

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Перед использованием прибора внимательно прочтите инструкцию по применению.

	Серийный номер
	Срок годности
	Производитель
	1 батарейка CR2032
	Внимание! Прочтите инструкцию по применению.
	Аппликатор типа BF

1. Для ознакомления

1.1 Что такое миостимулятор EMS?

Инновационный миостимулятор для брюшного пресса EM 20 представляет собой самонагревающийся прибор EMS для тренировки мускулатуры и расслабления мышц. Используемая технология EMS обеспечивает более точное воздействие. Миостимулятор EMS состоит из силиконового каучука медицинского качества и отличается эlegantным дизайном. Он чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему с идеальной точностью применяться в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам.

1.2 Что такое технология EMS и в чем ее преимущества?

Электрическая стимуляция мышц (EMS) представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (тонизирующее применение), а с другой стороны, с ее помощью также можно достичь расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксации).

Под **тонизирующим применением** понимается:

- тренировка мускулатуры для повышения выносливости и/или
- тренировка мускулатуры для укрепления определенных мышц и групп мышц с целью достижения желаемых пропорций тела.

Под **применением с целью релаксации** понимается:

- релаксация мышц для ослабления их напряжения;
- улучшение состояния мышц при проявлениях мышечной усталости;
- ускорение регенерации мышц после высоких нагрузок (например, после марафона).

Приборы EMS работают путем передачи тока через кожу. При этом гелевая пленка выступает в роли передающей среды, подверженной естественному износу. Если гелевая пленка перестает обеспечивать достаточный контакт с кожей и миостимулятор EMS прилагает к коже не на всей поверхности, то пленку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражению кожи.

1.3 Комплект поставки

- 1 миостимулятор EMS
- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок
- 1 батарейка CR2032 3В

Предметы, приобретаемые дополнительно

- 1 комплект самоклеящихся гелевых пленок и 1 батарейка, арт. №: 647.16
- При необходимости своевременно обратитесь в указанный сервисный центр.

ВНИМАНИЕ!

Используйте миостимулятор EMS исключительно:

- для людей;
- для людей, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- для наружного применения;
- с оригинальными элементами из комплекта поставки или оригинальными элементами, приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).

2. Важные указания

Применение прибора не заменяет врачебных консультаций и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом!

Указания к применению

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать миостимулятор EMS в следующих случаях:

- при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
- при наличии металлических имплантатов;
- при ношении инсулиновой помпы;
- при высокой температуре (например, > 39 °C);
- при высокой или острой нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
- при беременности;
- при раковых заболеваниях;
- после операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления;
- если Вы в прошлом перенесли операцию на спине и боли в области спины связаны с проведенным ранее медицинским вмешательством или несчастным случаем;
- если Вы страдаете метаболическим артритом;
- следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудной), прежде всего, в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца;
- на костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
- в области шеи / сонной артерии / над затылком;
- в области гениталий;
- на коже с острыми или хроническими заболеваниями (повреждения или воспаления), например, при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухах, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
- при высокой влажности, например, в ванной комнате или во время приема душа;
- после употребления алкоголя;
- при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.

Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при:

- острых заболеваниях, в особенности при наличии гипертонических заболеваний, нарушении свертываемости крови, склонности к тромбозам/блочным заболеваниям или при подозрении на эти заболевания, а также при злокачественных новообразованиях;
- любых заболеваниях кожи или открытых ранак;
- неопределенных хронических болезненных состояниях вне зависимости от участка тела;
- диабете;
- любых расстройствах чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- параллельно проводимом медицинском лечении;
- болях, связанных со стимулирующим лечением;
- кожных раздражениях из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может привести к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоким температурам.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор подходит для персонального использования.
- Из гигиенических соображений прибор может использоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите его использование.
- Выключайте миостимулятор EMS перед его установкой или снятием.
- Ни в коем случае не изменяйте конструкцию миостимулятора EMS (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока, что может представлять опасность.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машинами и оборудованием.
- Не применяйте прибор при любых работах, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например, пружки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), то перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или маслом.
- Для закрепления миостимулятора EMS на коже используйте только специальную гелевую пленку (не применяйте клеющие ленты, бандаж или другие вспомогательные средства). В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Возможно, Вам придется использовать прибор под контролем медицинского работника.
- Продолжительная стимуляция одной и той же зоны может привести к раздражениям кожи. Если раздражение не проходит, обратитесь к дерматологу.
- В первые минуты выполнения процедуры сидя или лежа, чтобы в редких случаях наступления вагальной реакции (ощущение слабости) лишней раз не подвергать себя опасности получения травм. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).

Батарейки

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

- Проследите за тем, чтобы батарейки не попали в руки детям. Дети могут проглотить батарейку, что может нанести серьезный ущерб здоровью. В этом случае необходимо немедленно обратиться к врачу!
- Обычные батарейки нельзя перезаряжать, нагревать или бросать в открытый огонь (опасность взрыва!)

ВНИМАНИЕ!

- Не разбирайте батарейки и не замыкайте их коротко.
- Разряженные батарейки могут стать причиной неисправности прибора. Если прибор в течение длительного времени не используется, необходимо извлечь батарейки из отделения для батареек.

Осторожно!

- Разряженные или поврежденные батарейки могут вызвать химический ожог при соприкосновении с кожей. В этом случае используйте подходящие защитные перчатки.

Повреждение

- При наличии повреждений или в случае сомнений не используйте миостимулятор EMS и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть миостимулятор EMS и / или произвести его ремонт. Ремонтные работы должны производиться только службой технической поддержки или авторизованными торговыми организациями. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный некачественным или неправильным использованием прибора.

Очистка

- Перед очисткой всегда извлекайте батарейки из прибора.
- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При значительном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. В случае попадания в прибор воды используйте его только после полного высыхания.
- Не используйте для очистки химические очистители или моющие средства.

Хранение

- После применения снова разместите защитную пленку на гелевой пленке.
- Если прибор не используется длительное время, мы рекомендуем хранить его в сухом месте в оригинальной упаковке. При этом не следует класть на прибор какие-либо предметы.

3. Подготовка к работе

3.1 Вставка батареек



1. С помощью монеты поверните крышку отсека для батареек против часовой стрелки.
2. Снимите крышку с помощью острого предмета.
3. Положите батарейку в отсеке таким образом, чтобы положительный полюс (+) указывал вверх.
4. Закройте крышку, поворачивая ее по часовой стрелке.

3.2 Размещение гелевой пленки



1. Осторожно удалите защитную пленку синего цвета.
 2. Аккуратно разместите гелевую пленку на миостимуляторе EMS и осторожно снимите защитную пленку. Следите за тем, чтобы края гелевой пленки не заходили за границы миостимулятора EMS.
- Не совсем ровное размещение гелевых пленок не влияет на функциональность.

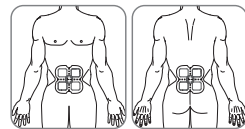
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

- Обратите внимание на то, что гелевая пленка должна быть наклеена на прибор стороной, на которой была размещена защитная пленка синего цвета. В противном случае возможно появление раздражения на коже.

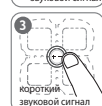
3.3 Применение

Миостимулятор для брюшного пресса EM 20 был разработан специально для развития и укрепления брюшной мускулатуры, а также для расслабления мускулатуры нижней части спины.

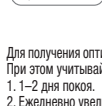
Наклейте миостимулятор EMS на нужную часть тела (см. рисунок).



1. Нажмите и удерживайте кнопку «+», пока не раздастся длинный звуковой сигнал.



2. Снова нажмите кнопку «+», чтобы начать стимуляцию на ступени интенсивности 1. Для достижения нужной интенсивности нажмите кнопку «+» еще несколько раз.



3. Нажмите кнопку «-» для снижения интенсивности.

Для выключения миостимулятора EMS нажмите и удерживайте кнопку «-», пока не раздастся длинный звуковой сигнал. Через 20 минут прибор отключается автоматически.

После применения снова разместите защитную пленку на гелевой пленке.

Для получения оптимальных результатов рекомендуем Вам 4-недельный план тренировок. При этом учитывать следующие рекомендации:

1. 1–2 дня покоя.
 2. Ежедневно увеличивайте интенсивность.
 3. Высокая интенсивность может привести к более эффективным результатам. При этом стимуляция не должна вызывать неприятных ощущений.
 4. При каждом использовании выполняйте 20-минутную программу полностью.
- Повторное использование прибора после проведенной стимуляции разрешается не ранее чем через 30 минут.

Важное примечание!

- Прибор работает только при наличии достаточного контакта с кожей. Если контакт с кожей отсутствует, то стимулирующие импульсы не посылаются.
- Выключайте миостимулятор EMS перед его снятием.
- Если батарейка села (недостаточный уровень стимуляции, отсутствие звуковых сигналов), замените ее!
- Для оптимальной стимуляции рекомендуется производить замену гелевой пленки одновременно с заменой батарейки.
- Не используйте миостимулятор EMS на одной и той же части тела чаще одного раза в день.
- При продолжительном сигнале отключите прибор. Очистите гелевую пленку и попробуйте запустить программу снова. Если продолжительный сигнал не прекращается, замените гелевую пленку.
- Если клеящая способность гелевой пленки снижается, немедленно замените ее. Используйте миостимулятор EMS только после замены гелевой пленки. В противном случае неравномерное приклеивание гелевой пленки может повредить кожу.
- Если Вы чувствуете неприятные электрические покалывания, отключите миостимулятор EMS и используйте его на другой части тела.
- Система Smart Contact Detection автоматически подает звуковой сигнал при соприкосновении двух электродов.

4. Программы

Цикл	1	2	3
Ширина импульса	400 мкс	400 мкс	400 мкс
Частота импульса	2 Гц	4 Гц	25 Гц (грудь)
On-Time	60 с	60 с	20 с/3*
Off-Time	2,5 с	2,5 с	1,5/10 с**

On-Time (с) = цикл времени включения в секундах (сокращение)
Off-Time (с) = цикл времени выключения в секундах (расслабление)

* В цикле 3 имеется три индивидуальных сеанса.

** Для каждого третьего сеанса время Off-Time составляет 10 секунд.

Примечание: части изделия не требуют технического обслуживания.

5. Утилизация

Использованные батарейки, разряженные полностью, следует выбрасывать в специальные контейнеры, сдавать в пункты приема электротехники или возвращать продавцам электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
Примечание: Эти знаки предупреждают о наличии в батарейках следующих токсичных веществ: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.

Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



6. Технические данные

Тип	Миостимулятор для брюшного пресса EM 20
Форма кривой на выходе	двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	400 мкс ± 10 %
Частота импульса	2–4–25 Гц ± 10 %
Напряжение на выходе	макс. 80 Вpp ± 10 % (на 1000 Ом)

Выходной ток	макс. 80 мАpp ± 10 % (на 1000 Ом)
Источник питания	3В, батарейка CR2032
Длительность процедуры	20 минут, затем прибор отключается автоматически
Интенсивность	регулируется от 0 до 15
Условия эксплуатации	10–40 °С (50–104 °F) при относительной влажности воздуха 30–85 %
Условия хранения	-10–50 °С (14–122 °F) при относительной влажности 10–95 %
Размеры	170 x 170 x 13 мм
Вес	66 г (без батарейки), 69 г (с батарейкой)

Примечание:

В случае применения прибора не в соответствии со спецификацией безупречное функционирование не гарантируется!

Мы оставляем за собой право на технические изменения в связи с модернизацией и усовершенствованием продукта.

7. Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Проблема	Ширина импульса
Прибор не включается.	- Нажмите и удерживайте кнопку «+» в течение 3 секунд. - Проверьте, правильно ли вставлена батарейка, и снова попробуйте включить прибор. - Возможно, батарейка разряжена. Замените батарейку и снова попробуйте включить прибор.
Гелевая пленка больше не держится на коже.	- Очистите гелевую пленку, нанеся на нее немного воды. - Замените гелевую пленку.
Прибор издает необычные сигналы во время работы.	- Чтобы выключить прибор, нажмите и удерживайте кнопку «-» в течение 2 секунд. Чтобы снова выключить прибор, нажмите и удерживайте кнопку «+» в течение 3 секунд. - Возможно, батарейки разряжены. В этом случае их следует заменить.

Вы не чувствуете стимулирующего воздействия.	- Нажмите и удерживайте кнопку «+» в течение 3 секунд. - Убедитесь, что гелевая пленка не выступает за границы прибора, и попробуйте снова провести процедуру. - Постепенно увеличивайте интенсивность.
Кожа на месте манипуляций покраснела.	- Сразу же прекратите применение прибора на этом месте. Подождите, пока кожа снова приобретет свой нормальный цвет. Если раздражение не проходит, обратитесь к дерматологу.
Интенсивность вдруг начинает снижаться.	- Замените батарейку и попробуйте снова провести процедуру.

7. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть. Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием.
- на быстроснашивающиеся части (электроды, батарейки).
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки.
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: бытовые массажеры – 000 «ВСЦ МИРАТЕКС», №РОСС DE. А802. В08979 срок действия с 14.02.2013 по 13.02.2016гг

Срок эксплуатации изделия: мин 3 годa

Фирма изготовитель: Бойлер ГмбХ, Соффлингер штрассе 218

Фирма-импортер: 89077-УЛМ, Германия

000 БОЙЛЕР, 109451 г. Москва, ул. Перерва 62,

корп.2, офис 3

109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2

Тел(факс) 495—658 54 90

bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

