριεχόμενα καλύμματα ηλεκτροδίων.

Ποτέ μη φορέσετε τη ζώνη με γυμνά μεταλλικά ηλεκτρόδια. Η χρησιμοποίηση της ζώνης χωρίς τα καλύμματα ηλεκτροδίων μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

Περιγραφή των συμβόλων της ένδειξης

A Κλειδί	κλειδώμα πλήκτρων είναι ενεργοποιημένο
B Σύμβολο διαλείμματος	αναβοσβήνει, όταν έχει ενεργοποιηθεί διάλειμμα
C Κατάσταση μπαταρίας	αναβοσβήνει, όταν έχει εξασθενήσει η μπαταρία
D Ένταση	ρυθμισμένο επίπεδο έντασης 0 – 40
E Πρόγραμμα	επιλεγμένο πρόγραμμα με τον αριθμό των ήδη ολοκληρωμένων κύκλων άσκησης
F Χρονόμετρο	υπόλοιπο χρόνου του τρέχοντος προγράμματος

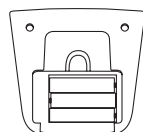


5. Έναρξη λειτουργίας

Τοποθέτηση των μπαταριών

Όταν αναβοσβήνει το „σύμβολο μπαταρίας“ στη οθόνη, οι μπαταρίες έχουν εξασθενήσει και πρέπει να αντικατασταθούν. Για να τοποθετήσετε ή για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, πρέπει να απομακρύνετε τη μονάδα χειρισμού από το στήριγμα της ζώνης.

- Τραβάτε τη συσκευή προς τα επάνω από το στήριγμα.
- Αφαιρέστε το κάλυμμα της θήκης μπαταριών.
- Τοποθετείτε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις στη θήκη μπαταριών. Προσέχετε για τη σωστή σύνδεση των πόλων των μπαταριών.



Υποδείξεις:

- Για αυτή τη συσκευή δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Σε περίπτωση μη χρήσης της συσκευής συνιστούμε, η συσκευή να φυλάσσεται ξεχωριστά από τη ζώνη.
- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συνιστούμε να αφαιρέσετε προηγουμένως τις μπαταρίες.
- Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να τοποθετούνται σε οικολογικούς κάδους με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόρους ηλεκτρικών ειδών. Είσατε υποχρεωμένοι 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 αρμόδια για την απόρριψη δημοτική υπηρεσία.



Τοποθέτηση της ζώνης

Πριν από κάθε άσκηση οφείλτε να εξασφαλίσετε, ώστε το δέρμα σας να είναι καθαρό και χωρίς κρέμες ή λάδια. Μόνο με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η άριστη λειτουργία της συσκευής.

- Τοποθετείτε τη ζώνη με τα ηλεκτρόδια να έχουν προσανατολισμό προς το σώμα σας.
- Βρέξτε τα δύο ζεύγη ηλεκτροδίων, τη μέση σας και την πλάτη σας με νερό. Σε αυτήν τη διαδικασία, φροντίστε οι επιφάνειες των ηλεκτροδίων να είναι ομοιόμορφα βρεγμένες, για να αποφύγετε αιχμές τάσης πάνω στο δέρμα σας κατά την άσκηση.
- Τοποθετήστε έτσι τη ζώνη γύρω από τη μέση σας, ώστε τα ηλεκτρόδια να ακουμπούν πάνω στην κοιλιά και την πλάτη σας.
- Ρυθμίστε το μήκος της ζώνης με τη βοήθεια των δύο ρυθμιζόμενων ιμάντων. Βεβαιωθείτε ότι τόσο τα ηλεκτρόδια της κοιλιάς όσο και τα ηλεκτρόδια της πλάτης βρίσκονται στο μέσον.

Που επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο η ζώνη:

Φοράτε τη ζώνη αποκλειστικά στην κοιλιά και στην πλάτη. Ο ομφαλός πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του καλύμματος.



Αυτόματη απενεργοποίηση

Όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται μετά την ενεργοποίηση, απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 5 λεπτά.

6. Εφαρμογή

Γενικά σχετικά με την άσκηση με τη ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης

Την πρώτη εβδομάδα μη χρησιμοποιήσετε την ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης περισσότερο από μία φορά τη μέρα, προκειμένου οι μύες σας να συνηθίσουν σταδιακά τη συσκευή. Από εκεί και πέρα μπορείτε να γυμνάζεστε συχνότερα.

Υπόδειξη: Για την αναζωογόνηση των μυών σας οφείλουν μετά την άσκηση σας με τη συσκευή να περάσουν τουλάχιστον 5 ώρες πριν ασκηθείτε εκ νέου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε την ένταση της άσκησής σας σύμφωνα με την προσωπική σας φυσική κατάσταση. Συνιστούμε όμως να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα βήμα προς βήμα το ένα μετά το άλλο. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε είναι κατάλληλα δομημένα μεταξύ τους, ώστε οι μύες σας να έχουν αρκετό χρόνο,

με την κάθε εφαρμογή να προσαρμόζονται σε μια περισσότερο εντατική άσκηση. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε διαφέρουν όσον αφορά τη συχνότητα, τη διάρκεια των παλμών άσκησης και τα διαλείμματα μεταξύ των παλμών άσκησης.

Η συσκευή είναι ρυθμισμένη με μια πρόταση άσκησης κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διαπερνά τα προγράμματα Α μέχρι Ε το ένα μετά το άλλο και να επαναλαμβάνει το κάθε πρόγραμμα με διαφορετική συχνότητα. Εσείς μπορείτε φυσικά να επιλέξετε οι ίδιοι ένα πρόγραμμα.

Έτσι γυμνάζεστε σωστά

Τι αισθάνεστε κατά την άσκηση

Στην αρχή της άσκησης αισθάνεστε ένα ελαφρύ γαργαλητό. Με αυξανόμενη ένταση νιώθετε τις συσπάσεις των μυών γύρω και απευθείας κάτω από τα ηλεκτρόδια.

Κάθε σύσπαση αρχίζει με μια αργή αύξηση της μυϊκής έντασης, αυτή διατηρείται για μερικά δευτερόλεπτα στη ρυθμισμένη ένταση της συσκευής. Στη συνέχεια χαλαρώνουν πάλι ήπια οι μύες.

Ενεργοποιείτε τη συσκευή

Πιέζετε το πλήκτρο On / Off. Ακούγεται ένα σύντομο σήμα και η ένδειξη LCD φωτίζει. Κατά την πρώτη εκκίνηση της συσκευής ενεργοποιείται αυτόματα το πρόγραμμα Α.

Επιλέγετε πρόγραμμα

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών και πλάτης διαθέτει πέντε μεταξύ τους προσαρμοσμένα προγράμματα, τα οποία μπορείτε να εκτελείτε σε ένα διάστημα εκγύμνασης πολλών εβδομάδων. Αρχίζετε κατά την πρώτη εβδομάδα με το πρόγραμμα Α σε χαμηλό επίπεδο εντεινώντας την εκγύμνασή σας όσο ενισχύονται οι μύες σας. Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών είναι ρυθμισμένη κατά τρόπον που ύστερα από έναν ορισμένο αριθμό κύκλων εκγύμνασης να ρυθμίζεται αυτόματα το επόμενο ανώτερο πρόγραμμα. Ωστόσο, μπορείτε να επιλέγετε επίσης οι ίδιοι το πρόγραμμα ανάλογα με την ευεξία και το επίπεδο της φυσικής σας αντοχής.

Θηρείτε κύκλους άσκησης

Κάθε άσκηση αποτελείται από τρεις φάσεις:

- μια φάση προθέρμανσης (30 Hz) των δύο λεπτών, στην οποία οι μύες προετοιμάζονται για την άσκηση
- μια φάση άσκησης (ανάλογα με το πρόγραμμα άσκησης σε διαφορετική συχνότητα)
- μια φάση χαλάρωσης (30 Hz) των δύο λεπτών, κατά την οποία οι μύες μπορούν να χαλαρώσουν πάλι

Πρόγραμμα	Διάρκεια [λεπτά]	Επαναλήψεις	Συχνότητα άσκησης [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	συνεχώς	80

Ρυθμίζετε επίπεδο έντασης

Υπόδειξη: Η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί μόνο όταν τα ηλεκτρόδια έχουν επαφή με το δέρμα.

Στην αρχή κάθε άσκησης πρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης. Πιέζετε το πλήκτρο επιλογής έντασης +, για να αυξήσετε την ένταση και το πλήκτρο επιλογής έντασης -, για να μειώσετε την ένταση.

Ανάλογα με την ένταση θα αισθανθείτε πρώτα γαργαλητό και αργότερα μια σύσπαση των μυών. Ρυθμίζετε την ένταση μόνο τόσο ψηλά, ώστε να έχετε ακόμα μια ευχάριστη αίσθηση.

Η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί ξεχωριστά για την κοιλιά και την πλάτη.

Σταματάτε πολύ δυνατούς παλμούς

Μπορείτε να μειώσετε ανά πάσα στιγμή την ένταση ή να απενεργοποιήσετε πάλι τη συσκευή πατώντας το πλήκτρο ενεργοποίησης/απενεργοποίησης (για περίπου 2 δευτερόλεπτα). Εάν απομακρύνετε τη ζώνη από την κοιλιά/πλάτη με αποτέλεσμα να διακοπεί η επαφή με το δέρμα στην περιοχή των ηλεκτροδίων, το επίπεδο έντασης μηδενίζεται αυτόματα. Κατά τη νέα επαφή με το δέρμα δεν επικρατεί πλέον τάση.

Αποτρέπετε ανεπιθύμητες μεταβολές παλμών

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών διαθέτει πέντε κατάλληλα προσαρμοσμένα μεταξύ τους προγράμματα, τα οποία μπορείτε να εκτελέσετε σ' ένα χρονικό διάστημα άσκησης περισσότερων εβδομάδων. Για το σκοπό αυτό πιέζετε για περ. 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο επιλογής προγράμματος. Ένα ηχητικό σήμα ακούγεται και το σύμβολο "0-1" εμφανίζεται στην οθόνη. Για να ξεκλειδώσετε τα πλήκτρα, πατήστε ξανά το κουμπί.

Αντιδράτε εάν νιώσετε δυσάρεστα

Εάν επάνω στο δέρμα σας νιώσετε ένα τσίμπημα ή φαγούρα, αλλά επίσης εάν αντί των συσπάσεων των μυών νιώθετε μόνο γαργαλήτο, οφείλτε να απενεργοποιήσετε τη συσκευή και να εκτελέσετε την ακόλουθη διαδικασία:

- Ελέγχετε, εάν τα ηλεκτρόδια είναι εντάξει ή εμφανίζουν καμιά βλάβη.
- Ελέγχετε, εάν υπάρχει ακόμα το στρόγγυλο κάλυμμα πάνω από τις συνδέσεις ηλεκτροδίων.
- Βγάψτε τη ζώνη και υγραίνετε ακόμα μια φορά πλήρως.
- Προσέχετε κατά τη νέα τοποθέτηση για καλή επαφή με το δέρμα και καλή ύγρανση.

Διάλειμμα κατά τη διάρκεια της άσκησης

Εάν κατά τη διάρκεια του προγράμματος θελήσετε ένα διάλειμμα, πιέζετε για λίγο επάνω στο πλήκτρο για το διάλειμμα. Ακούγεται ένα ακουστικό σήμα και εμφανίζεται το σύμβολο διαλείμματος „II" επάνω στην οθόνη. Με το πάτημα εκ νέου του πλήκτρου μπορείτε να συνεχίσετε το πρόγραμμα.

Διαβάζετε τη συχνότητα της άσκησης

Μπορείτε να διαβάσετε τη συχνότητα της άσκησης επάνω στην οθόνη. Οι αριθμοί πίσω από τα προγράμματα δηλώνουν, πόσο συχνά ένα πρόγραμμα έχει ήδη ολοκληρωθεί πλήρως. Οι αριθμοί αυτοί αποθηκεύονται μέχρι την επόμενη αλλαγή μπαταριών.

Με τη βοήθεια του σετ συμπληρωματικών εξαρτημάτων (δεν περιλαμβάνεται στον παραδοτέο εξοπλισμό) έχετε επιπλέον τη δυνατότητα να συνδέσετε από δύο επικολλητά ηλεκτρόδια για την ευέλικτη διέγερση των μυών στη συσκευή χειρισμού. Το σετ συμπληρωματικών εξαρτημάτων μπορείτε να το παραλάβετε μέσω του τμήματος εξυπηρέτησης πελατών μας με αριθμό προϊόντος 647.05.

Για να εφαρμόσετε την ευέλικτη διέγερση των μυών, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Αφαιρέστε το καλώδιο σύνδεσης και τα επικολλητά ηλεκτρόδια από το σετ συμπληρωματικών εξαρτημάτων.
2. Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης με τα τα επικολλητά ηλεκτρόδια.
3. Τοποθετήστε το βύσμα του καλωδίου σύνδεσης στην πλευρική υποδοχή σύνδεσης της μονάδας χειρισμού.

Ακολουθήστε με προσοχή τις υποδείξεις εφαρμογής που συνοδεύουν το σετ συμπληρωματικών εξαρτημάτων.

7. Καθαρισμός

- Αφαιρείτε πριν από κάθε καθαρισμό τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Καθαρίζετε τη συσκευή μ' ένα ελαφρώς υγρό πανί. Σε δυσκολότερες βρομιές μπορείτε να υγραποιήσετε το πανί σε ήπιο σαπουνόνερο.
- Μην αφήνετε τη συσκευή να πέσει κάτω.
- Προσέχετε, ώστε να μην εισέλθει νερό στο εσωτερικό της συσκευής. Εάν παρόλα αυτά συμβεί κάτι τέτοιο, τότε χρησιμοποιείτε πάλι τη συσκευή, μόνο αφού αυτή έχει στεγνώσει πλήρως.
- Για τον καθαρισμό δεν χρησιμοποιείτε χημικά υλικά καθαρισμού ή άλλα δυνατά καθαριστικά.
- Όταν έχετε αφαιρέσει τη συσκευή (μονάδα χειρισμού) από τη ζώνη, μπορείτε να πλένετε τη ζώνη στο χέρι σε χλιαρό νερό. Χρησιμοποιείτε για το σκοπό αυτό ήπιο σαπουνόνερο ή ένα υγρό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικό.
- Η ζώνη δεν είναι κατάλληλη για να τοποθετηθεί στο πλυντήριο ρούχων.

8. Τεχνικά χαρακτηριστικά

Μοντέλο:	EM 39
Τροφοδοσία ρεύματος:	3 x 1,5 V AAA (τύπος LR 03)
Μέγεθος ηλεκτροδίων:	περ. 11 x 12 cm
Παράμετροι (500 Ohm φορτίο):	– Τάση εξόδου: μέγ. 70V p-p – Ρεύμα εξόδου: μέγ. 140mA p-p – Συχνότητα εξόδου: 30 – 80Hz
Διάρκεια παλμού:	200μs ανά φάση
Κυματομορφή:	συμμετρική, διφασική ορθογώνια μορφή
Βάρος:	~ 350 g (χωρίς μπαταρίες)
Μέγεθος ζώνης για περιφέρεια μέσης από	περ. 75 μέχρι περ. 130 cm
Μέγιστη επιτρεπτές συνθήκες λειτουργίας:	10 °C μέχρι +40 °C, 20-65% σχετική υγρασία αέρα
Μέγιστες επιτρεπτές συνθήκες φύλαξης:	0 °C μέχρι +55 °C, 10-90% σχετική υγρασία αέρα

Με επιφύλαξη για αλλαγές στα τεχνικά χαρακτηριστικά χωρίς προηγούμενη ενημέρωση για λόγους αναπροσαρμογής.

9. Ανταλλακτικά και αναλώσιμα

Τα ανταλλακτικά και αναλώσιμα διατίθενται μέσω της εκάστοτε διεύθυνσης εξυπηρέτησης πελατών με τον αναφερόμενο αριθμό υλικού.

Ονομασία	Αριθμός είδους ή παραγγελίας
Σετ συμπληρωματικών εξαρτημάτων	647.05

