

SANITAS

Bauchmuskel-Gürtel SEM 30

- Ⓓ **Gebrauchsanleitung**
- ⒼⒷ **Operating Instructions**
- Ⓕ **Mode d'emploi**
- Ⓔ **Instrucciones para el uso**
- ⒹⓇ **Инструкция по применению**

Abdominal Toning Belt

Ceinture de
musculature abdominale

Cinturón estimulador de los
músculos abdominales

Тренажер для мышц живота



Service-Adresse:

Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany

Tel. +49 (0) 7374/915766, Fax: +49 (0) 7374/920723

e-mail: kd@dinslage.net



Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. Kennenlernen

Arbeitsweise des Bauchmuskel-Gürtels

Der Bauchmuskel-Gürtel arbeitet auf Basis der Elektrischen Muskelstimulation (EMS). Der Muskelstimulator erzeugt sanfte elektrische Impulse, die über Ihre Haut an die Muskeln weitergeleitet werden. Ähnlich einer natürlichen Aktivierung durch Nervenimpulse ziehen sich bei der Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder.

Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauchmuskeltraining und die Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels kann somit ein tatsächliches, aktives Training nicht vollständig ersetzen.

Die Elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich zum Muskeltraining eingesetzt, um einen leistungsfähigen, schlanken und attraktiven Körper zu erreichen. Anwendungsgebiete sind z. B.

- Aufwärmen der Muskulatur
- Muskeldefinition
- Muskel- und Hautstraffung
- Muskelentspannung

Auch in der Rehabilitation wird EMS eingesetzt. Sind Personen zur Ruhe gezwungen, so hilft die regelmäßige Muskelstimulation, die Mobilität und Muskelkraft des inaktiven Körperteils zu erhalten. Die Rehabilitationszeit kann sich so deutlich verringern. Da Sehnen und Gelenke nur minimal belastet werden, ist diese Trainingsmethode besonders schonend.

2. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z.B. TENS - Geräte).
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.

Hinweis: In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

Unsachgemäßer Gebrauch

- Das Gerät darf nicht angewendet werden:

- im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen
- im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen
- im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen
- in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z. B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in Badewanne oder Waschbecken fallen kann.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

Beschädigung

- Überprüfen Sie das Gerät häufig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!

Vorsicht - Zu Ihrer Sicherheit !

Das Gerät ist nur für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen gedacht.

In nachfolgenden Fällen, sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden.

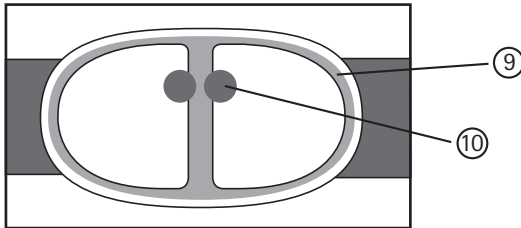
- Implantierte elektrische Geräte (z.B. Herzschrittmacher)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Herzrhythmusstörungen
- Akute Krankheiten
- Epilepsie
- Bei Krebserkrankungen
- Im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten
- Schwangerschaft
- Bei Neigungen zu Blutungen, z. B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken.
- Nach Operationen, bei dem verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät
- Bei niedrigem oder hohem Blutdruck
- Hohem Fieber
- Psychosen
- Bei angeschwollenen oder entzündeten Bereichen
- In der Nähe (unter 1m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen Therapiegeräten, da es Schwankungen der Ausgangswerte des Gerätes bewirken kann

Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

3. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

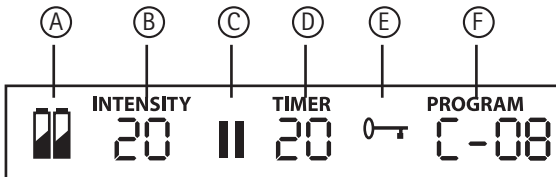
1. Bedieneinheit
2. LCD Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Ein / Aus / Pause - Taste
5. Wahlteste Intensität erhöhen ▲
6. Wahlteste Intensität senken ▼
7. Batteriefachdeckel
8. Halterung
9. Flächenelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss



Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss empfehlen wir dringendst die beigegefügte Elektrodenabdeckungen aufzukleben. Legen Sie den Gürtel nie mit blanken Metallelektroden an. Die Benutzung des Gürtels ohne Elektrodenabdeckung kann zu Verletzungen führen.

Beschreibung der Anzeigesymbole

- | | |
|---------------------------|--|
| A Batterie-Statusanzeige: | blinkend, wenn Batterie verbraucht ist |
| B Intensität: | eingestellter Intensitätslevel 0 – 25 |
| C Pausezeichen: | blinkend, wenn Pause aktiviert ist |
| D Timer: | Programmrestlaufzeit des gestarteten Programms |
| E Schlüssel: | Tastensperre ist aktiviert |
| F Programm: | ausgewähltes Programm mit der Anzahl an bereits absolvierten Trainingszyklen |



4. Inbetriebnahme

Einsetzen der Batterien

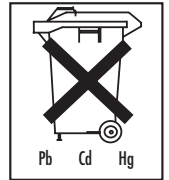
Blinkt das „Batterie Symbol“ im Display, sind die Batterien verbraucht und müssen ausgetauscht werden. Um Batterien einzusetzen oder auszutauschen, müssen Sie die Bedieneinheit aus der Halterung des Gürtels entfernen.

- Lösen Sie die Magnetverbindung, indem Sie das Gerät vom Gürtel weg ziehen. Die Magnetverbindung der beiden Kontaktknöpfe schnappt spürbar aus.
- Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.

- Entfernen Sie den Batteriefachdeckel durch Drücken und Schieben in Pfeilrichtung.
- Setzen Sie die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.

Hinweise:

- Für dieses Gerät können keine Akkus verwendet werden.
- Bei Nichtbenutzen des Gerätes empfehlen wir, das Gerät separat vom Gürtel aufzubewahren. Falls Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benötigen, empfehlen wir zuvor die Batterien zu entfernen.
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Anlegen des Gürtels

Vor jedem Training sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät optimal arbeiten.

- Legen Sie den Gürtel mit den Elektroden zu Ihnen gerichtet vor sich hin.
- Befeuchten Sie beide Elektroden und Ihren Bauch mit Wasser. Achten Sie darauf, dass die Elektrodenflächen gleichmäßig befeuchtet sind, um punktuelle Spannungsspitzen bei späterem Training auf Ihrer Haut zu vermeiden.
- Legen Sie den Gürtel so um ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihren Bauch liegen. Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.

Der Gürtel besteht aus dehnbarem Material und passt für verschiedenste Taillengrößen. Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.

Wo darf der Gürtel nicht angewendet werden:

- im Bereich des Kopfes: Hier kann er Krampfanfälle auslösen
- im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann er einen Herzstillstand auslösen
- im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann er Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können.
- in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann er das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

Legen Sie den Gürtel ausschließlich um den Bauch an. Der Bauchnabel sollte mittig abgedeckt sein.

Bauchnabel



Automatisches Ausschalten

Wenn das Gerät nach dem Einschalten nicht benutzt wird, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus.

5. Anwendung

Allgemeines zum Training mit dem Bauchmuskel-Gürtel

In der ersten Woche sollten Sie den Bauchmuskel-Gürtel nicht mehr als einmal am Tag anwenden, um Ihre Muskeln langsam an das Gerät zu gewöhnen. Ab dann können Sie öfters trainieren.

Hinweis: Zur Regeneration Ihrer Muskeln sollten Sie eine Ruhezeit von mindestens 5 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einhalten.

Sie können die Intensität des Trainings an Ihren persönlichen Fitness-Stand anpassen. Es ist jedoch empfehlenswert, Schritt für Schritt ein Programm nach dem anderen zu durchlaufen. Die Programme A bis E sind so aufeinander abgestimmt, dass Ihren Muskeln genügend Zeit bleibt, sich mit jeder Anwendung an ein intensiveres Training anzupassen. Die Programme A bis E unterscheiden sich durch Frequenz, Dauer der einzelnen Trainingsimpulse, Pause zwischen den Trainingsimpulsen.

Das Gerät ist mit einem Trainingsvorschlag so eingestellt, dass es nacheinander die Programme A bis E durchläuft und jedes Programm unterschiedlich oft wiederholt. Sie können jedoch auch das Programm selbständig auswählen.

So trainieren Sie richtig

Was Sie beim Training spüren

Am Anfang des Trainings fühlen Sie ein leichtes Kribbeln. Mit wachsender Intensität spüren Sie Muskelkontraktionen in der Umgebung und direkt unter den Elektroden.

Jede Kontraktion beginnt mit einem langsamen Anstieg der Spannung, diese wird auf der eingestellten Intensität für einige Sekunden gehalten. Dann entspannen sich die Muskeln wieder sanft.

Gerät einschalten

Drücken Sie die Taste Ein / Aus. Ein kurzes Signal ertönt und die LCD Anzeige erhell sich. Beim ersten Starten des Gerätes wird automatisch das Programm A aktiviert.

Programm wählen

Der Bauchmuskel-Gürtel besitzt fünf aufeinander abgestimmte Programme, die Sie in einer Trainingszeit von mehreren Wochen durchlaufen können. Sie beginnen in der ersten Woche mit Programm A auf einem niedrigen Status und steigern mit zunehmender Stärkung Ihrer Muskeln Ihr Training. Der Bauchmuskel-Gürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächste höhere Programm einstellt. Sie können das Programm aber auch selbst in Abhängigkeit von Ihrem Wohlbefinden und Fitnesslevel wählen.

Trainingszyklus beachten

Jedes Training besteht aus drei Phasen:

- einer Aufwärmphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der die Muskeln für das Training vorbereitet werden
- einer Trainingsphase (je nach Trainingsprogramm in unterschiedlicher Frequenz)
- einer Entspannungsphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der sich die Muskeln wieder entspannen können

Programm	Laufzeit [min]	Wiederholungen	Trainingsfrequenz [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuierlich	80

Intensitätslevel einstellen


Hinweis: Die Intensität kann nur eingestellt werden, wenn die Elektroden Hautkontakt haben. Sie müssen zu Beginn jedes Trainings einen Intensitätslevel einstellen. Drücken Sie die Intensitätswahltaste ▲, um die Intensität zu vergrößern und die Intensitätswahltaste ▼, um die Intensität zu verringern.

Je nach Intensität werden Sie erst Kribbeln und später eine Muskelkontraktion spüren. Stellen Sie die Intensität nur so hoch ein, wie es Ihnen noch angenehm erscheint.

Zu starke Impulse stoppen

Sie können jederzeit die Intensität vermindern oder durch Drücken der Ein / Aus Taste (~ 2 Sekunden) das Gerät wieder ausschalten. Wenn Sie den Gürtel vom Bauch wegziehen, so dass der Hautkontakt im Elektrodenbereich unterbrochen ist, geht der Intensitätslevel automatisch auf Null zurück. Bei erneutem Kontakt mit der Haut liegt keine Spannung mehr an.

Ungewünschte Impulsänderungen verhindern

Um zu vermeiden, dass sich während eines Training die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Programm-wahltaste. Ein akustisches Signal ertönt und das Zeichen „“ erscheint auf dem Display. Zum Aufheben der Tastensperre drücken Sie die Taste erneut.

Auf unangenehme Empfindungen reagieren

Wenn Sie an Ihrer Haut ein Stechen oder Jucken verspüren, aber auch wenn Sie an Stelle der Muskelkontraktionen nur ein Kribbeln bemerken, sollten Sie das Gerät ausschalten und folgendermaßen vorgehen:

- Kontrollieren, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
- Kontrollieren, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
- Nehmen Sie den Gürtel ab und befeuchten ihn noch einmal komplett.
- Achten Sie beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und gute Befeuchtung.

Während des Trainings eine Pause einlegen

Sollten Sie im Laufe eines Programms eine Pause wollen, drücken Sie kurz die Pause Taste. Ein akustisches Signal ertönt und das Pausezeichen „II“ erscheint auf dem Display. Mit einem erneuten Drücken der Taste können Sie das Programm fortführen.



Trainingshäufigkeit ablesen

Sie können Ihre Trainingshäufigkeit auf dem Display ablesen. Die Zahlen hinter den Programmen geben an, wie oft Sie ein Programm bereits vollständig absolviert haben. Diese Zahlen werden bis zum Batteriewechsel gespeichert.

6. Reinigung

- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es völlig trocken ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Wenn Sie das Gerät (die Bedieneinheit) vom Gürtel entfernt haben, können Sie den Gürtel im handwarmen Wasser waschen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.
- Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche.

7. Technische Angaben:

Model:	SEM 30
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca. 10 x 10 cm
Parameter (500 Ohm Last):	- Ausgangsspannung: 50V p-p - Ausgangsstrom: 50mA - Ausgangsfrequenz: 30 – 80Hz
Impulsdauer:	200µs pro Phase
Wellenform:	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht:	~ 320 g
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von ca. 70 bis ca.140 cm	
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	0 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
maximal zulässige	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative
Aufbewahrungsbedingungen:	Luftfeuchte
Zeichenerklärung:	- Anwendungsteil Typ BF  - Achtung! Gebrauchsanleitung lesen. 

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

8. Garantie

Sie erhalten 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen
- für Verschleissteile
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, 88524 Uttenweiler, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Read these Instructions for Use carefully and keep them for later use; be sure to make them accessible to other users.

1. Familiarization

Functional Principle of the Abdominal Toning Belt

The abdominal toning belt works on the basis of electrical muscle stimulation (EMS).

The muscle stimulator generates gentle electrical pulses which pass through your skin to the muscles.

As with natural activation by nerve pulses, the muscle fibres contract when the belt is used and then relax again. The stimulus is less specific than with active abdominal muscle toning, however, and use of the abdominal toning belt thus cannot replace actual active training entirely.

Electrical muscle stimulation is used for muscle training in the field of sports and fitness to achieve a powerful, slim and attractive body. Application areas include

- warming up muscles
- muscle definition
- muscle and skin toning
- muscle relaxation

EMS is also used in rehabilitation. If persons are forced to rest, regular muscle stimulation helps maintain the mobility and muscle strength of the inactive body part. Rehabilitation time can be significantly reduced as a result. As the tendons and joints are only minimally stressed, this training method is particularly gentle.

2. Important Information

ATTENTION:

Proper use

- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual burnings.
- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The manufacturer assumes no liability for damages caused through improper or wrong use.
- If you are in any doubt, do not use and contact your dealer or a specified customer service address.
- Only use the device with the accessory parts supplied.

Note: In rare instances skin irritation in the region of the electrodes may occur.

Improper use

- The device must not be used:

- On the head: here it can cause seizures
 - On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
 - On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation
 - Near the ribcage: Here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest
- Keep the device away from children to prevent any hazards.
 - Keep the device away from heat sources.

- Never use the device near microwave ovens or microwave devices (e.g. cell phones) as they can affect operation.
- Never use the device while you bathe or shower. Do not store or keep the device in places from which it can fall into a bathtub or washbasin.
- Never submerge the device in water or other liquids.

Damage

- Check the device at regular intervals for signs of wear or damage. If you find such signs or if the device was used improperly, you must bring it to the manufacturer or dealer before it is used again.
- Switch off the device immediately if it is defective or if it malfunctions.
- Only have repairs carried out by the customer service department or an authorized dealer.
- Do not, under any circumstances, attempt to repair the device yourself!

Caution - For your safety !

The device is only designed for use by healthy adults.

The device should never be used in the following cases.

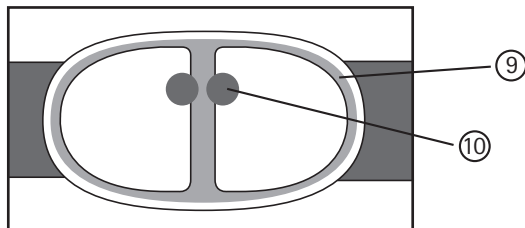
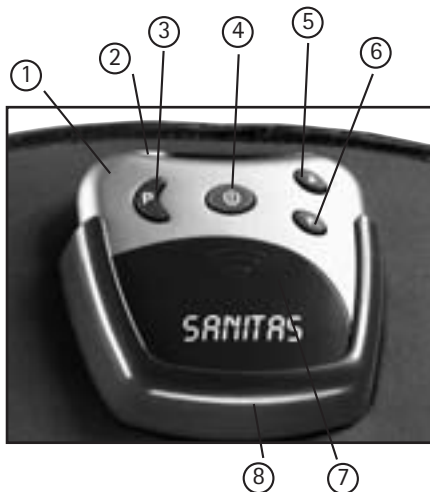
- users with medical implants (e.g. cardiac pacemaker)
- if there are any metal implants
- Cardiac arrhythmias
- Acute illness
- Epilepsy
- In malignant diseases
- In the region of skin injuries and cuts
- Pregnancy
- When there is an increased tendency to bleed, e.g. after an acute injury or a fracture. The stimulation current can trigger or exacerbate bleeding.
- After operations when muscle contractions could impair the healing process
- When a high frequency surgical device is connected at the same time
- In case of low or high blood pressure
- High fever
- Psychosis
- In swollen or inflamed regions
- Near (less than 1 m) microwave ovens or microwave therapy devices, which could cause fluctuation in the output parameters of the device

In case of doubt, consult your doctor.

3. Description of Device

Part names

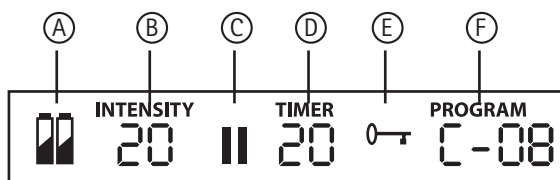
1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. On / Off / Pause key
5. Selection key - Increase intensity ▲
6. Selection key - Reduce intensity ▼
7. Battery compartment lid
8. Holder
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection



If the self-adhesive covers for electrode connection are missing or become detached, we strongly advise you to stick on the enclosed electrode covers. Never attach the belt with bare metal electrodes. Use of the belt without electrode covers can cause injury.

Description of the display symbols

- | | |
|---------------------------|---|
| A Battery status display: | flashes if the battery is flat |
| B Intensity: | set intensity levels 0 - 25 |
| C Pause symbol: | flashes if pause is activated |
| D Timer: | remaining time for the program started |
| E Key: | key lock is activated |
| F Program: | selected program with the number of training cycles already completed |



4. Operation

Inserting batteries

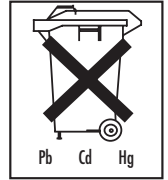
If the battery symbol in the display flashes, the batteries are flat and must be replaced. The operating unit must be removed from the holder on the belt to insert or replace batteries.

- Release the magnetic connector by pulling the device away from the belt. The magnetic connector of the two contact buttons clicks out noticeably.
- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid by pressing and sliding in the direction of the arrow.

- Insert the batteries observing the markings in the battery compartment. Ensure correct battery polarity.

Note:

- Rechargeable batteries cannot be used for this device.
- If the device is not in use, we recommend keeping the device separate from the belt. If the device is not needed for a long period, we recommend first removing the batteries.
- Used batteries do not belong in domestic garbage. You are legally obligated to dispose of the batteries. Dispose of these through your electrical dealer or your local recycling center.
- Batteries containing pollutants are marked with the following symbols:
 Pb = battery contains lead,
 Cd = battery contains cadmium,
 Hg = battery contains mercury.
- Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



Attaching the belt

Before each training session you should ensure that your skin is clean and free of creams or oils. Only then can the device work optimally.

- Lay the belt down with the electrodes facing towards you.
- Moisten both electrodes and your stomach with water. Make sure the electrode surfaces are evenly moistened to avoid high voltage points on your skin during subsequent training.
- Place the belt around your waist so that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

The belt is made of an elastic material and fits a wide range of waist sizes. Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

Where must the belt not be used:

- On the head: here it can cause seizures
- On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
- On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation.
- Near the ribcage: here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest

Where must the belt only be used:

Only attach the belt around the stomach. The navel should be covered at the center.



Automatic deactivation

If the device is not used after it is switched on, it switches off automatically after 5 minutes.

5. Use

General advice on training with the abdominal toning belt

In the first week you should not use the abdominal toning belt more than once a day to allow your muscles to acclimatise slowly to the device. From then onwards you can train more frequently.

Note: To allow your muscles to recover, you should rest for at least 5 hours between training sessions.

The intensity of training can be matched to your personal fitness level in this way. It is nonetheless recommended to proceed through a program one step at a time. The programs A to E are coordinated so that your muscles are given sufficient time to adapt to more intensive training with each application. Programs A to E differ in their frequency, period of the training pulses, pause between the training pulses.

The device is set with a training plan so it works through the programs A to E and repeats each program a different number of times. You can select the program yourself however.

How to train correctly

What you feel when training

At the beginning of the training session you will feel a slight tingling sensation. With increasing intensity you will feel muscle contractions in the surrounding area and directly under the electrodes.

Each contraction starts with a slow rise in voltage; this is held for several seconds at the set intensity. The muscle then relaxes again gently.

Switching on the device

Press the On/Off switch. A short signal sounds and the LCD lights up. Program A is activated the first time the device is started.

Selecting the program

The abdominal toning belt has five coordinated programmes, which you can work through over the course of several weeks. You start the first week with program A at a low level and raise the level of your training with increasing muscle strengthening. The abdominal toning belt is set so that after a certain number of training cycles the next programme level is set automatically. You can also select the program yourself according to your well-being and fitness level.

Observing the training cycle

Each training session consists of three phases:

- a warm up phase (30 Hz) of two minutes duration, which prepares the muscles for training
- a training phase (at a different frequency depending on the training program)
- a relaxation phase (30 Hz) of two minutes during which the muscles can relax again

Program	Running time [min]	Repetitions	Training frequency [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuous	80

Setting the intensity level


Note: The intensity can only be set if the electrodes have skin contact.

You have to set the intensity level at the beginning of each training session. Press the intensity selection key ▲ to increase the intensity and intensity selection key ▼. to reduce the intensity. Depending on the intensity, you will firstly feel tingling and later a muscle contraction. Only set the intensity as high as still feels pleasant for you.

Stopping pulses that are too strong

You can reduce the intensity at any time or switch off the device again by pressing the On/Off key (~ 2 seconds). If you pull the belt away from your stomach so the skin contact in the electrode region is interrupted, the intensity level automatically returns to zero. If contact is reestablished with the skin no more voltage is applied.

Avoiding unwanted pulse changes

To avoid inadvertently increasing the intensity of a training session, simply switch on the key lock. Press the program selection key for around 3 seconds for this purpose. An acoustic signal sounds and the “” symbol appears on the display. To deactivate the key lock press the key once more.

Reacting to unpleasant sensations

If you feel prickling or itching on your skin even if, at this stage, you only notice a tingling and not muscle contraction, you should switch off the device and proceed as follows:

- Check whether the electrodes are OK or if they are defective.
- Check whether the round cover over the electrode connections is still in place.
- Take the belt off and completely moisten it again.
- Ensure good skin contact and good moistening the next time the belt is applied.

Taking a break during the training session

If you wish to take a break during a program, briefly press the Pause key. An acoustic signal sounds and the pause symbol “||” symbol appears on the display. By pressing the key again you can continue the program.



Reading off the number of training sessions

You can read off the number of your training sessions on the display. The numbers after the program denote how often you have already fully completed a program. These numbers are stored until there is a battery change.

6. Cleaning

- Remove the batteries from the device each time you clean it.
- Clean the device with a slightly moistened cloth. In case of more extreme soiling you can also moisten the cloth with mild soapy water.
- Never drop the device.
- Ensure that no water penetrates into the device. If this should ever happen then only use the device once it is completely dry.
- Do not use any chemical cleaners or abrasive agents for cleaning.
- Once you have removed the device (operating unit), you can wash the belt in luke warm water. Use mild soapy water or a liquid detergent for this purpose. Do not use bleaches.
- The belt is unsuitable for machine washing.

Technical Specifications:

Model:	SEM 30
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 10 x 10 cm
Parameter (500 Ohm load):	- Output voltage 50V p-p - Output current: 50mA - Output frequency: 30 – 80Hz
Pulse duration:	200µs per phase
Waveform:	symmetrical, dual-phase square wave
Weight:	~ 320 g
Belt size for waist measurement from 70 to approx. 140 cm.	
Maximum permissible operating conditions:	0 °C to +40 °C, 20-65% relative humidity
Maximum permissible storage conditions:	0 °C to +55 °C, 10-90% relative humidity
Explanation of symbols:	- Application part type BF  - Caution! Read the Instructions for Use. 

Changes to the technical specifications introduced for reasons of updating without notice are reserved.

FRANÇAIS

Lisez attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi avant la première utilisation, conservez-le pour un usage ultérieur et rendez-le accessible aux autres utilisateurs.

1. Premières expériences

Fonctionnement de la ceinture de musculation abdominale

La ceinture de musculation abdominale fonctionne sur le principe de stimulation électrique des muscles (EMS).

Le stimulateur de muscles produit de légères impulsions électriques que la peau conduit jusqu'aux muscles. Lors de l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale, les fibres musculaires se contractent et se relâchent comme sous l'effet d'impulsions nerveuses normales. Cependant, le stimulus est moins spécifique que lors d'un exercice musculaire abdominal actif : l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale ne peut donc pas entièrement remplacer un véritable entraînement actif.

La stimulation électrique des muscles est employée depuis de nombreuses années pour l'entraînement musculaire dans le sport et la mise en forme; son but est d'améliorer les performances physiques, de rendre plus sveltes et plus attrayant. Parmi les domaines d'application, citons

- l'échauffement musculaire
- Pour des muscles mieux dessinés
- le raffermissement des muscles et de la peau
- la relaxation musculaire

L'EMS est employé également au cours de la rééducation médicale. Chez les personnes contraintes au repos, la stimulation musculaire pratiquée régulièrement leur permet de maintenir la mobilité et la force de la partie du corps immobilisée. La période de rééducation est ainsi raccourcie de manière importante. Les tendons et les articulations ne subissant qu'une charge minimale, cette méthode d'entraînement est très douce.

2. Remarques importantes

ATTENTION:

Utilisation correcte

- Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée par le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.
- Si vous portez des bijoux ou des piercings (p. ex. piercing de nombril) dans le secteur de l'application, il faut les enlever avant l'utilisation de l'appareil, puisqu'on peut se brûler ponctuellement.
- N'utilisez pas en même temps cet appareil avec d'autres appareils que transmettent des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS)
- L'appareil est prévu uniquement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
- Servez-vous uniquement de l'appareil avec les pièces accessoires fournies.

Remarque: dans de rares cas, il peut se produire des irritations de la peau dans la zone des électrodes.

Utilisation impropre

- Ne pas utiliser l'appareil:

- au niveau de la tête: il risque de provoquer des accès de convulsions
- au niveau du cou/de l'artère carotide: il risque de provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: il risque de provoquer des spasmes musculaires pouvant entraîner une suffocation
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants pour prévenir tout risque éventuel.
- Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (téléphones portables, par ex.), car ils peuvent avoir une influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil pendant le bain ou la douche. N'entreposez pas et ne conservez pas l'appareil à des endroits où il risque de tomber dans la baignoire ou le lavabo.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.

Domages

- Vérifiez souvent l'appareil pour détecter des signes d'usure ou de détérioration. Si l'appareil présente de tels signes ou s'il a été utilisé de manière non conforme, il doit être envoyé au fabricant ou rapporté au revendeur avant d'être réutilisé.
- Eteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou si des pannes de fonctionnement se produisent.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
- N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'appareil!

Attention – Pour votre sécurité !

L'appareil est prévu uniquement pour être utilisé chez des adultes en bonne santé.

Des les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé:

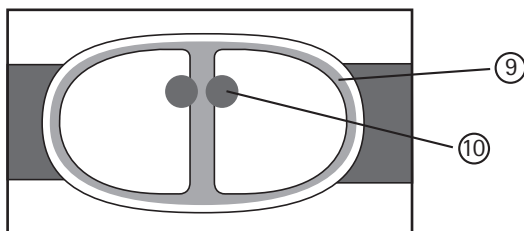
- stimulateurs cardiaques
- en présence d'implants métalliques
- personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple)
- maladies aiguës
- épilepsie
- maladies cancéreuses
- à proximité de lésions cutanées et de coupures
- pendant la grossesse
- en cas de tendances aux saignements, par ex. après un traumatisme aigu ou une fracture. Le courant de stimulation peut déclencher des saignements ou les accentuer.
- après des interventions chirurgicales au cas où les contractions musculaires accrues pourraient empêcher la guérison
- lorsqu'un appareil chirurgical à haute fréquence est branché simultanément
- en cas d'hypotension ou d'hypertension artérielle
- forte fièvre
- psychoses
- régions oedémateuses ou inflammatoires
- à proximité (moins d'1 m) d'appareils de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car ils peuvent provoquer des variations des valeurs par défaut de l'appareil

Contactez votre médecin en cas de question.

3. Description de l'appareil

Dénomination des parties

1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de marche / arrêt / pause
5. Touche de sélection intensité plus forte ▲
6. Touche de sélection intensité plus faible ▼
7. Couvercle du compartiment des piles
8. Support
9. Electrodes de surface
10. Protections de branchement d'électrodes

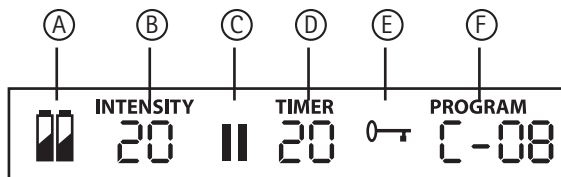


Si les films de protection autocollants servant à raccorder les électrodes ne sont pas installés ou se détachent, nous vous recommandons de mettre en place au plus vite les films de protection pour électrodes fournis.

Ne portez jamais la ceinture avec les électrodes métalliques directement au contact du corps. L'utilisation de la ceinture sans les films de protection des électrodes peut entraîner des blessures.

Description des symboles affichés

A Piles – affichage de charge:	clignote quand les piles sont usées
B Intensité:	niveau d'intensité du réglage (0 à 25)
C Pictogramme de pause:	clignote quand la pause est activée
D Minuteur:	durée du programme non encore écoulée
E Clé:	verrouillage des touches est activé
F Programme:	programme sélectionné et nombre de cycles d'entraînement accomplis



4. Mise en service

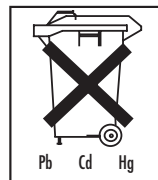
Introduire les piles

Quand le pictogramme des piles clignote à l'affichage, les piles sont usées et doivent être changées. Pour introduire ou changer les piles, il faut retirer l'unité de réglage du support de la ceinture.

- Détachez l'attache magnétique en retirant l'appareil de la ceinture. L'attache magnétique des deux boutons de contact se dégage d'un coup.
- Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
- Retirez le couvercle du compartiment des piles en appuyant et en poussant dans le sens de la flèche.
- Introduisez des piles en respectant le repère dans le compartiment des piles. Respectez la polarité correcte des piles.

Remarques

- Cet appareil n'est pas prévu pour des accus.
- Quand l'appareil n'est pas utilisé, nous recommandons de le conserver séparément de la ceinture. Au cas où vous ne vous servez pas de l'appareil pendant une longue période, nous recommandons de retirer d'abord les piles.
- Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. La législation vous oblige d'éliminer les piles. Pour les éliminer, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable les plus proches.
- Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques:
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



Mettre la ceinture

Avant tout entraînement, assurez-vous que la peau est propre et exempte de produits de soins ou d'huile. C'est seulement dans ces conditions que l'appareil fonctionne le mieux.

- Mettez la ceinture, les électrodes tournées vers vous et devant vous.

- Humectez les deux électrodes et votre ventre avec de l'eau. Vérifiez que les surfaces des électrodes soient également humectées pour éviter des pointes de tension à certains endroits de la peau au cours de l'entraînement qui suivra.
- Passez la ceinture autour de la taille de sorte que les électrodes soient en contact avec votre ventre. Pour terminer, fermez avec la bande velcro.

La ceinture est faite d'une matière élastique qui s'adapte à toutes les tailles. Vérifiez que la ceinture soit assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau, sans pour cela qu'elle n'entraîne de constrictions.

Il ne faut pas mettre la ceinture:

- au niveau de la tête: elle peut provoquer des convulsions
- au niveau du coup et de l'artère carotide: elle peut provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: elle risque de provoquer des spasmes musculaires entraînant une suffocation.
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque

Quel est l'endroit exclusif où la ceinture peut être utilisée:

Mettez la ceinture exclusivement autour du ventre. Le nombril devrait être à moitié recouvert.

nombril



Arrêt automatique

Si l'appareil n'est pas utilisé après avoir été mis en marche, il s'arrête automatiquement au bout de 5 minutes.

5. Utilisation

Entraînement avec la ceinture de musculation abdominale

Au cours de la première semaine, il ne faudrait pas utiliser la ceinture de musculation abdominale plus d'une fois par jour, pour accoutumer doucement vos muscles à l'appareil. Ensuite vous pouvez vous entraîner plus souvent.

Remarque: Pour que vos muscles se régénèrent, vous devriez observer une pause de 5 heures au moins entre deux séances d'entraînement.

Vous pouvez adapter l'intensité de l'entraînement à l'état actuel de votre forme. Il est cependant recommandé d'effectuer un programme après l'autre, de manière progressive. Les programmes A à E sont coordonnés de telle sorte qu'à chaque usage, vos muscles disposent de suffisamment de temps pour s'adapter à un entraînement plus intense. Les programmes A à E se distinguent par la fréquence, la durée de chacune des impulsions d'entraînement et la pause ménagée entre les impulsions d'entraînement.

L'appareil est réglé en fonction de l'entraînement proposé de sorte qu'il effectue les programmes A à E l'un après l'autre et qu'il reprend chaque programme à des fréquences différentes. Cependant il vous est possible de sélectionner le programme que vous voulez.

Entraînement correct

Ce que vous ressentez à l'entraînement

Au début de l'entraînement vous ressentirez un léger picotement. L'intensité augmentant, vous ressentirez les contractions des muscles à proximité et directement sous les électrodes. Chaque contraction commence par une lente augmentation de la tension, qui est maintenue pendant quelques secondes au niveau de l'intensité que vous avez réglé. Ensuite les muscles se détendent doucement.

Mettre l'appareil en marche

Appuyez sur la touche marche / arrêt. Un signal bref se fait entendre et l'affichage LCD s'allume. A la première mise en marche de l'appareil, le programme A démarre automatiquement.

Sélectionner le programme

La ceinture de musculation abdominale dispose de cinq programmes coordonnés les uns aux autres, vous pouvez les effectuer au cours d'un entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous commencez par le programme A à un niveau faible et vous intensifiez votre entraînement au fur et à mesure que vos muscles se fortifient. La ceinture de musculation abdominale est réglée de sorte que l'appareil passe automatiquement au programme d'intensité supérieure après un certain nombre de cycles d'entraînement. Cependant vous pouvez sélectionner le programme de votre choix en fonction de votre bien-être et de votre niveau de forme physique.

Suivre le cycle d'entraînement

Chaque séance d'entraînement est composée de trois phases:

- une phase d'échauffement (30 Hz) de deux minutes qui prépare vos muscles à l'entraînement
- une phase de musculation (avec une fréquence variant selon le programme d'entraînement)
- une phase de relaxation (30 Hz) de deux minutes qui permet à vos muscles de se détendre

Programme	Durée [min]	Reprises	Fréquence [Hz] au cours de l'entraînement
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	en continu	80

Régler le niveau d'intensité

Remarque: L'intensité peut être réglée uniquement quand les électrodes sont en contact avec la peau.

Au début de chaque séance d'entraînement, vous devriez régler le niveau d'intensité. Appuyez sur la touche de sélection de l'intensité ▲ pour augmenter l'intensité et la touche de sélection de l'intensité ▼ pour diminuer l'intensité.


Selon l'intensité, vous ressentirez d'abord des picotements puis une contraction musculaire. Réglez l'intensité de sorte que l'effet vous paraisse encore agréable.

Arrêter les impulsions trop fortes

A tout moment il vous est possible de réduire l'intensité ou d'appuyer sur la touche marche /

arrêt (2 secondes environ) pour éteindre l'appareil. Lorsque vous écarter la ceinture de votre ventre, de manière à ce que la peau ne soit plus en contact avec les électrodes, le niveau d'intensité revient automatiquement à zéro. En cas de nouveau contact avec la peau, il n'y a plus de tension.

Eviter les modifications d'impulsions non recherchées

Pour éviter que l'intensité n'augmente par mégarde au cours d'une séance d'entraînement, servez-vous simplement du verrouillage de touches. A cet effet, appuyez 3 secondes environ sur la touche de sélection de programme. Un signal se fait entendre et le pictogramme „“ s'affiche. Appuyez à nouveau sur la touche pour annuler le verrouillage des touches.

Réagir à des sensations désagréables

Si vous ressentez un lancement ou une démangeaison sur la peau, mais aussi pour le cas où vous ne remarquez qu'un picotement au lieu des contractions musculaires, vous devriez éteindre l'appareil et procéder comme suit:

- contrôler si les électrodes sont en bon état ou si elles sont défectueuses
- contrôler si la protection ronde sur le branchement d'électrodes est encore en place
- retirer la ceinture et l'humidifier à nouveau complètement.
- remettre la ceinture et veiller à un bon contact avec la peau et à une bonne humidification.

Faire une pause pendant la séance d'entraînement

Pour faire une pause au cours d'un programme, appuyez brièvement sur la touche Pause. Un signal se fait entendre et le symbole de pause « II » s'affiche. Appuyez à nouveau sur cette touche pour poursuivre le programme.

Lire la fréquence des séances d'entraînement



Vous pouvez lire sur l'affichage votre fréquence d'entraînement. Les chiffres figurant derrière les programmes indiquent le nombre de fois que vous avez effectué le programme en entier. Ces chiffres restent enregistrés jusqu'au changement de piles.

6. Nettoyage

- Avant tout nettoyage, retirez les piles de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humecté. S'il est très sale, vous pouvez utiliser un chiffon humecté d'une lessive légère.
- Ne laissez pas tomber l'appareil.
- Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Si cela se produisait, ne réutilisez l'appareil qu'au moment où il est entièrement sec.
- Pour le nettoyage, ne vous servez pas d'agent de nettoyage chimique ni de produit abrasif.
- Après avoir retiré l'appareil (l'unité de réglage) de la ceinture, cette dernière peut être lavée à l'eau tiède. A cet effet, servez-vous d'eau légèrement savonneuse ou d'une lessive liquide. Ne pas utiliser d'agent blanchissant.
- La ceinture ne doit pas être lavée en machine.

7. Données techniques

Modèle:	SEM 30
Alimentation électrique:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes:	10 x 10 cm environ
Paramètres (charge 500 ohm):	- Tension de sortie: 50V p-p - Courant de sortie: 50mA - Fréquence de sortie: 30 – 80Hz

Durée de l'impulsion:	200µs par phase
Forme des ondes:	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids:	320 g env.
Dimensions de la ceinture adaptées à un tour de taille de 70 cm à 140 cm	
Conditions maximales de fonctionnement autorisées:	0 °C à +40 °C, 20 à 65% d'humidité relative de l'air
Conditions maximales de conservation autorisées:	0 °C à +55 °C, 10 à 90% d'humidité relative de l'air
Explication des signes:	- Pièce d'application type BF  - Attention! Lire le mode d'emploi. 

Sous réserve de modifications des données techniques sans avertissement pour des raisons de mise à jour.

ESPAÑOL

Sírvase leer detenidamente las presentes instrucciones de uso antes de usar el aparato por primera vez; guarde el manual para utilizarlo ulteriormente y póngalo también a disposición de otros usuarios.

1. Conocer el aparato

Funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales

Funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales

El principio de funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales se basa en una estimulación muscular eléctrica (EMS).

El estimulador muscular genera suaves impulsos eléctricos que son transmitidos a los músculos por la piel. Al aplicarse el cinturón estimulador de los músculos abdominales, los impulsos nerviosos contraen y relajan nuevamente las fibras musculares de forma similar a la activación natural. Sin embargo, este tipo de estimulación es menos específica que la estimulación alcanzada por el entrenamiento de los músculos abdominales. Por lo tanto, la aplicación del cinturón estimulador de los músculos abdominales no puede reemplazar completamente el entrenamiento activo.

La estimulación muscular eléctrica es aplicada desde hace muchos años en el sector del deporte y la gimnasia para el entrenamiento de los músculos con el fin de obtener un cuerpo eficiente, esbelto y atractivo. Los campos de aplicación son, por ejemplo:

- Pre calentamiento muscular
- Definición de los músculos
- Estiramiento de los músculos y de la piel
- Relajamiento muscular

La EMS se aplica también en la rehabilitación. La estimulación muscular periódica ayuda a las personas obligadas a mantener reposo a conservar la movilidad y la fuerza muscular de la parte inactiva del cuerpo. De esta manera es posible reducir considerablemente el tiempo de rehabilitación. Este método de entrenamiento es especialmente protector, ya que somete a los tendones y las articulaciones sólo a una carga mínima.

2. Indicaciones importantes

ATENCIÓN:

Utilización adecuada

- Utilice el presente aparato exclusivamente para la finalidad para la que ha sido diseñado y según la forma descrita en el presente manual de instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede ser peligroso.
- Si usted lleva joyas o piercings asegúrese de quitárselos antes de usar este aparato; podría provocar pequeñas quemaduras.
- No utilice este aparato junto con otros que emitan pequeñas descargas eléctricas (ej. Aparato de TENS).
- El presente aparato está destinado para la aplicación propia, no habiéndose previsto un uso médico o comercial.
- El fabricante rechazará toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- En casos de dudas no utilizarlos y consulte a su distribuidor o bien a uno de los servicios postventa cuyas direcciones han sido indicadas.
- Utilice usted el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.

Indicación: En casos poco frecuentes pueden presentarse irritaciones de la piel en la zona de contacto de los electrodos.

Utilización inadecuada

- En los siguientes casos no debe utilizarse el aparato:

- En la zona de la cabeza: aquí puede causar accesos epilépticos.
- En la zona del cuello / arteria carótida: aquí puede causar un paro cardíaco.
- En la zona de la faringe y de la laringe: Aquí puede causar espasmos musculares que producen asfixia.
- En la cercanía del tórax: aquí puede aumentar el riesgo de aleteo ventricular y puede llevar a un paro cardíaco.
- Mantener el aparato alejado de los niños a fin de evitar posibles situaciones peligrosas.
- Mantener el aparato alejado de fuentes de calor.
- No utilizar el aparato en la cercanía de equipos de onda corta o de microondas (por ejemplo, teléfonos celulares), ya que ellos pueden influir en su efecto.
- Nunca utilizar el aparato mientras se tome un baño o durante la ducha. Nunca guardar o almacenar el aparato en lugares desde los cuales pudiera caerse a la bañera o al lavatorio.
- Nunca sumergir el aparato en el agua ni en otros líquidos.

Daños

- Controle a menudo el aparato por si presenta señales de desgaste o daños. Si usted encuentra tales señales o bien si el aparato ha sido utilizado de forma inadecuada, deberá llevarlo al fabricante o al proveedor antes de utilizarlo nuevamente.
- Desconecte inmediatamente el aparato, si está defectuoso o si presenta fallas de operación.
- Encargue las reparaciones del aparato exclusivamente al servicio postventa o a los comerciantes autorizados.
- ¡Nunca trate usted mismo de reparar el aparato!

¡Tome cuidado, por su propia seguridad!

El aparato está concebido para ser usado solamente en personas adultas y sanas.

En los siguientes casos debe usted prescindir absolutamente del uso del aparato:

- Marcapasos cardíaco.

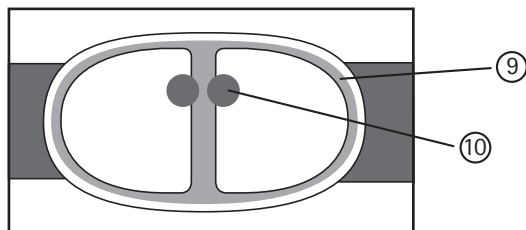
- Implantes metálicos.
- Personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos).
- Enfermedades agudas.
- Epilepsia.
- Neoplasias malignas.
- En zonas lesionadas de la piel y cortes.
- Embarazo.
- Tendencia a hemorragias , por ejemplo, después de lesiones agudas o de fracturas. La corriente eléctrica de excitación puede causar o aumentar la hemorragia.
- Después de operaciones en las que el proceso de curación puede verse restringido por las contracciones musculares.
- Si se está conectado al mismo tiempo a un equipo de cirugía de alta frecuencia.
- Presión arterial muy baja o muy alta.
- Fiebre alta.
- Psicosis.
- Zonas hinchadas o inflamadas.
- En la cercanía (menos de 1 m) de equipos de onda corta o microondas, ya que podrían causar fluctuaciones en los valores de salida del aparato.

En caso de duda, consulte su doctor.

3. Descripción del aparato

Denominación de las piezas

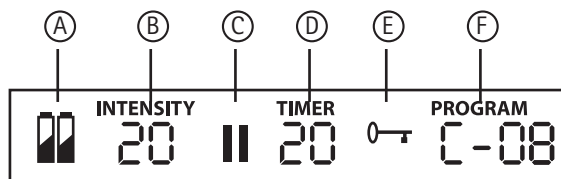
1. Unidad de funcionamiento
2. Pantalla LCD
3. Botón de programa y de bloqueo
4. Botón Encendido / Apagado / Pausa
5. Botón para aumentar la intensidad ▲
6. Botón para reducir la intensidad ▼
7. Tapa del compartimiento para la pila
8. Soporte
9. Electrodo superficial
10. Tapas para la conexión de electrodos



Si faltan las cubiertas autoadhesivas para la conexión de los electrodos o se han aflojado, recomendamos apremiantemente pegar las cubiertas de electrodos adjuntas. Nunca debe colocarse el cinturón, si los electrodos de metal están descubiertos. Si se utiliza el cinturón sin la cubierta de electrodos, es posible que se produzcan lesiones.

Descripción de los símbolos del indicador

A	Indicación del estado de la pila:	parpadea cuando la pila está agotada.
B	Intensidad:	nivel de intensidad ajustado 0 – 25
C	Señal de pausa:	parpadea cuando está activada la pausa
D	Reloj:	Tiempo de marcha restante del programa iniciado
E	Llave:	El bloqueo de los botones está activado
F	Programa:	programa seleccionado y cantidad de ciclos de entrenamiento ya llevados a cabo



4. Puesta en funcionamiento

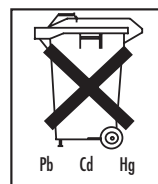
Colocación de las pilas

Si el símbolo de pila parpadea en la pantalla, las pilas están agotadas y deben ser reemplazadas. Para colocar o cambiar las pilas es necesario retirar la unidad de manejo del soporte para el cinturón.

- Suelte la unión magnética separando el aparato del cinturón.
La separación de la unión magnética de ambos botones de contacto se percibe claramente.
- Retire el aparato del soporte hacia arriba.
- Saque ahora la tapa del compartimiento de las pilas, presionándola y desplazándola en la dirección indicada por la flecha.
- Coloque las pilas conforme a las marcas del compartimiento de las pilas. Observe que las pilas queden colocadas con la polaridad correcta.

Indicaciones:

- Para este aparato no es posible utilizar pilas recargables.
- Mientras el aparato no está en uso, recomendamos guardarlo separado del cinturón. Si usted no necesita usar el aparato durante un período mayor de tiempo, recomendamos sacar las pilas antes de guardarlo.
- Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Conforme a la ley, usted está obligado a desechar adecuadamente las pilas. Entregue las pilas gastadas a su vendedor especializado en equipos eléctricos o bien al punto de recogida local de materias de valor.
- Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen sustancias tóxicas:
Pb = esta pila contiene plomo,
Cd = esta pila contiene cadmio,
Hg = esta pila contiene mercurio.
- Sírvase eliminar los desechos del aparato de acuerdo con la Prescripción para la Eliminación de Desechos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos en Desuso 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). En caso de dudas o consultas sírvase dirigirse a las autoridades competentes para la eliminación de desechos.



Colocar el cinturón

Antes de cada entrenamiento debe usted asegurarse que su piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Sólo de esta manera podrá trabajar óptimamente el aparato.

- Coloque ante sí el cinturón con los electrodos dirigidos hacia usted.
- Humedezca con agua ambos electrodos y su abdomen. Tome cuidado que las superficies de los electrodos estén humedecidas uniformemente a fin de evitar tensiones máximas puntuales sobre la piel al iniciar luego el entrenamiento.
- Coloque el cinturón en la cintura de manera que los electrodos queden en contacto con el abdomen. A continuación debe fijarse el cinturón con el cierre de velcro.

El cinturón está hecho de un material elástico adaptándose así a cinturas de los más diferentes tamaños. Tome cuidado que el cinturón quede ceñido a fin de asegurar un buen contacto entre los electrodos y la piel, pero evitando que quede demasiado apretado.

Lugares en que no debe usarse el cinturón:

- En la zona de la cabeza: puede causar crisis epilépticas.
- En la zona del cuello / arteria carótida: puede causar un paro cardíaco.
- En la zona de la faringe y de la laringe: puede causar espasmos musculares que producen asfixia.
- En la cercanía del tórax: puede aumentar el riesgo de aleteo ventricular y llevar a un paro cardíaco.

Lugares en que debe usarse exclusivamente el cinturón:

Coloque el cinturón exclusivamente alrededor del abdomen. El ombligo debe quedar cubierto por el centro.



Desconexión automática

Si el aparato no se usara después de conectarlo, se desconectará automáticamente una vez transcurridos 5 minutos.

5. Aplicación

Informaciones generales sobre el entrenamiento con el cinturón estimulador de los músculos abdominales

Durante la primera semana de aplicación es recomendable no utilizar el cinturón estimulador de los músculos abdominales más de una vez al día, a fin de permitir que los músculos se acostumbren lentamente al aparato. Luego podrá usted entrenar más a menudo.

Indicación: Para la regeneración de sus músculos es recomendable intercalar un tiempo de reposo de por lo menos 5 minutos entre las unidades de entrenamiento.

Usted puede ajustar la intensidad del entrenamiento a su constitución física personal. No obstante, es recomendable recorrer paso a paso, uno tras del otro, todos los programas de entrenamiento. Los programas A a E están armonizados uno al otro de manera tal que sus músculos tengan tiempo suficiente para adaptarse a un entrenamiento de mayor intensidad después de cada aplicación. Los programas A a E se diferencian en la frecuencia, la duración de los impulsos de entrenamiento y la pausa entre los impulsos de entrenamiento.

El aparato está ajustado conforme a una proposición de entrenamiento que pasa por todos los programas desde A a E uno tras del otro y repitiendo cada programa con una frecuencia diferente. No obstante, usted puede seleccionar independientemente el programa a usar.

La forma correcta de entrenar

Lo que usted siente durante el entrenamiento

Al comienzo del entrenamiento usted sentirá un leve hormigueo. Al aumentar la intensidad sentirá usted las contracciones musculares en el entorno de los electrodos y bajo ellos. Cada contracción comienza con un lento aumento de la tensión que es mantenida durante algunos segundos a la intensidad ajustada. Luego, los músculos volverán a relajarse suavemente.

Conectar el aparato

Pulse el botón On/Off. Ahora se escucha una breve señal y se ilumina la pantalla LCD. Tratándose del primer arranque del aparato, se activará automáticamente el programa A.

Seleccionar un programa

El cinturón estimulador de los músculos abdominales dispone de cinco programas armonizados entre sí; Vd. puede aplicarlos uno tras del otro durante un entrenamiento de varias semanas. Usted comienza en la primera semana con el programa A a un nivel bajo; luego aumenta cada vez más su entrenamiento con una creciente estimulación muscular. El cinturón estimulador de los músculos abdominales está ajustado de manera que pasa automáticamente al siguiente programa de nivel superior, después de un determinado número de ciclos de entrenamiento. Pero usted puede también seleccionar independientemente el programa deseado conforme a su bienestar y a su constitución física.

Observar el ciclo de entrenamiento

Cada entrenamiento consta de tres fases:

- Una fase de precalentamiento (30 Hz) con una duración de 2 minutos cuyo objeto es preparar los músculos para el entrenamiento.
- Una fase de entrenamiento (con diferentes frecuencias según el programa de entrenamiento) y
- Una fase de relajamiento (30 Hz) con una duración de dos minutos que permite a los músculos volver a relajarse.

Programa	Duración [s]	Repeticiones	Frecuencia de entrenamiento [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuado	80

Ajustar el nivel de intensidad

Indicación: La intensidad puede ser ajustada solamente, si los electrodos están en contacto con la piel.


Al comienzo de cada entrenamiento debe usted ajustar un nivel de intensidad. Pulse el botón de selección de intensidad ▲ para aumentar la intensidad y el botón de selección de intensidad ▼ para reducir la intensidad.

Al comienzo sentirá usted un hormigueo y luego una contracción muscular conforme a la intensidad ajustada. Ajuste usted la intensidad al nivel más alto que aún le sea agradable.

Interrumpir impulsos demasiado intensos

Usted puede en cualquier momento reducir la intensidad o bien desconectar nuevamente el aparato pulsando el botón On/Off (~ 2 segundos). Si usted separa el cinturón del abdomen de manera que se interrumpa el contacto de los electrodos con la piel, el nivel de intensidad retorna automáticamente a cero. Al establecerse nuevamente el contacto con la piel, permanecerá desconectada la tensión.

Evitar alteraciones indeseadas de los impulsos

Para evitar que la intensidad aumente erróneamente durante el entrenamiento, pulse simplemente el botón de bloqueo. Para este efecto debe usted pulsar durante 3 segundos aproximadamente el botón de selección de programa. Se escuchará una señal acústica y en la pantalla aparecerá el „“. Para anular el bloqueo de botones pulse el botón nuevamente.

Reaccionar ante sensaciones desagradables

Si usted siente pinchazos o escozor en la piel, pero también si siente solamente un hormigueo en vez de las contracciones musculares, debe usted desconectar el aparato y proceder de la forma siguiente:

- Controle si los electrodos están en orden o si presentan algún defecto.
- Controle si está colocada la tapa redonda que cubre las conexiones de los electrodos.
- Retire el cinturón y humedézcalo nuevamente por completo.
- Al colocar el cinturón nuevamente, tome cuidado que tenga un buen contacto con la piel y que esté bien humedecido.

Hacer una pausa durante el entrenamiento

Si durante la marcha de un programa desea usted hacer una pausa, pulse brevemente el botón de pausa. Se escuchará una señal acústica y en la pantalla aparecerá el símbolo de pausa „||“. Para reanudar el programa debe usted pulsar el botón nuevamente.



Leer la frecuencia de entrenamiento

Usted puede leer en la pantalla la frecuencia de su entrenamiento. Los números detrás de los programas indican la frecuencia con que usted ha llevado a cabo ese programa. Estos números permanecen almacenados hasta el cambio de pilas.

6. Limpieza

- Retire usted las pilas del aparato antes de cada limpieza.
- Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. Si el aparato está demasiado sucio, puede usted también humedecer el paño con agua jabonosa suave.
- No deje caer el aparato.
- Tome cuidado que no penetre agua al aparato. Si a pesar de las precauciones hubiera penetrado agua al aparato, antes de usarlo esperar que se haya secado completamente.
- Para la limpieza nunca utilice detergentes químicos ni polvos para fregar.
- Después de haber desmontado el aparato (la unidad de manejo) del cinturón, puede usted lavar este último en agua tibia. Para este efecto utilice agua jabonosa suave o bien un detergente líquido. Nunca utilice blanqueadores.
- El cinturón no es apropiado para el lavado a máquina.

7. Datos técnicos:

Modelo:	SEM 30
Alimentación de corriente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamaño de electrodos:	aproximadamente 10 x 10 cm
Parámetros (carga de 500 ohmios):	– Tensión de salida: 50V p-p – Corriente de salida: 50mA – Frecuencia de salida: 30 – 80Hz
Duración de impulso:	200µs por fase
Forma de onda:	simétrica, forma rectangular bifásica
Peso:	~ 320 g
Tamaño de cinturón para cinturas con perímetros de 70 hasta 140 cm aproximadamente	
Condiciones máximas admisibles para la operación:	0 °C hasta +40 °C, 20-65% humedad relativa
Condiciones máximas admisibles para el almacenamiento:	0 °C hasta +55 °C, 10-90% humedad relativa
Explicación de los símbolos:	-  Pieza de aplicación tipo BF -  ¡Atención! Leer las instrucciones de uso.

Por razones de actualización nos reservamos los derechos a modificaciones de datos técnicos sin previo aviso.

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

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. 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 использования. 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.
- Предохраняйте прибор от действия источников тепла.
- Не пользуйтесь прибором вблизи коротковолновых и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. они могут повлиять на работу прибора.
- 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.

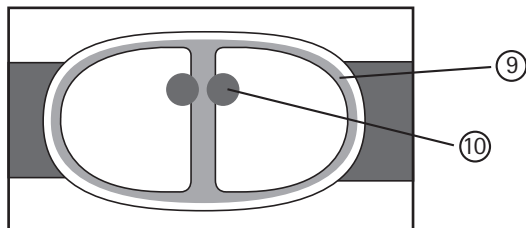
В следующих случаях категорически запрещается пользоваться прибором.

- 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
 - Вблизи (менее 1 м) коротковолновых или микроволновых терапевтических приборов, т. к. это может приводить к колебаниям выходных параметров прибора
- При необходимости и сомнениях обращайтесь к Вашему врачу.

3. Описание прибора

Наименование деталей

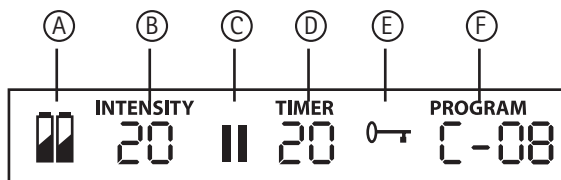
1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
5. Кнопка увеличения интенсивности ▲
6. Кнопка уменьшения интенсивности ▼
7. Крышка отсека для батареек
8. Крепление
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов



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. Индикация состояния батарейки: | мигает, если батарейка разряжена |
| B. Интенсивность: | настроенный уровень интенсивности 0 – 25 |
| C. Пиктограмма паузы: | мигает, если активирована пауза |
| D. Таймер: | оставшееся время работы запущенной программы |
| E. Ключ: | активирована блокировка кнопок |
| F. Программа: | выбранная программа с числом уже выполненных тренировочных циклов |



4. Ввод в эксплуатацию

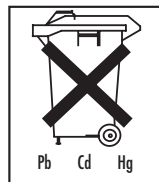
Установка батареек

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.

- Отсоедините магнитное крепление, сняв прибор с пояса. Магнитное соединение обеих контактных кнопок отсоединяется с характерным звуком.
- Вытащите прибор через верх из крепления.
- Снимите крышку отсека для батареек, нажав на нее и сместив в направлении, указываемом стрелкой.
- 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.
- Использованные батарейки не следует выбрасывать в бытовой мусор. Закон требует от Вас утилизации батареек. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов.
- На батарейках, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:
Pb = батарейка содержит свинец,
Cd = батарейка содержит кадмий,
Hg = батарейка содержит ртуть.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/EC «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



Надевание ремня

Перед каждой тренировкой 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 прилегли 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 запрещается использовать пояс:

- 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

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.

5. 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 выполнить 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 ноль. 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 «». 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 «». 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.

6. 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.

7. Технические данные:

Модель:	SEM 30
Электропитание:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Размеры электродов:	прибл. 10 x 10 см

Параметры (нагрузка 500 Ом):	– Выходное напряжение: макс. 50 В р-р – Выходной ток: макс. 50 мА – Выходная частота: 30 – 80 Гц
Длительность импульса:	200 мс на фазу
Форма сигнала:	симметричная, двухфазная прямоугольная форма
Вес:	~ 320 г
Размеры пояса для объема талии от 70 до 140 см	
Макс. допустимые условия эксплуатации:	от 0 °С до +40 °С, относительная влажность воздуха 20-65%
Макс. допустимые условия хранения:	от 0 °С до +55 °С, относительная влажность воздуха 10-90%
Пояснение символов:	- Активный узел типа BF  - Внимание! Прочсть инструкцию по эксплуатации. 

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

8. 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 (в том числе батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: бытовые массажеры – Центр Сертификации, №РОСС DE. АЕ10.В02526 срок действия с 01.02.2007 по 26.02.2009гг

Срок эксплуатации изделия: минимум 3 года

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

для фирмы Ханс Динслаге ЛТд
88524 Уттенвайлер, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____