

# beurer

## EM 30



**RUS** Тренажер для мышц живота  
Инструкция по применению

## **Уважаемая покупательница, уважаемый покупатель!**

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

С дружеским приветом Ваша фирма «Бойпер» (Beurer)

## **1. Ознакомление**

### **Принцип работы пояса для стимуляции мышц живота**

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

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

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

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

## **2. 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.

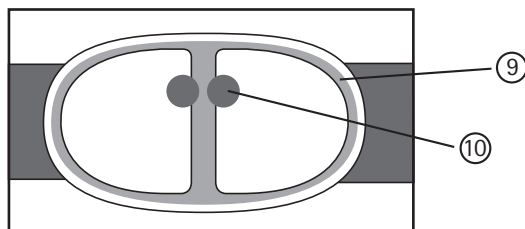
В следующих случаях категорически запрещается пользоваться прибором:

- Наличие кардиостимулятора
  - При наличии металлических имплантатов
  - 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

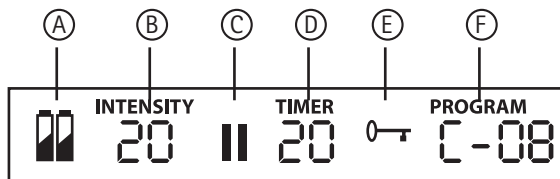
1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
5. Кнопка увеличения интенсивности m
6. Кнопка уменьшения интенсивности .
7. Крышка отсека для батареек
8. Крепление
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов



Если самоклеющиеся крышки для подключения электродов отсутствуют или расшатались, 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 – 40                          |
| 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 обоих 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:

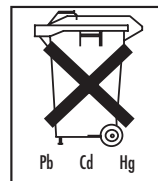
Pb = батарейка содержит свинец,

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 Electronic 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 прилегали к животу. Затем затяните ленту-липучку.

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

### Где 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.

Пупок



## **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 выбрать 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]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	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 **m**, чтобы увеличить интенсивность, и кнопку выбора интенсивности **.**, чтобы ее уменьшить.

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

## Остановка слишком мощных импульсов

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

## Предотвращение нежелательных изменений импульсов


Во избежание случайного увеличения интенсивности во время тренировки просто включите блокировку кнопок. Для этого нажимайте в течение 3 секунд кнопку выбора программы. Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма «». Для отмены блокировки кнопку 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:	EM 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. 70 В р-р - Выходной ток: макс. 140 мА р-р - Выходная частота: 30 – 80 Гц
Длительность импульса:	200 мс на фазу
Форма сигнала:	симметричная, двухфазная прямоугольная форма
Вес:	~ 330 г
Размеры пояса для объема талии	от 70 до 130 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 24 месяца 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.В04305 срок действия с 24.02.2009 по 23.02.2012г

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

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

