



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

## Obsah

1. Seznámení.....	2	6. Použití.....	6
2. Vysvětlení symbolů.....	2	7. Čištění.....	7
3. Důležité pokyny.....	3	8. Technické údaje.....	8
4. Popis přístroje.....	4	9. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení.....	8
5. Uvedení do provozu.....	5		

## Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

### Funkce pásu pro posilování břišního a zádového svalstva

Pás pro posilování břišního a zádového svalstva pracuje na bázi elektrické stimulace svalů (EMS). Svalový stimulátor vytváří jemné elektrické impulzy, které jsou kůží přiváděny do svalů. Podobně jako při přirozené aktivaci nervovými impulzy se při použití pásu pro posilování břišního a zádového svalstva stahují a opět uvolňují svalová vlákna. Podněty však nejsou tak specifické jako při aktivním posilování svalů a používání pásu pro posilování břišního a zádového svalstva nemůže nahradit skutečný, aktivní trénink.






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. Vysvětlení symbolů

Na typovém štítku jsou používány tyto symboly.

	Dodržujte návod k použití
	Přístroje, které mohou vysílat průměrné výstupní hodnoty 10 mA nebo 10 V v intervalu po 5 s.
	Výrobce
	Sériové číslo
	Přístroj odpovídá požadavkům směrnice 93/42/EEC

### 3. 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.

**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.
- Tento přístroj mohou používat děti starší 8 let, i osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi, nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo pokud byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a pokud chápou z toho vyplývající rizika. Děti si s přístrojem nesmějí hrát. Čištění a užitavelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dohledu.
- Vzdalte přístroj od tepelných zdrojů.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti (méně než 1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobilních telefonů), neboť tato zařízení mohou mít vliv na činnost přístroje.
- Nepoužívejte přístroj při koupání nebo sprchování. Neskladujte a neuchovávejte přístroj na místech, odkud by mohl spadnout do vody nebo umyvadla.
- Přístroj nikdy neponořujte do vody nebo jiných kapalin.



#### Poškození

- Kontrolujte přístroj často, zda nejsou žádné 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.

- Máte-li kardiostimulátor
- U kovových implantátů
- 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
  - při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu
- V případech nejasností se poraďte se svým lékařem.

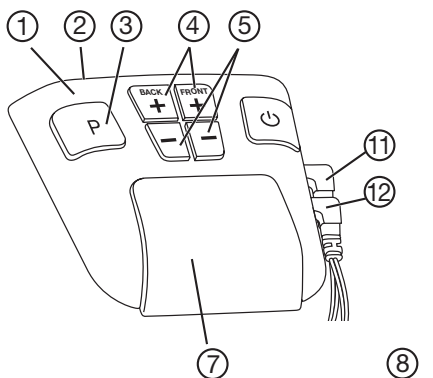
### ⚠ Pokyny pro zacházení s bateriemi

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- ⚠ **Nebezpečí spolknutí!** Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah dětí!
- Dbejte na označení polaritý plus (+) a minus (-).
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- ⚠ **Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie nesmí být nabíjeny nebo zkratovány.
- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky na baterie.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.

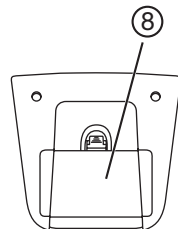
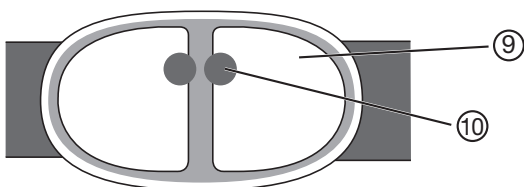
## 4. Popis přístroje

### Popis částí

1. Ovládací jednotka
2. LCD displej
3. Programovací a blokovácí tlačítko
4. Tlačítko zvýšení intenzity +
5. Tlačítko snížení intenzity -
6. Tlačítko Zap/Vyp/Pauza
7. Držák
8. Kryt přihrádky na baterii
9. Plošné elektrody
10. Krytky pro připojení elektrod
11. Připojení na přední straně / břicho
12. Připojení na zadní straně / záda



Přední a zadní strana:

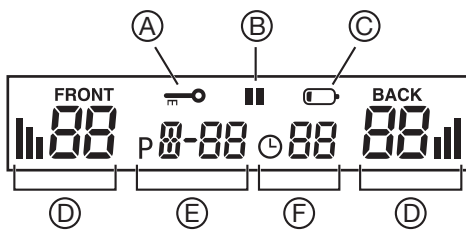


Jestliže samolepicí krytky pro připojení elektrod chybí nebo se uvolňují, naléhavě doporučujeme nalepit přiložené krytky.

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

## Popis zobrazovaných symbolů

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

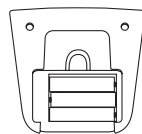
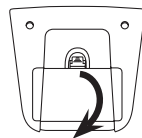


## 5. Uvedení do provozu

### 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 pásku.

- Vytáhněte přístroj směrem nahoru z držáku.
- Odstraňte 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, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.
- Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:  
Pb = baterie obsahuje olovo,  
Cd = baterie obsahuje kadmium,  
Hg = baterie obsahuje rtuť.
- V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, 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 olejíčků. Pouze tehdy bude přístroj pracovat optimálně.

- Položte pásek před sebe s elektrodami nasměřovanými k Vám.
- Navlhčete oba páry elektrod, břicho a záda vodou. Dbejte na to, aby byly plochy elektrod navlhčeny rovnoměrně. Zabráňte tím bodovým špičkám napětí na kůži při pozdější stimulaci.
- Nasadte si pás kolem pasu tak, aby elektrody spočívaly na břiše a na zádech.
- Upravte délku pásu pomocí obou nastavitelných pásků. Ujistěte se, že elektrody na břiše i zádech jsou centrálně umístěné.

Pásek je vyroben z elastického materiálu a přizpůsobí se nejrůznějším velikostem pasu. Dbejte na to, aby pásek kvůli dobrému kontaktu elektrod s pokožkou dobře přiléhal, avšak přesto neškrtl.

## Místa, kde smí být pásek výlučně používán:

Pás nasazujte pouze kolem břicha a zad.  
Pupík by měl být uprostřed zakrytý.



## Automatické vypnutí

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

## 6. Použití

### Obecně o stimulaci pomocí pásu pro posilování břišního a zádového svalstva

V prvním týdnu byste neměli pás pro posilování břišního a zádového svalstva používat vícekrát než jednou denně, aby si svaly pomalu zvykly na přístroj. Pak můžete posilovat 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 několik vteřin 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 a zádového svalstva obsahuje pět navzájem sladěných programů, které můžete absolvovat během několika týdnů. V prvním týdnu začněte s programem A s nižší intenzitou a postupně s narůstajícím posílením svalů zvyšujte intenzitu tréninku. Pás pro posilování břišního a zádového svalstva je nastaven tak, aby se po určitém počtu tréninkových cyklů nastavil na vyšší program. Program si ale můžete vybrat také sami podle toho, jak se cítíte a v jaké jste 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

Program	Trvání [min]	Počet opakování	Frekvence tréninku [Hz]
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.

Intenzitu můžete regulovat samostatně pro břicho a záda.

## Zastavení příliš silných impulsů

Intenzitu můžete kdykoliv snížit nebo můžete vypnout přístroj stisknutím vypínače (~ 2 sekundy). Jestliže odtáhnete pás od břicha/zad tak, že se přeruší kontakt s kůží v oblasti elektrod, nastaví se úroveň intenzity automaticky zpět na nulu. Při obnovení kontaktu s kůží zde nebude žádné napětí.

## Zamezení náhodných změn impulzů

Pro zamezení nechtěného zvýšení intenzity během tréninku jednoduše aktivujte blokování tlačítek. Stiskněte cca po dobu 3 vteřin tlačítko volby programu. Zazní akustický signál a na displeji se objeví „“. 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 nespadly 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 „||“. 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.

Pomocí sady příslušenství (není obsahem balení) máte navíc možnost připojit k ovládací jednotce dvě nalepovací elektrody pro flexibilní svalovou stimulaci. Sadu příslušenství obdržíte prostřednictvím našeho zákaznického servisu pod číslem výrobku 647.05.

Při flexibilní svalové stimulaci postupujte tímto způsobem:

1. Vyjměte přípojovací kabel a nalepovací elektrody ze sady příslušenství.
  2. Propojte přípojovací kabel s nalepovacími elektrodami.
  3. Zapojte konektor přípojovacího kabelu do přípojovací zdířky na boku ovládací jednotky.
- Dodržujte pokyny příložené k sadě příslušenství.

## 7. Čištění

- Před každým čištěním vyjměte z přístroje baterie.
- Přístroj čistěte lehce navlhčeným hadříkem. Je-li přístroj silněji znečištěn, 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 pásku, můžete pásek omýt v teplé vodě. Použijte slabý mýdlový roztok nebo tekutý mycí prostředek. Nepoužívejte bělicí prostředky.
- Pásek není vhodné prát v pračce.

## 8. Technické údaje

Model:	EM 39
Napájení:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Velikost elektrod:	cca 11 x 12 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 $\mu$ s na fázi
Tvar vln:	symetrické, dvoufázová pravoúhlá křivka
Hmotnost:	~ 350 g (bez baterií)
Velikost pásku pro obvod pasu	v rozpětí cca 75 až 130 cm
Maximální přípustné provozní podmínky:	10 °C až +40 °C, relativní vlhkost 20-65%
Maximální přípustné podmínky skladování:	0 °C až +55 °C, relativní vlhkost 10-90%

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

## 9. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení

Náhradní díly a díly podléhající opotřebení si můžete objednat prostřednictvím příslušného servisu pod uvedeným číslem materiálu.

Označení	Číslo výrobku nebo objednáací číslo
Sada příslušenství	647.05

