



**CZ Pás pro posilování břišního
svalstva
Návod k použití**

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

jsme potěšeni, že jste se rozhodli pro výrobek z našeho sortimentu. Naše jméno stojí za vysokohodnotnými a důkladně vyzkoušenými výrobky vysoké kvality z oblasti tepla, jemné terapie, krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, masáže a vzduchu. Důkladně si prosím přečtěte návod k použití a respektujte jeho pokyny.

S přátelským doporučením
Váš team společnosti Beurer

1. Seznámení

Způsob činnosti pásu pro posilování břišního svalstva

Pás pro posilování břišního svalstva pracuje na principu elektrické stimulace svalů (EMS). Stimulátor svalů vytváří jemné elektrické impulsy, které jsou skrz Vaši pokožku přivedeny až ke svalstvu. Podobně, jako při přirozené aktivaci svalů prostřednictvím nervových impulzů, se při použití pásu pro posilování břišního svalstva svalová vlákna stahují a uvolňují. Podnět je však méně specifický než při aktivním tréninku břišního svalstva a použití pásu pro posilování břišního svalstva proto nemůže skutečný aktivní trénink plně nahradit.

Elektrická stimulace svalů je k trénování svalstva v oblasti sportu a fitness používána již po mnoho let k docílení výkonného, štíhlého a atraktivního těla. Používá se např. pro:

- zahřívání svalstva
- tvorba svalové hmoty
- zpevnění svalů a kůže
- uvolňování svalstva

EMS je používána taktéž při rehabilitaci. Osobám, které jsou nuceny být v klidu, pomáhá pravidelná stimulace svalů k zachování mobility a svalové síly neaktivní části těla. Doba potřebná pro rehabilitaci se tak může výrazně zkrátit. Jelikož jsou šlachy a klouby namáhány pouze minimálně, je tato metoda tréninku obzvláště šetrná.

2. Důležité pokyny

Pozor!

Správné používání

- Používejte přístroj pouze k účelu, pro který byl vyvinut, a způsobem uvedeným v návodu k použití. Jakékoliv neodborné používání může být nebezpečné.
- Pokud máte v oblasti aplikace šperky nebo piercing (např. piercing v pupku), je nutno tyto předměty před použitím přístroje sundat, jinak by mohlo dojít ke vzniku bodových popálenin.
- Přístroj nepoužívejte současně s jinými přístroji, působícími na Vaše tělo elektrickými impulsy (např. TENS přístroji).
- Přístroj je určen k soukromému používání, ne pro lékařské nebo komerční využití.
- Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Při pochybnostech jej nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Požívejte přístroj pouze s dodávaným příslušenstvím.
- Max. doporučená výstupní hodnota pro elektrody: 5 mA/cm², efektivní proudová hustota vyšší než 2 mA/cm² vyžaduje zvýšenou pozornost.
- Přístroj smí z hygienických důvodů používat pouze jedna osoba.

Upozornění: Ve vzácných případech může dojít k podráždění kůže v oblasti elektrod.

Nesprávné používání

Přístroj nesmí být používán:

- v oblasti hlavy: zde může vyvolat křečové záchvaty
- v oblasti krku / krční tepny: může způsobit zástavu srdce
- v oblasti hltanu a hrtanu: může vyvolat svalové křeče s následkem udušení

- v blízkosti hrudního koše: může dojít ke zvýšení rizika fibrilace srdeční komory s následkem zástavy srdce
- Uchovávejte přístroj mimo dosah dětí, abyste předešli případným nebezpečím.
- Vzdalte přístroj od tepelných zdrojů.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti krátkovlnných nebo mikrovlnných přístrojů (např. mobilních telefonů), neboť tyto by mohli ovlivnit jeho působení.
- Nepoužívejte přístroj při koupání nebo sprchování. Neskladujte a neuchovávejte přístroj na místech, odkud by mohl spadnout do vany nebo umyvadla.
- Přístroj nikdy neponořujte do vody nebo jiných kapalin.

Poškození

- Kontrolujte přístroj často, zda nejeví známky opotřebení nebo poškození. V případě opotřebení, poškození nebo nesprávného používání přístroje je třeba jej před opětovným použitím nechat zkontrolovat u výrobce nebo prodejce.
- V případě poškození nebo poruchy provozu přístroj ihned vypněte.
- Opravy nechte provádět pouze v zákaznickém servisu nebo u autorizovaného prodejce.
- V žádném případě se nepokoušejte přístroj opravit sami!

Pozor - informace pro Vaši bezpečnost !

Přístroj je určen k používání pouze zdravými dospělými osobami.

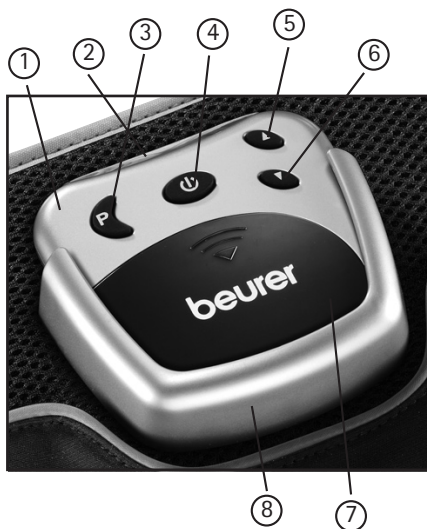
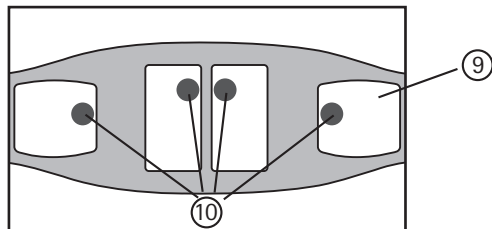
Při následujících okolnostech by přístroj neměl být v žádném případě používán.

- implantované elektrické přístroje (např. kardiostimulátor)
 - jsou-li v místě aplikace přítomny kovové implantáty
 - poruchy srdečního rytmu
 - akutní onemocnění
 - epilepsii
 - při onemocnění rakovinou
 - v oblastech poraněné kůže a řezů
 - v těhotenství
 - při dispozicích ke krvácení, např. po akutním úraze nebo kýle. stimulační proud může vyvolat nebo zesílit krvácení
 - po operacích, kde by zvýšené svalové kontrakce mohly narušovat proces uzdravování
 - při současném napojení na vysokofrekvenční chirurgický přístroj
 - při nízkém nebo vysokém krevním tlaku
 - vysoké horečky
 - psychózách
 - při oteklých nebo zanícených částech těla
 - v blízkosti krátkovlnných nebo mikrovlnných terapeutických přístrojů (ve vzdálenosti menší než 1m), protože může dojít k výkyvům výstupních hodnot přístroje
 - přístroj nepoužívejte ve spánku, při řízení vozidla nebo při současné obsluze strojů.
- V případě nejistoty se poraďte se svým lékařem.

3. Popis přístroje

Popis částí

1. Ovládací jednotka
2. LCD displej
3. Programovací a blokovací tlačítko
4. Tlačítko Zap/Vyp/Pauza
5. Tlačítko zvýšení intenzity ▲
6. Tlačítko snížení intenzity ▼
7. Kryt přihrádky na baterii
8. Držák
9. Plošné elektrody
10. Krytky pro připojení elektrod

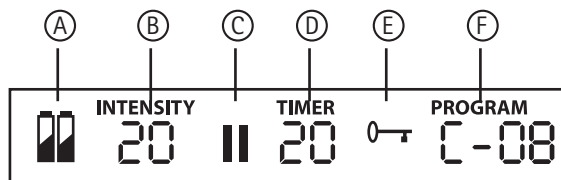


Jestliže samolepící krytky pro připojení elektrod (10) chybí nebo se uvolňují, naléhavě doporučujeme nalepit přiložené krytky

Nikdy si nepřipevňujte pás s holými kovovými elektrodami. Používání pásu bez zakrytí elektrod může vést k poranění.

Popis zobrazovaných symbolů

- | | |
|---------------------------|---|
| A Ukazatel stavu baterie: | bliká, když je baterie vybitá |
| B Intenzita: | nastavený stupeň intenzity 0 – 40 |
| C Symbol pauzy: | při aktivní pauze bliká |
| D Časovač: | zbývající čas spuštění programu |
| E Klíč: | svítí při aktivním blokování tlačítek |
| F Program: | zvolený program s počtem již absolvovaných tréninkových cyklů |



4. Uvedení do provozu

Vložení baterií

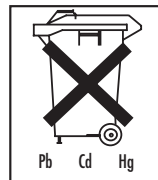
Jestliže na displeji bliká „symbol baterie“, baterie jsou vybité a musí být vyměněny. Pro vložení nebo výměnu baterií je třeba vyjmout ovládací jednotku z držáku na pásu.

- Uvolněte magnetický spoj odtážením přístroje z pásu.
Magnetický spoj obou kontaktních plošek zřetelně odskočí.
- Vytáhněte přístroj směrem nahoru z držáku.
- Stlačením a vysunutím ve směru šipky sejměte kryt přihrádky na baterie.
- Vložte do přihrádky nové baterie podle značek. Dbejte na správnou polaritu baterií.

Upozornění:

- Pro tento přístroj nesmí být používány akumulátory (dobíjecí baterie).

- Při nepoužívání přístroje jej doporučujeme uskladnit odděleně od pásu. Nebudete-li přístroj po delší dobu používat, doporučujeme vyjmout baterie.
- Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Podle zákona jste povinni baterie zlikvidovat.
Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrný.
- Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky:
Pb = baterie obsahuje olovo,
Cd = baterie obsahuje kadmium,
Hg = baterie obsahuje rtuť.
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/ES – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



Připevnění pásu

Před každým tréninkem se přesvědčte, že Vaše pleť je čistá a zbavená krémů a olejků. Pouze tehdy bude přístroj pracovat optimálně.

- Položte pás před sebe s elektrodami nasměrovanými k Vám.
- Navlhčete elektrody a své břicho vodou. Dbejte na to, aby byly plochy elektrod navlhčené rovnoměrně, aby při pozdějším tréninku na Vaší pokožce nevznikaly bodové napěťové špičky.
- Obepněte pás kolem svého pasu tak, aby elektrody ležely na Vašem břiše. Poté zapněte suchý zip. Dbejte na to, aby pás kvůli dobrému kontaktu elektrod s pokožkou dobře přiléhal, avšak neškrtil. Nebude-li délka pásu pro obvod Vašeho pasu stačit, můžete použít přiložený prodlužovací pásek!

Místa, kde nesmí být pásek přikládán:

- v oblasti hlavy: zde může vyvolat křečové záchvaty
- v oblasti krku / krční tepny: může způsobit zástavu srdce
- v oblasti hltanu a hrtanu: zde může dojít ke svalovým křečím s následkem udušení.
- v blízkosti hrudníku: může dojít ke zvýšení rizika fibrilace srdeční komory s následkem zástavy srdce

Místa, kde smí být pásek výlučně používán:

Přikládejte pásek výlučně kolem břicha. Pupek by měl být pod páskem uprostřed.



Automatické vypnutí

Pokud přístroj po zapnutí není používán, po 5 minutách se samočinně vypne.

5. Použití

Všeobecné pokyny k tréninku s pásem pro posilování břišního svalstva

V prvním týdnu byste pás pro posilování břišního svalstva neměli používat vícekrát než jednou denně, aby si Vaše svaly na přístroj zvykly. Po týdnu můžete cvičit častěji.

Upozornění: Pro zregenerování Vašich svalů dodržujte klidový čas mezi jednotlivými tréninkovými cykly v délce minimálně 5 hodin.

Intenzitu tréninku můžete přizpůsobit Vaší aktuální osobní kondici. Doporučujeme ale krok za krokem projít všechny programy postupně. Programy A až E jsou na sebe navázané tak, aby si Vaše svaly s každou další aplikací navykly na intenzivnější trénink. Programy A až E se liší frekvencí, dobou tréninkových impulsů a pauzami mezi tréninkovými impulsy.

Přístroj je naprogramován tak, že ve sledu po sobě proběhnou všechny programy A až E a každý je opakován s různou četností. Program však můžete zvolit i sami.

Správný trénink

Co při tréninku pocítíte

Na začátku tréninku ucítíte lehké brnění. S narůstající intenzitou pocítíte kontrakce svalů v těsném okolí a pod elektrodami.

Každá kontrakce započne s pomalým vzrůstem napětí, toto pak po několika vteřinách setrvá na nastavené intenzitě. Poté se svaly opět pozvolna uvolní.

Zapnutí přístroje

Stiskněte tlačítko Zap / Vyp. Zazní krátký zvukový signál a vyjasní se LCD displej. Při prvním spuštění přístroje dojde k automatické aktivaci programu A.

Volba programu

Pás pro posilování břišního svalstva disponuje pěti vzájemně přizpůsobenými programy, kterými můžete projít ve cvičebním období několika týdnů. V prvním týdnu začnete s programem A na nízké úrovni a s přibývajícím silou Vašeho svalstva znásobíte trénink. Pás pro posilování břišního svalstva je nastaven tak, že se po proběhnutí určitého počtu tréninkových cyklů automaticky přepne na následující vyšší program. Můžete ale program zvolit také ručně v závislosti na svém zdravotním stavu a kondici.

Cyklus tréninku

Každý trénink sestává ze tří fází:

- zahřívací fáze (30 Hz) trvající dvě minuty, během které jsou svaly připravovány pro samotný trénink
- tréninkové fáze (v různých frekvencích podle tréninkového programu)
- a fáze uvolnění (30 Hz) po dobu dvou minut, během které se svaly opět uvolní

Program	Trvání [min]	Počet opakování	Frekvence tréninku [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuální	80

Nastavení úrovně intenzity

Upozornění: Intenzitu je možné nastavit, jakmile jsou elektrody ve styku s pokožkou.

Na začátku každého tréninku je třeba nastavit stupeň intenzity. Stiskněte tlačítko volby intenzity ▲ pro zvýšení a tlačítko ▼ pro snížení intenzity.

Podle nastavené intenzity pocítíte nejdříve brnění a později kontrakce svalů. Nastavte intenzitu pouze tak, aby to ještě nebylo nepříjemné.

Zastavení příliš silných impulsů

Intenzitu můžete kdykoliv snížit nebo stisknutím tlačítka Zap / Vyp (~ 2 vteřiny) přístroj vypnout. Jakmile sundáte pásek z břicha tak, aby byl přerušen kontakt pokožky s elektrodami, úroveň intenzity se automaticky sníží na nulu. Při opětovném kontaktu s pokožkou na elektrodách již není žádné napětí.

Zamezení náhodných změn impulsů

Pro zamezení nechtěného zvýšení intenzity během tréninku jednoduše aktivujte blokování tlačítek. Stiskněte cca po dobu 3 vteřin tlačítko volby programu (3). Zazní akustický signál a na displeji se objeví „0—“. Pro zrušení blokování tlačítek opětovně stiskněte tlačítko volby programu.

Reakce na nepříjemné pocity

Pokud na kůži cítíte píchání nebo svědění, ale také pokud namísto kontrakcí svalů cítíte pouze brnění, přístroj vypněte a dále postupujte takto:

- Zkontrolujte, zda jsou elektrody v pořádku nebo vykazují závadu.
- Zkontrolujte, zda nespady kruhové krytky na přípojkách elektrod.
- Sejměte pásek a ještě jednou jej celý navlhčete.
- Dbejte při opětovném přiložení na dobrý kontakt s pokožkou a správné navlhčení.

Pauza během tréninku

Budete-li si chtít v průběhu programu odpočinout, stiskněte krátce tlačítko pauzy. Zazní akustický signál a na displeji se objeví symbol pauzy „II“. Opětovným stisknutím tlačítka bude program pokračovat.

Počítadlo četnosti tréninku

Četnost Vašich tréninků můžete odečíst na displeji. Číslice za programy udávají, kolikrát byl daný program zcela absolvován. Tyto údaje zůstávají v paměti až do výměny baterií.

6. Čištění

- Před každým čištěním vyjměte z přístroje baterie.
- Přístroj čistěte lehce navlhčeným hadříkem. Při silnějším znečištění můžete hadřík navlhčit ve slabém mýdlovém roztoku.
- Nenechte přístroj spadnout.
- Dbejte na to, aby do přístroje nevnikla voda. V případě, že by se to přesto stalo, přístroj znovu použijte teprve až bude zcela suchý.
- K čištění nepoužívejte žádné chemické nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Je-li přístroj (ovládací jednotka) vyjmut z pásu, můžete pás očistit vlhkým hadříkem. Použijte slabý mýdlový roztok nebo tekutý mycí prostředek. Nepoužívejte bělicí prostředky.
- Pás není vhodné prát v pračce.

7. Technické údaje:

Model:	EM 35
Napájení:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Velikost elektrod:	cca 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametry (zátěž 500 ohmů):	– výstupní napětí: max. 70V p-p – výstupní proud: max. 140mA p-p – výstupní frekvence: 30 – 80 Hz
Doba impulsu:	200 µs na fázi
Tvar vln:	symetrické, dvoufázová pravoúhlá křivka
Hmotnost:	~ 330 g
Velikost pásku pro obvod pasu v rozpětí cca 75 až 140 cm	
Příslušenství:	prodlužovací pásek 40 cm
Maximální přípustné provozní podmínky:	0 °C až +40 °C, relativní vlhkost 20-65%
Maximální přípustné podmínky skladování:	0 °C až +55 °C, relativní vlhkost 10-90%
Vysvětlení symbolů:	- Aplikační část typu BF  - Pozor! Přečtěte si návod k použití. 
Rozsah dodávky	- pás - prodlužovací pásek - řídicí jednotka - baterie - krytka pro elektrody - tento návod k použití

Změny technických údajů bez předchozího oznámení jsou z důvodů aktualizace vyhrazeny.

