



D	Bauchmuskel-Gürtel Gebrauchsanweisung	2
GB	Abdominal Toning Belt Instruction for Use	10
F	Ceinture de musculation abdominale Mode d'emploi	17
E	Cinturón estimulador de los músculos abdominales Instrucciones para el uso	23
I	Cintura per addominali Instruzioni per l'uso	32

Inhalt

1. Kennenlernen	2	6. Anwendung	6
2. Zeichenerklärung.....	2	7. Reinigung	8
3. Wichtige Hinweise	3	8. Technische Angaben	8
4. Gerätebeschreibung	4	9. Ersatz- und Verschleißteile	8
5. Inbetriebnahme	5	10. Garantie.....	9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

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-Gürtel 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. Anwendungsbiete 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. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden auf dem Typenschild verwendet.

	Gebrauchsanweisung beachten
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	Hersteller
	Seriennummer
	Das Gerät entspricht den Anforderungen der Richtlinie 93/42/EEC

3. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebräuchsanweisung 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 können.
 - 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.
 - Diese Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physi-schen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt wer-den, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reini-gungs- und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
 - Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
 - Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe (unter 1 m) 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 Benut-zung 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 selbstständig 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 Verletzung 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
 - Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts
- Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

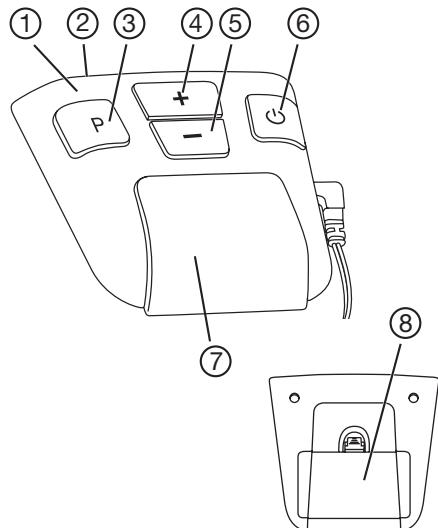
⚠ Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran erstickten. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

4. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

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

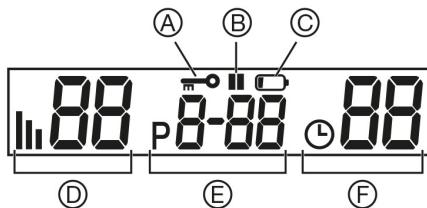


Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss empfehlen wir dringendst die beigefügten Elektrodenabdeckung aufzukleben.

Legen Sie den Gürtel nie mit blanken Metalelektroden an. Die Benutzung des Gürtels ohne Elektrodenabdeckung kann zu Verletzungen führen.

Beschreibung der Anzeigesymbole

A Schlüssel	Tastensperre ist aktiviert
B Pausezeichen	blinkend, wenn Pause aktiviert ist
C Batterie-Statusanzeige	blinkend, wenn Batterie verbraucht ist
D Intensität	eingestellter Intensitätslevel 0 – 40
E Programm	ausgewähltes Programm mit der Anzahl an bereits absolvierten Trainingszyklen
F Timer	Programmrestlaufzeit des gestarteten Programms

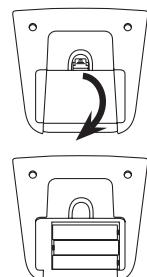


5. Inbetriebnahme

Einsetzen der Batterien

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

- Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.
- Entfernen Sie den Batteriefachdeckel.
- 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.
- Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändleentsorgern. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.
- Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich 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 die 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.

Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.

Sollte der Gürtel für Ihren Taillenumfang nicht ausreichend sein, können Sie die beigefügte Verlängerung verwenden.

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

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



Automatisches Ausschalten

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

6. 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 erhellt 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 Elektrodengebiet 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 Trainings die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Programmwahltaste. Ein akustisches Signal ertönt und das Zeichen „0“ 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 „l“ 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 Batteriewchsel gespeichert.

Mit Hilfe des Zubehör-Sets (nicht im Lieferumfang enthalten) haben Sie zusätzlich die Möglichkeit zwei Klebeelektroden zur flexiblen Muskelstimulation an die Bedieneinheit anzuschließen. Das Zubehör-Set erhalten Sie über unseren Kundendienst unter der Artikelnummer 647.05.

Um die flexible Muskelstimulation anzuwenden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Entnehmen Sie das Anschlusskabel und die Klebeelektroden aus dem Zubehör-Set.
 2. Verbinden Sie das Anschlusskabel mit den Klebeelektroden.
 3. Stecken Sie den Stecker des Anschlusskabels in die seitliche Buchse der Bedieneinheit.
- Bitte beachten Sie die Anwendungshinweise die dem Zubehör-Set beiliegen.

7. 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 vollständig getrocknet 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.

8. Technische Angaben

Modell:	SR EM 1
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca.11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm Last):	<ul style="list-style-type: none">– Ausgangsspannung: max. 70V p-p– Ausgangsstrom: max. 140mA p-p– Ausgangsfrequenz: 30 – 80Hz
Impulsdauer:	200µs pro Phase
Wellenform:	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht:	~ 330 g (ohne Batterien und Verlängerung)
Gürtelgröße für einen Tailleumfang von	ca. 70 bis ca.140 cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	10 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen:	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative Luftfeuchte

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

9. Ersatz- und Verschleißteile

Sie können die Ersatz- und Verschleißteile über die jeweilige Serviceadresse unter der angegebenen Materialnummer erwerben.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
Zubehör-Set	647.05

10. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

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 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:

Service Hotline:

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144

E-Mail: kd@beurer.de

www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

Beurer GmbH

Servicecenter

Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm, Germany

Contents

1. Familiarization.....	10	6. Use	14
2. Signs and symbols	10	7. Cleaning	15
3. Important Information.....	11	8. Technical Specifications.....	16
4. Description of Device	12	9. Replacement parts and wearing parts	16
5. Operation.....	13		

Dear customer,

We are happy that you have decided on a product from our range. Our name stands for high-quality and exhaustively tested products from the areas of warmth, gentle therapy, blood pressure, body temperature, weight, massage and air.

Please read these instructions for use carefully and follow the directions.

Yours faithfully,
The Beurer Team

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. Signs and symbols

The following symbols are used on the identification plate.

	Refer to instructions for use
	Devices that can emit effective output values above 10mA or 10V, averaged over every 5 second interval.
	Manufacturer
	Serial number
	This device complies with EU Directive 93/42/EEC

3. Important Information

ATTENTION:

Proper use

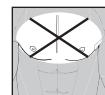
- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual 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.
- This device may be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Keep the device away from heat sources.
- Do not use the device near (less than 1 m away from) shortwave or microwave devices (such as mobile phones) as these could influence the effect.
- 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 by 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
 - For acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract
- If in doubt, consult your doctor.

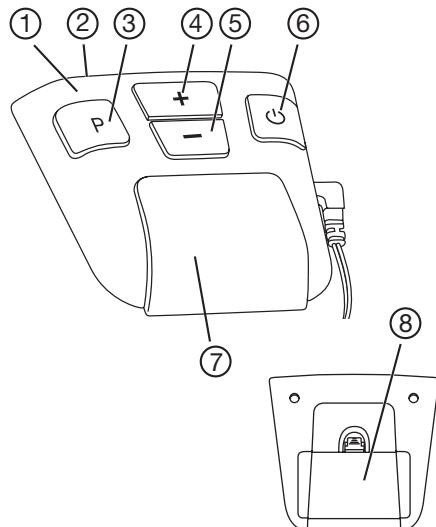
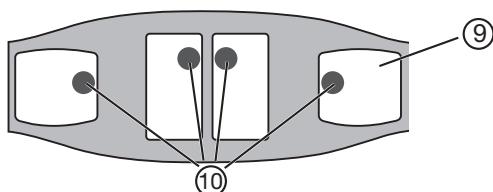
⚠ Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- **⚠ Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- **⚠ Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.

4. Description of Device

Part names

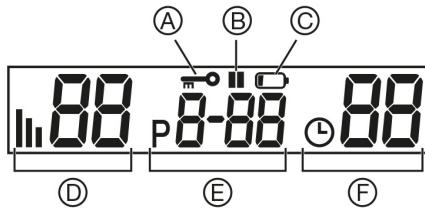
1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. Selection key - Increase intensity +
5. Selection key - Reduce intensity -
6. On / Off / Pause key
7. Holder
8. Battery compartment lid
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection



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 Key	key lock is activated
B Pause symbol	flashes if pause is activated
C Battery status	flashes if the battery is flat display
D Intensity	set intensity levels 0 - 40
E Program	selected program with the number of training cycles already com- pleted
F Timer	remaining time for the program started



5. Operation

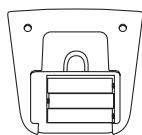
Inserting batteries

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.

- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid.
- 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.
- The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
- The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
 - Pb = Battery contains lead,
 - Cd = Battery contains cadmium,
 - Hg = Battery contains mercury.
- For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact 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 the electrodes and your stomach with water. Ensure that the surface of the electrodes is evenly moistened to avoid isolated spikes in voltage on your skin when training later.
- Place the belt around your waist so that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

If the belt is not big enough for your waist measurement, the supplied belt extension can be used.

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.

6. 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 by 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

Program	Running time [min]	Repetitions	Training frequency [Hz]
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 it 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 “0—” 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 “II” 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.

With the accessory set (not included in delivery), you can attach two additional adhesive electrodes to the control unit for flexible muscle stimulation.

You can obtain the accessory set from our customer services using the item number 647.05.

To use the flexible muscle stimulation, proceed as follows:

1. Remove the connection cable and the adhesive electrodes from the accessory set.
2. Connect the connection cable to the adhesive electrodes.
3. Insert the plug for the connection cable into the side socket on the control unit.

Please observe the instructions for use included with the accessory set.

7. 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.

8. Technical Specifications

Model:	SR EM 1
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 11.5 x 6.5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm load):	<ul style="list-style-type: none"> – Output voltage max. 70V p-p – Output current: max. 140mA p-p – Output frequency: 30 – 80Hz
Pulse duration:	200µs per phase
Waveform:	symmetrical, dual-phase square wave
Weight:	~ 330 g (without batteries and extension)
Belt size for waist measurement from	70 to approx. 140 cm. (28 – 55 Inch)
Maximum permissible operating conditions:	10 °C to +40 °C, 20-65% relative humidity
Maximum permissible storage conditions:	0 °C to +55 °C, 10-90% relative humidity

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

9. Replacement parts and wearing parts

Replacement parts and wearing parts are available from the corresponding listed service address under the stated material number.

Designation	Item number and/or order number
Accessory set	647.05

Sommaire

1. Premières expériences	17	6. Utilisation.....	21
2. Symboles utilisés.....	17	7. Nettoyage	23
3. Remarques importantes	18	8. Données techniques.....	23
4. Description de l'appareil.....	19	9. Pièces de rechange et consommables	23
5. Mise en service.....	20		

Chère cliente, cher client,

Nous sommes très heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les secteurs suivants: produits chauffants, thérapie douce, diagnostic de pression sanguine, contrôle de la température corporelle, contrôle du poids, massage et dispositifs d'amélioration de l'air.
Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et suivre les instructions qu'il contient.

Avec nos compliments

Votre équipe Beurer

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 svelte 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. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur la plaque signalétique.

	Observer le mode d'emploi
	Appareils pouvant émettre des valeurs de sortie supérieures à 10 mA ou 10 V sur chaque intervalle de 5 s.
	Fabricant
	Numéro de série



L'appareil est conforme aux exigences de la directive 93/42/EEC

3. 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.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité (moins de 1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ils peuvent affecter son efficacité.
- 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.



Dommages

- 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 oedématueuses ou inflammatoires
 - en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique
- En cas de doute, consultez votre médecin.

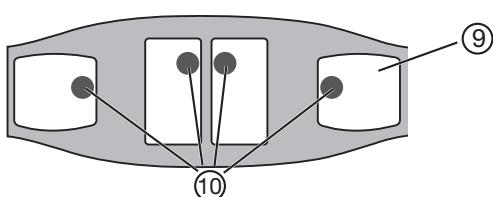
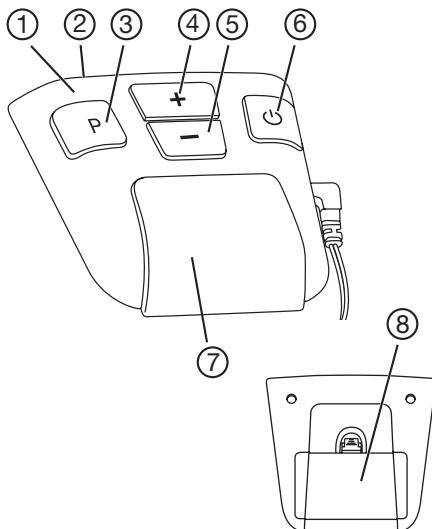
⚠ Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- **⚠ Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si la pile a coulé, enfilez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- **⚠ Risque d'explosion !** Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni court-circuitées.
- En cas de non utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utilisez pas d'accumulateur !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.

4. Description de l'appareil

Dénomination des parties

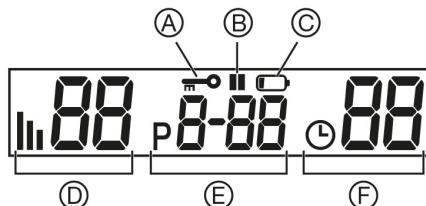
1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de sélection intensité plus forte +
5. Touche de sélection intensité plus faible -
6. Touche de marche / arrêt / pause
7. Support
8. Couvercle du compartiment des piles
9. Electrodes de surface
10. Protections de 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 Clé	verrouillage des touches est activé
B Pictogramme de pause	clignote quand la pause est activée
C Piles – affichage de charge	clignote quand les piles sont usées
D Intensité	niveau d'intensité du réglage (0 à 40)
E Programme	programme sélectionné et nombre de cycles d'entraînement accomplis
F Minuteur	durée du programme non encore écoulée

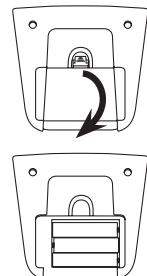


5. Mise en service

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.

- Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
- Retirez le compartiment à piles.
- 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 usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
- Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
 - Pb = pile contenant du plomb,
 - Cd = pile contenant du cadmium,
 - Hg = pile contenant du mercure.
- Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



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.
- Humidifiez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Assurez-vous que la surface des électrodes est humidifiée de manière régulière, afin d'éviter les pics de tension sur votre peau lors de l'entraînement.

- 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.
- 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.
- Si la ceinture ne suffit pas pour votre tour de taille, vous pouvez utiliser la rallonge fournie.

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.



Arrêt automatique

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

6. 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 écartez 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 „ 0 ─ “ 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.

Ce kit d'accessoires (non fourni) vous permet de connecter deux électrodes adhésives pour une stimulation des muscles flexible avec l'unité de commande.

Vous pouvez commander le kit d'accessoires auprès du service client avec la référence 647.05.

Procédez comme suit pour utiliser la stimulation flexible des muscles :

1. Retirez le câble de connexion et les électrodes adhésives du kit d'accessoires.
 2. Reliez le câble de connexion aux électrodes adhésives.
 3. Branchez la fiche du câble de connexion dans la prise latérale de l'unité de commande.
- Veuillez respecter les conseils d'utilisation accompagnant le kit d'accessoires.

7. 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 nous 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.

8. Données techniques

Modèle:	SR EM 1
Alimentation électrique:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes:	11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm environ
Paramètres (charge 500 ohm):	<ul style="list-style-type: none">– Tension de sortie: max. 70V p-p– Courant de sortie: max. 140mA p-p– Fréquence de sortie: 30 – 80Hz
Durée de l'impulsion:	200µs par phase
Forme des ondes:	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids:	330 g env. (sans piles ni rallonge)
Dimensions de la ceinture adaptées	à un tour de taille de 70 cm à 140 cm
Conditions maximales de fonctionnement autorisées:	10 °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

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

9. Pièces de recharge et consommables

Les pièces de recharge et les consommables sont disponibles à l'adresse du service après-vente concerné, sous la référence donnée.

Désignation	Numéro d'article et référence
Kit d'accessoires	647.05

Contenido

1. Conocer el aparato.....	24	6. Aplicación.....	28
2. Aclaración de los símbolos	24	7. Limpieza	30
3. Indicaciones importantes	25	8. Datos técnicos.....	31
4. Descripción del aparato	27	9. Piezas de repuesto y de desgaste	31
5. Puesta en funcionamiento.....	27		

Estimado cliente:

Nos satisface que se haya decidido por un producto de nuestra gama. Nuestra marca es símbolo de productos de altísima calidad rigurosamente comprobados, en los ámbitos del calor, terapias suaves, tensión arterial, temperatura corporal, peso, masaje y aire.

Lea atentamente estas instrucciones y observe todas las indicaciones.

Atentamente,
El equipo Beurer

1. Conocer el aparato

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:

- Precalentamiento 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. Aclaración de los símbolos

Los siguientes símbolos se utilizan en la placa de características.

	Observar las instrucciones de uso
	Aparatos que pueden emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA o 10 V como media en intervalos de 5 seg.
	Fabricante
	Número de serie



Este aparato cumple los requisitos de la Directiva europea 93/42/EEC.

3. Indicaciones importantes

ATENCION:

Utilización adecuada

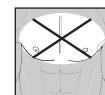
- Utilice el presente aparato exclusivamente para la finalidad para la que ha sido diseñado y según la forma descrita en el presente manual de instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede ser peligroso.
- Si usted lleva joyas o piercings asegúrese de quitárselos antes de usar este 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.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigilados o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva. Los niños no deberán jugar nunca con el aparato. Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
- Mantener el aparato alejado de fuentes de calor.
- No utilice el aparato cerca (menos de 1 m) de aparatos de onda corta o microondas (p. ej. teléfonos móviles), ya que podrían interferir en su efectividad.
- 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 caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal

En caso de duda, consulte a su médico

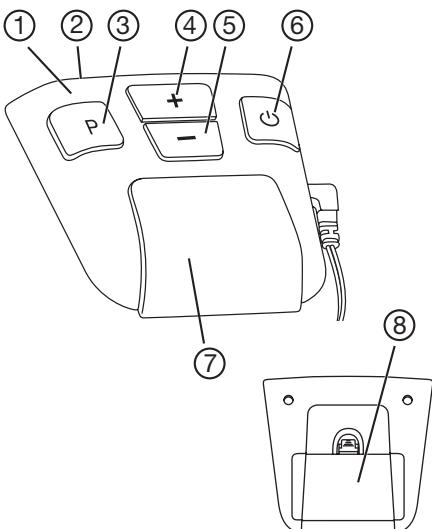
⚠ Indicaciones para la manipulación de pilas

- En caso de que el líquido de las pilas entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ ¡Peligro de asfixia! Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Fíjese en los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ ¡Peligro de explosión! No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas del compartimiento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice baterías!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

4. Descripción del aparato

Denominación de las piezas

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

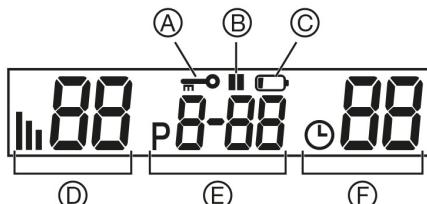


Si faltan las cubiertas autoadhesivas para la conexión de los electrodos o se han aflojado, recomendamos apremiantemente pegar las cubiertas de electrodos adjuntas.

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 Llave	El bloqueo de los botones está activado
B Señal de pausa	parpadea cuando está activada la pausa
C Indicación del estado de la pila	parpadea cuando la pila está agotada
D Intensidad	nivel de intensidad ajustado 0 - 40
E Programa	programa seleccionado y cantidad de ciclos de entrenamiento ya llevados a cabo
F Reloj	Tiempo de marcha restante del programa iniciado



5. 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.

- Retire el aparato del soporte hacia arriba.
- Retire la tapa del compartimento de las pilas.
- Coloque las pilas conforme a las marcas del compartimento 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 usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente.
- Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:
 - Pb: la pila contiene plomo.
 - Cd: la pila contiene cadmio.
 - Hg: la pila contiene mercurio.
- A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no lo tire con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



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 los electrodos y su abdomen con agua. Asegúrese de que la superficie de los electrodos esté humedecida uniformemente para evitar picos de tensión puntuales en su piel cuando realice 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.

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.

Si el cinturón no es suficiente para el volumen de su cintura, puede utilizar la prolongación que se adjunta.

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.

6. 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 interrumpe 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 „II“. 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.

Con el juego de accesorios (que no se incluye en el suministro) podrá conectar además dos electrodos adhesivos a la unidad de control para la estimulación muscular flexible.

Podrá solicitar el juego de accesorios a nuestro servicio de atención al cliente indicando la referencia 647.05.

Para utilizar la estimulación muscular flexible, proceda del siguiente modo:

1. Retire el cable de conexión y los electrodos adhesivos del juego de accesorios.
 2. Conecte el cable de conexión con los electrodos adhesivos.
 3. Introduzca la clavija del cable de conexión en el conector hembra lateral de la unidad de control.
- Respete las indicaciones de uso que se adjuntan al juego de accesorios.

7. 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.

8. Datos técnicos

Modelo:	SR EM 1
Alimentación de corriente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamaño de electrodos:	aproximadamente 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parámetros (carga de 500 ohmios):	<ul style="list-style-type: none">- Tensión de salida: max. 70V p-p- Corriente de salida: max. 140mA p-p- Frecuencia de salida: 30 – 80Hz
Duración de impulso:	200µs por fase
Forma de onda:	simétrica, forma rectangular bifásica
Peso:	~ 330 g (sin pilas y prolongación)
Tamaño de cinturón para cinturas	con perímetros de 70 hasta 140 cm aproximadamente
Condiciones máximas admisibles para la operación:	10 °C hasta +40 °C, 20-65% humedad relativa
Condiciones máximas admisibles para el almacenamiento:	0 °C hasta +55 °C, 10-90% humedad relativa

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

9. Piezas de repuesto y de desgaste

Puede adquirir las piezas de repuesto y de desgaste en la dirección de servicio técnico correspondiente indicando el número de referencia.

Denominación	Número de artículo o de pedido
Juego de accesorios	647.05

Indice

1. Note introduttive	32	6. Modalità d'uso.....	36
2. Spiegazione dei simboli.....	32	7. Pulizia	38
3. Informazioni importanti.....	33	8. Specifiche tecniche	38
4. Descrizione dell'apparecchio	34	9. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura	38
5. Messa in servizio	35		

Egregio cliente,

La ringraziamo per aver scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro nome è garanzia di prodotti di elevata qualità e sottoposti a regolari controlli nel settore della misura del calore, della terapia dolce, pressione, temperatura corporea, peso, massaggio ed aria.

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze riportate.

Cordiali saluti

Il vostro team Beurer

1. Note introduttive

Funzionamento della cintura per addominali

La cintura per addominali funziona sulla base della stimolazione elettrica dei muscoli (EMS).

Lo stimolatore dei muscoli genera dolci impulsi elettrici che vengono trasmessi attraverso la pelle. quando si utilizza la cintura per addominali le fibre muscolari si contraggono e si rilassano nuovamente in modo analogo ad una attivazione naturale tramite impulsi nervosi. Tuttavia lo stimolo è in questo caso aspecifico rispetto a quello dell'allenamento attivo dei muscoli addominali e l'applicazione della cintura non può quindi sostituire completamente un vero allenamento attivo.

L'elettrostimolazione muscolare viene applicata da molti anni nel campo dello sport e del fitness nell'allenamento dei muscoli per ottenere un corpo prestante, snello e attraente. I campi di applicazione sono ad esempio:

- riscaldamento della muscolatura
- definizione dei muscoli
- rassodamento dei muscoli e della pelle
- relax dei muscoli

L'EMS viene impiegata anche nelle cure di riabilitazione. Per le persone costrette al riposo la stimolazione regolare dei muscoli contribuisce a mantenere la mobilità e la forza muscolare della parte inattiva del corpo. Il periodo di riabilitazione può così essere notevolmente ridotto. Questo metodo di allenamento è particolarmente delicato poiché i tendini e le articolazioni vengono sollecitati solo in maniera minima.

2. Spiegazione dei simboli

Sulla targhetta identificativa compaiono i seguenti simboli.

	Rispettare le istruzioni per l'uso
	Apparecchi in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10 mA o 10 V a intervalli di 5 s.
	Produttore
	Numero di serie
	L'apparecchio è conforme alla direttiva 93/42/EEC

3. Informazioni importanti

ATTENZIONE!

Uso appropriato

- Utilizzare questo apparecchio solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo.
- Se sulle parti del corpo da sottoporre al trattamento sono applicati gioielli o piercing (ad es piercing omobrachiale), essi devono essere rimossi prima di usare l'apparecchio altrimenti si corre il pericolo di ustioni localizzate.
- Non utilizzare questo apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo (ad es. apparecchi TENS).
- L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.
- In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.

Avvertenza: In qualche caso raro si possono sviluppare irritazioni della pelle nella zona di applicazione degli elettrodi.

Uso improprio

- **L'apparecchio non deve essere utilizzato nei seguenti casi:**
 - nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi.
 - nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare un arresto cardiaco.
 - nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia.
 - nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco.
- Tenere i bambini lontani dall'apparecchio per prevenire eventuali pericoli.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali, o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare l'apparecchio in prossimità (meno di 1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. cellulari) per non comprometterne l'efficacia.
- Non utilizzare l'apparecchio durante il bagno o la doccia. Non custodire l'apparecchio in posti in cui può cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi.



Danneggiamenti

- Controllare spesso se l'apparecchio presenta segni di usura o danni. Se si riscontrano tali segni oppure se l'apparecchio è stato utilizzato in modo improprio, farlo esaminare dal produttore o da un rivenditore autorizzato prima di continuare ad utilizzarlo.
- Spegnere immediatamente l'apparecchio quando è difettoso o presenta anomalie di funzionamento.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati.
- Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!

Precauzione – Per la vostra sicurezza !

L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso su persone adulte che godono di buona salute.

Non usare in nessun caso l'apparecchio nei seguenti casi:

- Pacemaker
- In presenza di impianti metallici
- Aritmie cardiache
- Malattie acute
- Epilepsia



- Malattie tumorali
 - Nelle zone di lesioni cutanee e ferite da taglio
 - Gravidanza
 - In caso di tendenza alle emorragie, ad es. dopo ferite acute o una frattura. La corrente di stimolazione può provocare o aggravare emorragie
 - Dopo operazioni in cui contrazioni muscolari più vigorose possono disturbare il processo di guarigione
 - Con una contemporanea connessione ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza
 - Con una pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta
 - Febbre alta
 - Psicosi
 - Con parti del corpo rigonfie o infiammate
 - In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale
- In caso di dubbio, consultare il proprio medico

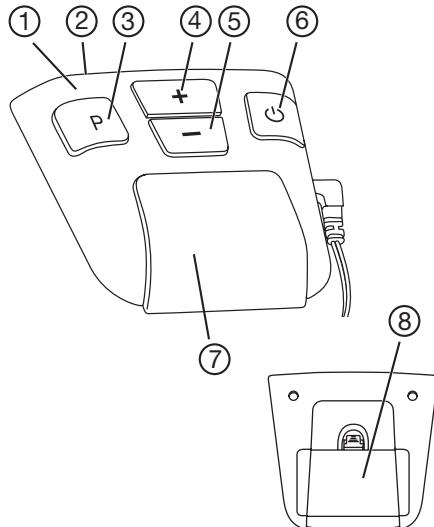
⚠️ Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- **⚠️ Pericolo d'ingestione!** I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
- **⚠️ Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

4. Descrizione dell'apparecchio

Denominazione dei componenti

1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità +
5. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità -
6. Pulsante On / Off / Pausa
7. Supporto
8. Coperchio del vano batterie
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione degli elettrodi

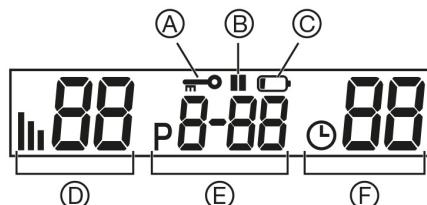


Se le coperture autoadesive per la connessione degli elettrodi mancano o si staccano, raccomandiamo di incollare assolutamente le coperture fornite in dotazione.

Non indossare mai la cintura con elettrodi metallici a nudo. L'uso della cintura con elettrodi scoperti può provocare ferite.

Descrizione dei simboli visualizzati sul display

A Chiave	il blocco dei pulsanti è attivato
B Indicazione di pausa	lampeggiante quando la pausa è attivata
C Indicazione dello stato delle batterie	lampeggiante quando le batterie sono scariche
D Intensità	livello di intensità impostato 0 – 40
E Programma	programma selezionato con il numero di cicli di allenamento già eseguiti
F Timer	tempo residuo di esecuzione del programma avviato

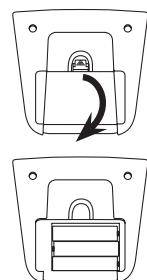


5. Messa in servizio

Inserimento delle batterie

Se sul display lampeggia il simbolo di batteria, significa che le batterie sono esaurite ed devono essere sostituite. Per inserire o sostituire le batterie è necessario rimuovere l'unità di comando dal supporto della cintura.

- Estrarre verso l'alto l'apparecchio dal supporto.
- Rimuovere il coperchio del vano batterie.
- Inserire le batterie nel vano rispettando i contrassegni. Prestare attenzione alla posizione corretta dei poli delle batterie.



Avvertenze:

- In questo apparecchio non possono essere utilizzati accumulatori.
- Quando non si utilizza l'apparecchio si consiglia di custodirlo separato dalla cintura. Rimuovere le batterie quando l'apparecchio non viene usato per un lungo periodo.
- Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
- I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.
- Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento deve essere effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Applicazione della cintura

Prima di iniziare ogni allenamento assicurarsi che la pelle sia pulita ed esente da creme o oli. Solo così l'apparecchio può funzionare in modo ottimale.

- Porre la cintura davanti a voi con elettrodi rivolti verso di voi.
- Inumidire gli elettrodi e l'addome con acqua. Accertarsi che le superfici degli elettrodi siano inumidite uniformemente per evitare picchi di tensione in determinati punti della pelle durante l'allenamento.
- Indossare la cintura attorno alla vita con gli elettrodi posati sul ventre. Chiudere quindi la chiusura a velcro.

Allacciare la cintura prestando attenzione ad ottenere un buon contatto fra gli elettrodi e la pelle senza però stringere eccessivamente.

Se la cintura dovesse essere troppo corta, utilizzare la prolunga in dotazione.

La cintura deve essere applicata

esclusivamente nella seguente posizione:

Indossare la cintura solo attorno al ventre. L'ombelico dovrebbe essere coperto centralmente.

Ombelico →



Spegnimento automatico

Se l'apparecchio non viene usato dopo averlo acceso, questi si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti.

6. Modalità d'uso

Informazioni generali sull'allenamento con la cintura per addominali

Nella prima settimana non indossare la cintura per addominali più di una volta al giorno per abituare gradualmente i muscoli all'apparecchio. Successivamente si può eseguire l'allenamento più sovraffatto.

Avvertenza: per la rigenerazione dei muscoli rispettare un intervallo di riposo di almeno 5 ore fra le unità di allenamento.

È possibile adattare l'intensità dell'allenamento allo stato di fitness personale. Si consiglia tuttavia di eseguire un programma dopo l'altro, passo dopo passo. I programmi da A a E sono armonizzati fra di loro in modo che i muscoli dispongano di un tempo sufficiente per adattarsi ad un allenamento più intenso ad ogni applicazione. I programmi da A a E si differenziano per la frequenza, la durata degli impulsi di allenamento e delle pause tra gli impulsi.

L'apparecchio è impostato con un'identificazione di allenamento in modo da svolgere di seguito i programmi da A a E e ripetere ogni programma per un diverso numero di volte. È comunque possibile selezionare anche personalmente il programma.

Consigli sull'allenamento corretto

Ciò che si percepisce durante l'allenamento

All'inizio dell'allenamento si sente un leggero formicolio. Con l'incremento dell'intensità si percepiscono le contrazioni muscolari direttamente sotto gli elettrodi e nella zona adiacente.

Ciascuna contrazione inizia con un lento aumento della tensione che viene mantenuta per alcuni secondi all'intensità impostata. I muscoli si rilassano quindi dolcemente.

Accensione dell'apparecchio

Premere il pulsante On/Off. Risuona un breve segnale acustico ed il display LCD si illumina. Al primo avvio dell'apparecchio viene attivato automaticamente il programma A.

Selezione del programma

La cintura per addominali dispone di cinque programmi armonizzati fra di loro e che possono essere eseguiti in un periodo di allenamento di qualche settimana. Nella prima settimana si inizia con il programma A ad un basso livello e, con il potenziamento dei propri muscoli, si incrementa gradualmente l'allenamento.

La cintura per addominali è regolata in modo che dopo un determinato numero di cicli di allenamento essa passa al programma del livello superiore successivo. Il programma può anche essere selezionato dall'utente in funzione del suo stato di benessere e livello di fitness.

Prestare attenzione al ciclo di allenamento

Ciascun allenamento è composto di tre fasi:

- una fase di riscaldamento (30 Hz) di due minuti in cui si preparano i muscoli per l'allenamento
- una fase di allenamento (a frequenze diverse a seconda del programma di allenamento attivo)
- una fase di rilassamento (30 Hz) di due minuti durante la quale si rilassano i muscoli

Programma	Tempo di esercizio [min]	Ripetizioni	Frequenza di allenamento [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuo	80

Impostazione del livello di intensità

Avvertenza: l'intensità può essere impostata solo quando gli elettrodi sono a contatto con la pelle.

Prima di iniziare ogni allenamento è necessario impostare un livello di intensità. Premere il pulsante di selezione dell'intensità + per aumentare il livello e il pulsante di selezione dell'intensità - per ridurre il livello. Si percepiscono in primo luogo formicolio e successivamente contrazioni muscolari più o meno accentuate a seconda dell'intensità selezionata. Impostare l'intensità ad un livello che consenta di provare ancora una sensazione piacevole.

Arresto di impulsi troppo forti

È possibile ridurre l'intensità o spegnere l'apparecchio in qualunque momento premendo il pulsante On/Off per circa 2 secondi. Il livello di intensità viene rimesso automaticamente a zero sollevando la cintura dal ventre in modo da interrompere il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi. Ripristinando il contatto con la pelle non è presente alcuna tensione.

Impedimento di variazioni indesiderate degli impulsi

Per evitare l'aumento involontario dell'intensità durante l'allenamento attivare il blocco dei pulsanti. A questo scopo premere il pulsante di selezione dei programmi per circa tre secondi. Risuona un segnale acustico e sul display appare il „0—“ della chiave. Per sopprimere il blocco ripremere il pulsante.

Reazione a sensazioni sgradevoli

Se sulla pelle si percepiscono fitte o prurito, ma anche se al posto della contrazione muscolare si nota solo un formicolio, spegnere l'apparecchio e procedere come segue:

- Controllare se gli elettrodi sono in ordine o se presentano difetti.
- Controllare se la copertura circolare sopra le connessioni degli elettrodi è ancora al suo posto.
- Togliere la cintura e umidificarla completamente ancora una volta.
- Quando si indossa nuovamente la cintura accertarsi che vi sia una buona umidificazione e un buon contatto con la pelle.

Inserimento di una pausa durante l'allenamento

Se nel corso di un programma si desidera fare una pausa, premere brevemente il pulsante Pausa. Risuona un segnale acustico e sul display appare il simbolo di pausa "II". Ripremere il pulsante per continuare il programma.

Lettura della frequenza di allenamento

Sul display è visualizzata la frequenza dell'allenamento personale. Le cifre dopo il programma indicano quante volte il programma in questione è già stato completamente assolto. Questo dato viene memorizzato fino alla sostituzione delle batterie.

Con il kit di accessori (non fornito in dotazione) si ha inoltre la possibilità di collegare due elettrodi adesivi per la stimolazione muscolare flessibile all'unità di comando.

Il kit di accessori può essere richiesto al nostro Servizio clienti con il codice articolo 647.05.

Per utilizzare la stimolazione muscolare flessibile, procedere nel modo seguente:

1. Prelevare il cavo di alimentazione e gli elettrodi adesivi dal kit di accessori.
 2. Collegare il cavo di alimentazione agli elettrodi adesivi.
 3. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa laterale dell'unità di comando.
- Attenersi alle indicazioni per l'uso allegate al kit di accessori.

7. Pulizia

- Rimuovere le batterie dall'apparecchio prima di ogni intervento di pulizia.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito. In caso di sporcizia elevata e consistente inumidire il panno con una leggera lisciva di sapone.
- Non lasciar cadere l'apparecchio.
- Prestare attenzione a non fare penetrare acqua nell'apparecchio. Se nonostante tutte le precauzioni dovesse essere penetrata acqua, utilizzare l'apparecchio solo in stato completamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.
- È possibile lavare la cintura in acqua tiepida dopo aver rimosso l'apparecchio (l'unità di comando). Utilizzare una leggera lisciva di sapone o un detersivo liquido. Non utilizzare candeggianti.
- La cintura non è lavabile in lavatrice.

8. Specifiche tecniche

Modello:	SR EM 1
Alimentazione elettrica:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi:	circa 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametri (500 Ohm di carico):	Tensione di uscita: max. 70V p-p Corrente di uscita: max. 140mA p-p Frequenza di uscita: 30 – 80 Hz
Durata impulso:	200µs per fase
Forma d'onda:	simmetrica, rettangolare a due fasi
Peso:	~ 330 g (senza batterie e prolunga)
Grandezza della cintura per circonferenze	di vita comprese tra 70 e 140 cm
Condizioni di esercizio massime consentite:	da 10 °C a +40 °C, 20-65% di umidità relativa dell'aria
Condizioni di conservazione massime consentite:	da 0 °C a +55 °C, 10-90% di umidità relativa dell'aria

Sotto riserva di modifiche dei dati tecnici senza preavviso in caso di aggiornamenti

9. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura

I pezzi di ricambio e le parti soggette a usura possono essere ordinati presso l'Assistenza clienti indicando il codice prodotto.

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
Kit di accessori	647.05



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com



Zastrzega się prawa do pomysłów i zmian

