

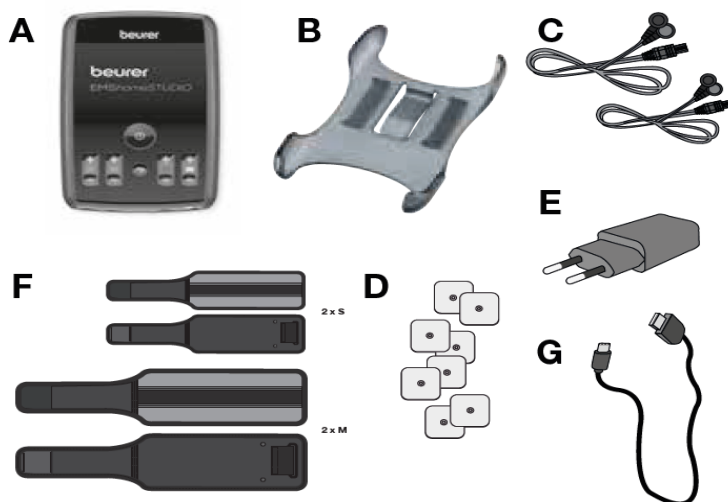
УСТРОЙСТВО ЗА МУСКУЛНА СТИМУЛАЦИЯ

Beurer EM 95

Кратко ръководство на потребителя

1. СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

- A. 1 бр. уреда за мускулна стимулация
- B. 1 бр. клип за колан
- C. 4 бр. кабели за свързване
- D. 8 бр. залепващи електрода (45x45 мм)
- E. 1 бр. захранващ адаптер
- F. 2 бр. маншети за ръка и 2 бр. маншети за крака основно устройство
- G. 1 бр. USB кабел за зареждане



2. КРАТКО ОПИСАНИЕ НА УСТРОЙСТВОТО И НЕГОВОТО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Иновативно устройство за мускулна стимулация на Beurer е висококачествено EMS устройство за употреба у дома. В комбинация с приложението "beurer EMS HomeStudio" този уред ви предлага професионална EMS тренировъчна програма.

- Може да изберете между две категории на тренировки: „Фитнес и сила“ и „Релакс и физическо здраве“. Общо разполагате с 20 предварително зададени тренировки, с различни нива на трудност. Имате и възможността да създадете ваши тренировки, чрез избор между 50 упражнения.
- В началото на тренировката си, може първо да изберете виртуален треньор и разбира се, тренировката, която желаете. Дисплеят на уреда и на приложението ще ви покажат правилния начин по който да сложите електродите. Ще ви бъдат показани видеоклипове от виртуален треньор, който ще ви покаже как да правите всички упражнения правилно.
- След като дадената тренировка завърши, приложението предоставя подробен преглед на вашия напредък. Графиките ви дават възможността да прегледате как сте се справили. Освен това, функцията на календара проследява колко често правите тренировките си.
- EMS устройствата работят чрез имитацията на импулси в нашите тела, които се пренасят към нервните и мускулни влакна чрез електроди поставени на кожата ни. Електрическите импулсите са напълно безопасни и практически безболезнени. Може просто да забележите леко изтръпване или усещане за вибрация. Изпратените към тъканта електрически импулси, влияят на нервите, нервните центрове и мускулните групи в областта на приложението.
- Електрическата мускулна стимулация (EMS) е широко разпространен и е общопризнат метод, който се използва в спорта и рехабилитационната медицина от години.
- **Този уред има следните предимства и дава следните резултати:**
 - Чрез него правите мускулни тренировки за повишаване на издръжливостта си.

- Чрез него правите мускулни тренировки с цел подпомагане на укрепването на специфични мускули или мускулни групи за постигане на естетически резултати.
- Постигате мускулна релаксация за облекчаване на мускулното напрежение.
- Подобрявате симптомите си на мускулна умора.
- Ускорявате мускулната си регенерация след интензивно мускулно напрежение (например след марафон).



Важно: Това устройство не бива да се използва от хора с медицински импланти (например пейсмейкър), тъй като може да повлияе върху работата им.

2. ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди употреба прочете тези инструкции за употреба внимателно. Ако дадете този уред на друг човек, моля предайте им и тези инструкции за употреба.
- Преди употреба се уверете, че няма видими следи от повреда върху уреда или аксесоарите му и че части от тях не липсват. Уверете се, че сте премахнали всички опаковъчни материали от тях. При съмнения за целостта на уреда или аксесоарите му – моля потърсете помощ от търговеца на уреда.
- Използвайте това устройство само върху хора. Производителят на този уред не носи отговорност за възникнали физически или материални щети в следствие на неправилна употреба.
- Устройството е за външна употреба.
- Никога не използвайте този уред върху животни.
- Всяка неправилна употреба може да бъде опасна.
- Използвайте този уред само с оригиналните му аксесоари.
- Винаги махайте електродите внимателно и бавно, особено в случаите, когато имате много чувствителна кожа.
- Ако имате някакви притеснения за здравето си – консултирайте се с лекар!
- Устройството не бива да се използва от деца, хора с нарушени физически или сензорни функции, както и от хора със специални образователни нужди без надзор от човек, отговорен за тяхната безопасност.
- Ако способността на електродите да залепват намалее, моля, заменете ги незабавно. Не използвайте устройството, докато не направите това. В противен случай неравномерното залепване на електродите може да доведе до наранявания на кожата. Заменете електродите с нови, след като ги използвате максимум 20 пъти.
- Дръжте опаковката на този уред далеч от деца поради риск от задушаване!
- Не използвайте допълнителни части, които не са препоръчани от производителя.
- Устройството не бива да ви причинява дискомфорт – в случай, че изпитате такъв – спрете да го използвате.
- Ако уредът спре да функционира правилно – спрете да ги използвате.
- Не използвайте уреда в близост до (~1 м) късовълново или микро-вълново оборудване (например мобилни телефони), тъй като това може да доведе до неприятни токови вълни.
- Преди да махнете електродите от кожата си първо изключете устройството.
- Не използвайте този уред докато шофирате, спите или управлявате машини.
- Ако носите бижута или пиърсинги в района, който ще третирате трябва да ги махнете. В противен случай може да получите кожни изгаряния.
- Внимавайте да не объркате кабелите на електродите със слушалките си или други електронни устройства. Никога не свързвайте електродите към други устройства.
- Не използвайте уреда в близост до леснозапалими или взривоопасни вещества!
- Преди да използвате уреда не се мажете с мазни кремове или лосиони. Това може да причини неприятни покачвания на тока.
- Употребата на други аксесоари, извън препоръчаните от производителя, може да повлияе върху функциите на устройството.
- Пазете уреда от мръсотия, прах и влага. Не го потапяйте в течности.
- Пазете уреда от директна слънчева светлина или високи температури.
- От съображения за хигиена маншетът трябва да се използва само от един човек.
- Не модифицирайте електродите (например като ги отрежете). Това увеличава плътността на тока, което е потенциално опасно. Максималната препоръчителна изходна стойност за електродите е $9 \text{ mA} / \text{cm}^2$, а ефективната плътност на тока над $2 \text{ mA} / \text{cm}^2$ изисква повишено внимание.

- В първоначалните минути на употреба на уреда стойте в седнало или легнало положение, за да се избегне риск от нараняване в редките случаи на вагусна реакция (чувство на слабост). Ако започнете да се чувствате слаби, веднага изключете уреда и вдигнете краката си нагоре за около 5-10 минути.
- Не потапяйте устройството във вода или други течности.
- Не използвайте в близост до леснозапалими субстанции, газ или експлозиви.
- При никакви обстоятелства не се опитвайте сами да отваряте или ремонтирате уреда! Ремонт трябва да се извършват само от оторизиран техник.
- Преди първа употреба на уреда, моля премахнете всички опаковки от устройството.
- Изключете уреда, ако е дефектирал или не работи правилно.
- Проверявайте редовно уреда за признаци на износване или повреда.
- Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на уреда.

Относно батериите:

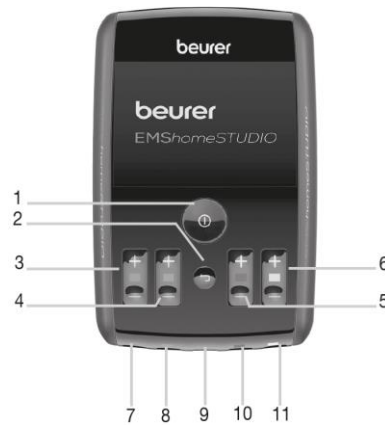
- Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от презаредимата батерия, измийте обилно с вода и потърсете лекарска помощ.
- Пазете батериите далече от деца поради риск от поглъщане.
- Съблюдавайте + и – полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението 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.
- Зареждайте батерията само по посочения в това упътване начин.
- Не разглобявайте, мачкайте или срязвайте батериите.
- За да работят дълъг период от време, зареждайте батерията изцяло поне два пъти годишно.
- Устройството НЕ бива да се използва:
 - с имплантирани електрически устройства (напр. пейсмейкър, имплантирана инсулинова помпа или метален имплант).
 - при температура над 39°C.
 - при тежка сърдечна аритмия и други сърдечни смущения.
 - ако страдате от пристъпи (напр. епилепсия).
 - при бременност.
 - ако страдате от рак.
 - след операции, при които увеличение в мускулните контракции може да попречи на възстановяването.
 - при остро или хронично наранена или възпалена кожа.
 - върху белези от хирургична намеса, които все още се възстановяват.
 - ако сте свързани с високочестотно хирургическо устройство.
 - след употреба на алкохол, приспивателни или други болкоуспокояващи.
 - по време на шофиране или управление на тежки машини.
 - върху спящ човек.
 - едновременно с друго оборудване, което изпраща електрически импулси към тялото ви.
 - при тежки хронични заболявания на гастроинтестиналния тракт.
 - във влажни помещения.
 - върху главата или близо до очите – може да доведе до гърчове и пристъпи.
 - върху гърлото, гушата или сънната артерия – може да доведе до задушаване.
 - близост до сърцето. Електродите за стимулация не трябва да се поставят върху предната част на гръдния кош (маркирана с ребра и гръдна кост) и най-вече върху двата големи гръдни мускула. Така се увеличава риска от камерна фибриляция и спиране на сърцето.
- Консултирайте се с лекар преди да използвате уреда в следните случаи:
 - при остри заболявания, особено ако се подозира или съществува хипертония, нарушения на кръвосъсирването, склонност към тромбоемболични заболявания или в случаи на злокачествени маси, които се появяват периодично.
 - ако страдате от диабет или други сериозни заболявания.
 - при хронична болка с неизяснен характер, независимо от областта на тялото.
 - всички нарушения на чувствителността с намалено усещане за болка (като метаболитни нарушения).
 - при съпътстващи медицински лечения.
 - при оплаквания, възникнали в резултат на стимулиращото лечение.

- при раздразнение на кожата в резултат на продължителна стимулация с електрода в същата точка.

- **Важно:** Това устройство не е заместител на лекарска помощ. При болка или други оплаквания – моля потърсете лекарска помощ!

4. ОПИСАНИЕ НА ОСНОВНО УСТРОЙСТВО

1. ВКЛ/ИЗКЛ/ ОК
2. Бутон за връщане
3. Бутон за интензивност на канал 1 (зелено)
4. Бутон за интензивност на канал 2 (синьо)
5. Бутон за интензивност на канал 3 (червено)
6. Бутон за интензивност на канал 4 (жълто)
7. Гнездо за конектор за канал 1 (зелено)
8. Гнездо за конектор за канал 2 (синьо)
9. Гнездо за захранване чрез USB кабел
10. Гнездо за конектор за канал 3 (червено)
11. Гнездо за конектор за канал 4 (жълто)

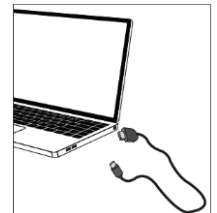


5. ПОДГОТОВКА ЗА РАБОТА

5.1 Зареждане на батерията

Преди да използвате уреда за първи път, моля заредете го за поне 4 часа.

- Сложете захранващия кабел в уреда, а след това в ел. контакт.
- Ако желаете може да заредите уреда и чрез USB кабела и компютър. За целта поставете захранващия кабел в уреда, а след това в USB порта на компютъра.
- **Важно:** Не може да използвате уреда докато се зарежда.

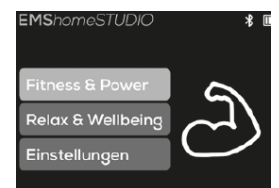


5.2 Слагане на устройството към колан/кръст

- Може да сложите устройството около кръста си върху колана си чрез клипа, който идва в комплект с устройството.
- За целта сложете клипа в задната част на уреда и го притиснете към него, докато не чуете щракване.

6. УПОТРЕБА

- Натиснете бутона за ВКЛ/ИЗКЛ и го задръжте за 3 секунди.
- С бутоните +/- изберете желаната програма („Фитнес и сила“ и „Релакс и физическо здраве“) и потвърдете избора си чрез бутона за ВКЛ/ИЗКЛ.
- Изберете желаната тренировка – за пример “Six pack” (коремни мускули) – чрез бутоните +/- и потвърдете избора си с бутона за ВКЛ/ИЗКЛ.
- Изберете нивото на тренировката си чрез бутоните +/- . Може да изберете три нива при всички тренировки в категорията „Фитнес и сила“ – Начинаещ, Напреднал, Професионалист. Когато сте избрали тренировките “Endurance” (Издръжливост) или “Cool down” (Разпускане) не може да избирате различни нива на натовареност.
- Разликата между трите нива е в дължината на стимулацията и фазите на паузи.
- Ако за избраната тренировка трябва да използвате маншетите за крака или ръце, преди това навлажнете златната контактна повърхност върху тях.
- Поставете електродите и/или маншетите по описания на екрана начин.
- След това свържете кабелите с електродите и с гнездата за свързване в долната част на устройството. Внимавайте с цветовете обозначения, които виждате на екрана си. Когато сте готови със свързването на електродите, натиснете бутон за ВКЛ/ИЗКЛ.



- За да поставите маншетите по-лесно, след като сте ги навлажнили ги затегнете и ги дръпнете нагоре.
- На дисплея на вашето устройство ще виждате колко време остава от избраната от вас програма и нивото на интензивността ѝ. Освен това ще виждате колко секунди остават от дадения импулс или колко остава от паузата между импулсите.
- Избраната от вас програма ще започне автоматично, веднага след като сте избрали нивото на интензивност чрез бутоните +/-.



6.1 Бележки за употребата на устройството

- Може да изберете ниво на интензивност от 1 до 100. Всеки път, когато натиснете + ще увеличавате нивото с един пункт. За по-бързо достигане на желаното от вас ниво, натиснете бутон +/- и го задръжте. Така ще преминете към по-високи/ниски нива на интензивност по-бързо.
- Може да паузирате дадена програма по всяко време като натиснете бутона за ВКЛ/ИЗКЛ за кратко. За да продължите стимулацията, натиснете бутона отново и изберете желаното от вас ниво на интензивност.
- Ако искате да се върнете в предното меню, натиснете бутона за връщане (2). Така ще спрете настоящата програма.
- Ако спрете да използвате уреда той ще се изключи автоматично след 3 минути. Ако сте все още слагате електродите/маншета, уредът ще се изключи след 5 минути, ако не натискате никакви бутони.
- Ако по време на употреба електрод/маншет загуби достатъчна връзка с кожата ви, на екрана на дадения канал ще се появи удивителен знак, а устройството ще издаде звуков сигнал (ако звука на уреда е включен). В този случай силата на интензивност автоматично става 0.
- **Важно:** Не тренирайте една и съща част от тялото повече от веднъж на ден. Изчакайте най-малко 24 часа преди да тренирате тази част тялото си отново.
- Уверете се, че пиете достатъчно вода преди, по време и след тренировка. Изпийте поне една чаша вода, преди да започнете тренировката.

6.2 Маншети

- В доставката се включени 2 маншета всеки с размерите S и M.
- Ако маншетите не пасват, можете да поръчате допълнителни маншети в размери от XS до L .
Може да поръчате следните допълнителни маншети:

Вид маншет	Номер за поръчка
8 броя залепващи електрода (45x45 мм)	661.02
2 броя маншети (22-35 см), размер XS	662.03
2 броя маншети (28-45 см), размер S	662.04
2 броя маншети (36-54 см), размер M	662.07
2 броя маншети (50-70 см), размер L	662.08

- Променяйки позицията на маншета, можете да промените мускулите, които трябва да се стимулират (например бицепс трицепс). Това е валидно в случаите, когато електродите не обхващат цялата ръка.
- Златните електроди трябва да бъдат поставени върху кожата и трябва да бъдат навлажнени с вода.
- Уверете се, че навлажнявате само златните електроди. Гърбът на маншета трябва да остане напълно сух.
- Прекарайте тънката закопчалка на маншета през катарамата, за да закопчаете маншета плътно.
- Всеки маншет има един канал (2 гнезда). Не бива да свързвате 2 маншета към един и същи канал.
- Уверете се, че маншетът е поставен, така че и двата златни електрода са разположени върху кожата плътно.

6.3 Настройки на уреда

- Можете да промените следните настройки на уреда: език, яркост и звук. Може да нулирате уреда до фабричните му настройки и да видите системната информация на уреда.
- За достъп до менюто с настройки, натиснете и задръжте бутона ВКЛ/ИЗКЛ за около 3 секунди. Устройството ще се включи.
- Използвайте бутоните +/-, за да изберете „Настройки“ и потвърдете избора си чрез бутона ОК.
- За да излезете от менюто с настройки, натиснете бутона за връщане.

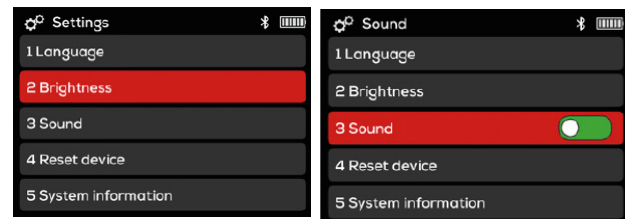
Език:

- Може да изберете между пет езика: английски, немски, испански, италиански и френски.
- За да промените езика на менюто, включете устройството и използвайте бутоните +/-, за да изберете „Настройки“. Потвърдете избора си чрез бутон ОК.
- Използвайте бутоните +/-, за да изберете „1 език“. Потвърдете избора си чрез бутон ОК.
- Използвайте бутоните + / -, за да изберете вашия предпочитан език. Потвърдете избора си чрез бутон ОК. След това автоматично ще отидете в менюто с настройки.



Яркост/Звук:

- За да промените яркостта и да включите или изключите звука на устройството, следвайте същите стъпки като при промяна на езика, но след влизането в менюто „Настройки“ изберете „Brightness“ (Яркост) или Sound (Звук).



Нулиране на уреда:

- За да нулирате устройството, изберете „Reset device“, когато сте в меню „Настройки“. След това изберете „yes“ чрез бутоните +/-, за да потвърдите желанието си за нулиране на уреда обратно към фабричните му настройки.

Системна информация:

- За да видите системната информация на устройството, изберете „4 System information“ в менюто „Настройки“ по същия начин, както сте избрали останалите настройки. След като сте видели данните, които желаете, натиснете бутона за връщане, за да се върнете в менюто с Настройки.

6.4 Работа с приложението „beurer EMS HomeStudio“

- Чрез приложението „beurer EMS HomeStudio“ може да управлявате този уред и през смартфона си. Приложението съдържа допълнителни видеа с тренировки.
- За да свържете устройството си с приложението „beurer EMS HomeStudio“ трябва:
 - Да активирате Bluetooth® на вашия смартфон.
 - Да изтеглете безплатно приложението „beurer EMS HomeStudio“ от Apple App Store (iOS) или от Google Play Store (Android™).
 - Да стартирате приложението „beurer EMS HomeStudio“ и да следвате инструкциите на екрана.
 - След като приложението „beurer EMS HomeStudio“ се свърже с уреда, на дисплея на уреда се появява шестцифрен код. След това трябва да въведете шестцифрения код в смартфона. Устройството за мускулна стимулация вече е свързано с вашия смартфон.
 - При успешна връзка на екрана на устройството се появява иконата за Bluetooth®.

6.5 Електроди и тяхната позиция

- Никога не поставяйте електродите върху гърдите си.
- Винаги поставяйте тези електроди разумно.
- Слагайте електродите върху чиста кожа. Най-добре е кожата да е епилирана и да няма кремове или други мазни вещества върху нея. При необходимост измийте кожата си преди употреба.
- Ако по време на употреба даден електрод се разхлаби, интензивността на импулсите на дадения канал става нула. Поставете електрода наново и задайте желания от вас интензитет на импулсите.

Разстояние на електродите:

- Колкото по-голямо е разстоянието между електродите, толкова по-голям обем от тъкани са стимулирани. Това се отнася за площта и дълбочината на стимулираната тъкан. В същото време обаче интензивността на стимулацията намалява, когато електродите са раздалечени.

В резултат, по-голямото разстояние между електродите означава по-голям обем на стимулирани тъкани, но по-малък интензитет на стимулация. Следователно при по-голямо разстояние между електродите трябва да увеличите интензивността на стимулацията.

6.6 Интензивност на импулсите

- Изборът на нивото на интензитет зависи от индивидуалната чувствителност на дадения потребител и се определя от различни променливи, като място на приложение, кръвоснабдяване на кожата, дебелина на кожата и качеството на контакта между кожата и електрода.
- Избраното ниво на интензивност трябва да доведе до осезаема стимулация (леко изтръпване), но никога не бива да предизвиква болки или неразположение.
- При продължителна употреба на уреда може да се наложи да коригирате нивото на интензивност, тъй като мускулите ви може да започнат да се адаптират към интензивност на импулса

7. ПОЧИСТВАНЕ И СЪХРАНЕНИЕ

7.1 Почистване

Залепващи електроди

- За да имат по-дълъг експлоатационен живот, след всяка употреба почиствайте електродите с мека влажна кърпа, която не остава мъх или ги почиствайте под хладка, течаща вода. След това ги изсушете със суха кърпа, която не остава мъх. Преди да почистите електродите с вода, вадете свързващите кабели от тях.
- След почистване залепете електродите обратно върху носещия пластир.

Маншетите за крака и ръце

- Почиствайте маншетите само на ръка.

Устройството:

- Почиствайте уреда с мека, влажна кърпа. При по-силни замърсявания може да използвате и мек почистващ препарат.
- В никакъв случай не използвайте абразивни или химични почистващи препарати.
- В никакъв случай не допускате в уреда да попадне вода.

7.2 Съхранение

- Не усуквайте и прегъвайте свързващите кабели или електродите.
- Винаги вадете свързващите кабели от електродите след употреба.
- След употреба залепете електродите обратно върху носещия пластир.
- Съхранявайте устройството на хладно място, с добра вентилация.
- Никога не поставяйте тежки предмети върху устройството.
- Оставете маншетите за ръце и крака да изсъхнат напълно, преди да ги приберете за съхранение.

8. РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Устройството не се включва, когато е натиснат бутон ВКЛ/ИЗКЛ

- 1) Уверете се, че батериите са поставени правилно и имат контакт с терминалите.
- 2) Сменете батериите, ако е необходимо.
- 3) Потърсете помощ от търговеца на уреда или от оторизиран техник.

Няма забележима стимулация

- 1) Електродите/маншетът може да няма достатъчен контакт с кожата. Моля, сложете маншетът отново, така че да има контакт с кожата или го навлажнете. Ако използвате само електрод (без маншет) го поставете върху кожата отново, така че да има достатъчен контакт с нея.
- 2) Уверете се, че свързващите кабели са поставени правилно.
- 3) Проверете дали не сте поставили електродите един върху друг (частично или изцяло).
- 4) Увеличете интензивността на импулсите постепенно.

Електродите не залепват върху тялото

- 1) Почистете електродите по указания по-горе начин или ги подменете с нови. Електродите губят залепващото си свойство след определено време на експлоатация.
- 2) Почистете кожата си преди употреба – при наличие на кремове или други мазни субстанции по кожата, електродите губят залепващото си действие.

Стимулацията се усеща неудобно

- 1) Интензитета на устройството е прекалено висок. Моля, намалете интензитета на устройството.
- 2) Електродите не са поставени правилно. Моля, поставете ги наново.
- 3) Електродите са износени и неправилното разпределение на електрическия поток дразни кожата. Моля, подменете електродите.

Кожата в зоната на третиране се зачервява/появява се усещане за пробождане

- Лекото зачервяване е нормално при употребата на този уред. Ако усетите болки или зачервяване незабавно спрете уреда и махнете електродите от кожата си внимателно.
- Ако зачервяването и неразположението не преминат скоро, моля потърсете лекарска помощ. Възможна е появата на алергична реакция към залепващата повърхност на електродите.

9. 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.

Електромагнитна съвместимост:

- Уредът може да се използва във всяка среда, посочена в тези инструкции за употреба, включително домашна.
- Работата на уреда може да бъде повлияна от наличието на електромагнитни смущения. Те могат да предизвикат съобщения за грешка и отказ на дисплея/уреда.
- Избягвайте използването на уреда в близост до други устройства или поставянето му върху други устройства, защото това може да доведе до неправилна работа.
- Използването на други аксесоари, освен посочените от производителя, може да доведе до увеличаване на електромагнитното излъчване или до намаляване на електромагнитния имунитет на уреда, което да предизвика неправилна работа.
- Veiger 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.