



(D) Bauchmuskel-Gürtel Gebrauchsanweisung.....	(I) Cintura per addominali Istruzioni per l'uso.....
(GB) Abdominal Toning Belt Instruction for Use.....	(TR) Karın kası kemeri Kullanma Talimatı
(F) Ceinture de musculation abdominale Mode d'emploi	(RUS) Тренажер для мышц живота Инструкция по применению
(E) Cinturón estimulador de los músculos abdominales Instrucciones para el uso	(PL) Pas do stymulacji mięśni brzucha Instrukcja obsługi

Содержание

1. Ознакомление.....	46	7. Очистка.....	52
2. Пояснения к символам.....	46	8. Технические данные.....	52
3. Важные указания.....	47	9. Запасные детали и детали, подверженные	
4. Описание прибора.....	49	быстрому износу.....	53
5. Ввод в эксплуатацию.....	49	10. Гарантия.....	53
6. Применение.....	50		

Уважаемая покупательница, уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы остановили свой выбор на изделии из нашего ассортимента. Имя нашей фирмы служит порукой высокого качества и многократно проверенной надежности изделий в области тепловой терапии, аппаратов мягкого воздействия, аппаратов для измерения артериального давления и диагностики, для взвешивания, массажа и аэротерапии.

С дружеским приветом Ваша фирма «Бойпер» (Beurer)

1. Ознакомление

Принцип работы пояса для стимуляции мышц живота

Пояс для стимуляции мышц живота работает по принципу электрической стимуляции мышц (EMS). Стимулятор мышц генерирует мягкие электрические импульсы, которые через кожу передаются мышцам. Аналогично естественной активации нервными импульсами, при использовании пояса мышечные волокна сокращаются и снова расслабляются. Но раздражение при этом не специфичнее, чем при активной тренировке мышц живота, поэтому использование пояса не может полностью заменить действительную, активную тренировку.

Электрическая стимуляция мышц уже многие годы используется в спорте и фитнесе для тренировки мышц с целью достижения сильного, стройного и красивого тела. Области применения являются, например,

- разогрев мускулатуры
- улучшение рельефа мускулатуры
- укрепление мышц и кожи
- расслабление мышц

EMS также применяется и для реабилитации. Если люди вынуждены находиться в покое, то регулярная стимуляция мышц помогает сохранить мобильность и мышечную силу неактивных частей тела. Благодаря этому можно значительно сократить длительность реабилитации. т. к. сухожилия и суставы подвергаются лишь минимальной нагрузке, этот метод тренировок является особо щадящим.

2. Пояснения к символам

На заводской табличке используются следующие символы.

	Следуйте инструкции по применению
	Приборы, способные выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА или 10 В с интервалом в 5 с.
	Изготовитель
	Серийный №



3. Важные указания

ВНИМАНИЕ!

Использование по назначению

- Используйте данный прибор только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным.
- Если у Вас 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.
- Не используйте этот прибор одновременно с другими приборами, которые передают телу электрические импульсы (например, TENS - приборы).
- Прибор предназначен только для персонального пользования. Он не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.
- В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.

Примечание: В редких случаях может возникать раздражение кожи в области электродов.

Использование не по назначению

— Прибор запрещается применять:

- в области головы: здесь он может вызывать приступы судорог.
 - в области шеи / сонных артерий: здесь он может вызывать остановку сердца.
 - в области полости глотки и гортани: здесь он может вызывать судороги, которые ведут к удушью.
 - вблизи грудной клетки: здесь он может повышать опасность мерцания желудочков сердца и вызвать остановку сердца.
- 
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
 - Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях. Не позволяйте детям играть с прибором. Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
 - Предохраняйте прибор от действия источников тепла.
 - Не используйте устройство вблизи (на расстоянии менее 1 м) от коротко- или микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), так как это может повлиять на функционирование устройства.
 - Не пользуйтесь прибором во время приема ванны или душа. Не храните прибор в местах, откуда он может упасть в ванну или умывальник.
 - Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.

Повреждения

- Периодически проверяйте прибор на отсутствие признаков повреждения или износа. При обнаружении подобных признаков или в случае неправильного использования прибора перед повторным использованием его необходимо отправить изготовителю или в торговую организацию.
- Незамедлительно выключите прибор, если он неисправен или имеются неполадки в работе.
- Доверяйте выполнять ремонт только службе технического обеспечения или авторизованным торговым организациям.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!

Осторожно! В целях Вашей безопасности!

Прибор предназначен только для здоровых, взрослых людей.

В следующих случаях категорически запрещается пользоваться прибором:

- Наличие кардиостимулятора
- При наличии металлических имплантантов
- Нарушения сердечного ритма
- Острые заболевания
- Эпилепсия
- Раковые заболевания
- В областях повреждений кожи и порезов
- Беременность
- При склонностях к кровотечениям, например, после острых травм или перелома. Поток раздражения может вызывать или усиливать кровотечения.
- После операций, при которых усиленное сокращение мышц может мешать процессу выздоровления
- При одновременном присоединении к высокочастотному хирургическому аппарату
- При низком или высоком кровяном давлении
- Высокая температура
- Психозы
- На опухших или воспаленных частях тела
- При острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта

При необходимости и сомнениях обращайтесь к Вашему врачу.

Обращение с элементами питания

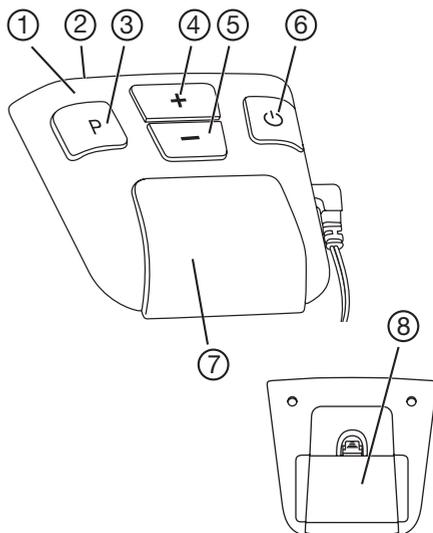
- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
-  **Опасность проглатывания мелких частей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на обозначение полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
-  **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.



4. Описание прибора

Наименование деталей

1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка увеличения интенсивности +
5. Кнопка уменьшения интенсивности -
6. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
7. Крепление
8. Крышка отсека для батареек
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов

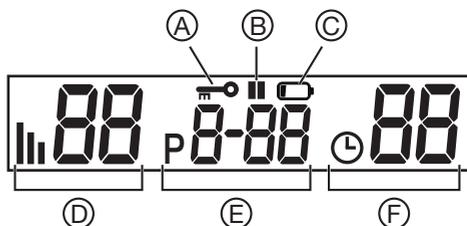


Если самоклеющиеся крышки для подключения электродов отсутствуют или расшатаны, мы настоятельно рекомендуем наклеить входящие в объем поставки крышки.

Не надевайте пояс с голыми металлическими электродами. Использование пояса без крышек электродов может приводить к травмам.

Описание пиктограмм на индикаторе

A Ключ	активирована блокировка кнопок
B Пиктограмма паузы	мигает, если активирована пауза
C Индикация состояния батарейки	мигает, если батарейка разряжена
D Интенсивность	настроенный уровень интенсивности 0 – 40
E Программа	выбранная программа с числом уже выполненных тренировочных циклов
F Таймер	оставшееся время работы запущенной программы



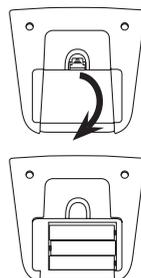
5. Ввод в эксплуатацию

Установка батареек

Если на дисплее мигает пиктограмма «Батарейка», это означает, что батарейки разряжены и должны быть заменены. Для установки или замены батареек Вы должны блок управления вынуть из крепления пояса.

- Вытащите прибор через верх из крепления.
- Снимите крышку отсека для батареек.

— Вложите батарейки согласно меткам в отсек. Следите за правильностью полярности батареек.



Указания:

- Для этого прибора не могут быть использованы аккумуляторы.
- В случае не использования прибора мы рекомендуем хранить его отдельно от пояса.
- Если Вы длительное время не пользуетесь прибором, мы рекомендуем вынуть батарейки.
- Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
- эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.
- В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. 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.



Надевание ремня

Перед каждым использованием прибора следует убедиться в том, что кожа чистая и не покрыта кремом или маслом. Только в этом случае прибор может работать оптимальным образом.

- Уложите перед собой пояс с электродами, обращенными к Вам.
- Смочите оба электрода и живот водой. Во избежание точечных скачков напряжения во время тренировки следите за тем, чтобы равномерно смачивать поверхности электродов.
- Наденьте пояс вокруг талии таким образом, чтобы электроды прилегали к животу. Затем затяните ленту-липучку.

Пояс изготовлен из эластичного материала и подходит для различных размеров талии. Следите за тем, чтобы для обеспечения хорошего контакта между электродами и кожей пояс плотно прилегал, но не резал.

Где разрешается использовать пояс:

Надевайте пояс исключительно вокруг живота. Пупок должен быть закрыт по центру.



Автоматическое выключение

Если прибор после включения не используется, то через 5 минут он автоматически выключается.

6. Применение

Общая информация о тренировках с использованием пояса для стимуляции мышц живота

В первую неделю не рекомендуется пользоваться поясом чаще раза в день, чтобы дать мышцам медленно привыкнуть к прибору. После этого можно тренироваться чаще.

Примечание: Для регенерации мышц рекомендуется выдерживать паузу не менее 5 часов между тренировками.

Вы можете адаптировать интенсивность тренировки к Вашему физическому состоянию. Рекомендуется шаг за шагом выполнять одну программу за другой. Программы А – Е таким образом согласованы друг с другом, что мышцам остается достаточно времени, при каждом использовании адаптироваться к более интенсивной тренировке. Программы А – Е отличаются частотой, длительностью тренировочных импульсов и пауз между этими импульсами.

Прибор таким образом настроен, что он выполняет одну за другой программы А – Е и повторяет каждую программу различное число раз. Но Вы можете и самостоятельно выбрать программу.

Так Вы тренируетесь правильно

Что Вы чувствуете во время тренировки

В начале тренировки Вы чувствуете легкий зуд. С ростом интенсивности Вы чувствуете сокращение мышц вблизи и непосредственно под электродами.

Каждое сокращение начинается с медленного увеличения напряжения, оно сохраняется на несколько секунд на уровне настроенной интенсивности. Затем мышцы снова медленно расслабляются.

Включение прибора

Нажмите кнопку «Вкл / Выкл». Звучит короткий сигнал, и ЖК-дисплей становится светлым. При первом пуске прибора автоматически активируется программа А.

Выбор программы

Пояс имеет согласованные друг с другом программы, которые Вы можете выполнять в течение нескольких недель. В первую неделю Вы начинаете с программы А на самом низком уровне и с повышением силы Ваших мышц увеличиваете интенсивность тренировок. Пояс отрегулирован таким образом, что после определенного числа тренировочных циклов он автоматически устанавливается на следующую более интенсивную программу. Но Вы можете и самостоятельно выбирать программу в зависимости от самочувствия и физического состояния.

Соблюдение тренировочного цикла

Каждая тренировка состоит из трех фаз:

- фазы разминки (30 Гц) длительностью две минуты, в течение которых мышцы подготавливаются к тренировке
- фазы тренировки (в зависимости от программы, с различной частотой)
- фазы расслабления (30 Гц) длительностью две минуты, в течение которых мышцы снова могут расслабиться

Программа	Длительность [мин]	Число повторений	Тренировочная частота [Гц]
А	22	4	45 / 60
В	22	4	60 / 80
С	22	8	45
Д	31	16	60
Е	31	непрерывно	80

Настройка уровня интенсивности

Примечание: Интенсивность может быть настроена только в том случае, если электроды имеют контакт с кожей.

Перед началом каждой тренировки Вы должны настроить уровень интенсивности. Нажмите кнопку выбора интенсивности +, чтобы увеличить интенсивность, и кнопку выбора интенсивности -, чтобы ее уменьшить.

В зависимости от интенсивности, Вы вначале почувствуете зуд, а затем сокращение мышц. Настраивайте интенсивность только таким образом, чтобы она не вызывала неудобств.

Остановка слишком мощных импульсов

Вы можете в любой момент уменьшить интенсивность или нажатием кнопки «Вкл / Выкл» (~ 2 секунд) выключить прибор. Когда Вы снимаете пояс с живота, т. е. прерываете контакт электродов с кожей, уровень интенсивности автоматически устанавливается на нуль. При повторном контакте с кожей напряжение больше не подается.

Предотвращение нежелательных изменений импульсов

Во избежание случайного увеличения интенсивности во время тренировки просто включите блокировку кнопок. Для этого нажимайте в течение 3 секунд кнопку выбора программы. Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма «0—1». Для отмены блокировки кнопок повторно нажмите кнопку.

Реагирование на неприятные ощущения

Если Вы чувствуете покалывание или зуд или даже просто замечаете неприятные ощущения в точке сокращения мышц, рекомендуется выключить прибор и поступить следующим образом:

- Проверить, в порядке ли электроды или имеется дефект.
- Проверить, имеется ли круглая крышка над подключениями электродов.
- Снимите пояс и полностью смочите его повторно.
- При повторном надевании убедитесь в хорошем контакте с кожей и полном смачивании.

Пауза во время тренировки

Если Вы хотите сделать паузу во время выполнения программы, коротко нажмите кнопку «Пауза». Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма паузы «II». Повторным нажатием кнопки Вы можете продолжить программу.

Определение частоты тренировок

Вы можете считать по дисплею частоту тренировок. Числа после программ указывают, сколько раз Вы уже полностью выполнили программу. Эти числа сохраняются в памяти до замены батареек.

С помощью дополнительного набора принадлежностей (не входит в комплект поставки) можно подключить к элементу управления два самоклеящихся электрода для стимуляции мышц.

Дополнительный набор принадлежностей под номером 647.05.

Для использования функции стимуляции мышц выполните следующие действия:

1. Извлеките соединительный кабель и самоклеящиеся электроды из набора принадлежностей.
2. Подключите соединительный кабель к самоклеящимся электродам.
3. Вставьте штекер соединительного кабеля в боковой разъем на элементе управления.

Соблюдайте указания по применению, которые прилагаются к набору принадлежностей.

7. Очистка

- Перед каждой очисткой вытаскивайте батарейки из прибора.
- Очищайте прибор слегка смоченной тряпкой. При сильном загрязнении Вы можете смочить тряпку легким мыльным раствором.
- Не допускайте падений прибора.
- Следите за тем, чтобы вода не попала внутрь прибора. Если это случилось, используйте прибор повторно только после того, как он полностью высох.
- Для очистки не применяйте химические или абразивные средства.
- Если Вы сняли прибор (блок управления) с пояса, Вы можете постирать пояс в теплой воде. Используйте для этого мягкий мыльный раствор или жидкое моющее средство. Не используйте отбеливатели.
- Запрещается стирать пояс в стиральной машине.

8. Технические данные

Модель:	EM 32
Электропитание:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Размеры электродов:	прибл. 11 x 10 см
Параметры (нагрузка 500 Ом):	– Выходное напряжение: макс. 70 В р-р – Выходной ток: макс. 140 мА р-р – Выходная частота: 30 – 80 Гц
Длительность импульса:	200 мс на фазу

Форма сигнала:	симметричная, двухфазная прямоугольная форма
Вес:	~ 240 г (без батареек)
Размеры пояса для объема талии	от 70 до 140 см
Макс. допустимые условия эксплуатации:	от 10 °С до +40 °С, относительная влажность воздуха 20-65%
Макс. допустимые условия хранения:	от 0 °С до +55 °С, относительная влажность воздуха 10-90%

В связи с техническим прогрессом возможно изменение технических данных без предварительного уведомления.

9. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу

Запасные части и детали, подверженные быстрому износу, можно приобрести в соответствующих сервисных центрах, указав номер детали в каталоге.

Название	Артикульный номер или номер заказа
Набор аксессуаров	647.05

10. 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 быстроизнашивающиеся части (электроды, батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.
- при отсутствии кассового чека.

Товар подлежит декларированию:

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62, корп.2, офис 3

Сервисный центр: 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 _____