

beurer

EM 95



DE	Muskelstimulationsgerät Gebrauchsanweisung	2
EN	Muscle stimulation device Instructions for use	17
FR	Électrostimulateur Mode d'emploi.....	31
ES	Aparato de estimulación muscular Instrucciones de uso	46
IT	Apparecchio per la stimolazione muscolare Istruzioni per l'uso	61
TR	Kas stimülasyon cihazı Kullanım kılavuzu	76
RU	Миостимулятор Инструкция по применению.....	90
PL	Urządzenie do stymulacji mięśni Instrukcja obsługi.....	113

CE

DEUTSCH

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Kennenlernen	3
2. Wichtige Hinweise	4
3. Gerätebeschreibung	7
4. Vor der Anwendung.....	7
4.1 Akku aufladen	7
4.2 Gürtelclip befestigen	7
5. Anwendung	8
5.1 Anwendung beginnen.....	8
5.2 Hinweise zur Anwendung	9
5.3 Geräteeinstellungen	10
5.4 Anwendung mit „beurer EMS HomeStudio“ App	11
6. Programmübersicht	11
6.1 Fitness & Power-Workouts	12
6.2 Relax & Wellbeing-Workouts	12
7. Stromparameter	13
7.1 Impulsform	13
7.2 Impulsfrequenz	13
7.3 Impulsbreite.....	13
7.4 Impulsintensität	13
8. Reinigung und Aufbewahrung.....	13
9. Entsorgung	14
10. Probleme/Problemlösungen.....	14
11. Ersatz- und Verschleißteile	15
12. Technische Angaben	15
13. Hinweise zu Elektromagnetischer Verträglichkeit.....	16
14. Garantie/Service	16



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Für einen einfachere Anwendung des Muskelstimulationsgeräts scannen Sie den Video Tutorial QR-Code auf der Titelseite dieser GA mit ihrem Smartphone ab und schauen Sie sich das Video an.

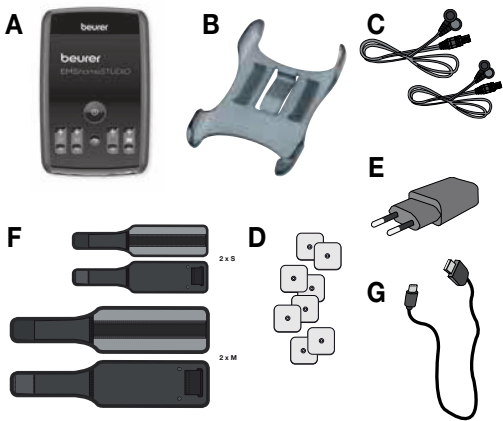
Zeichenerklärung

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/ Zubehör
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten
	Anwendungsteil Typ BF
IP 22	Schutz gegen Eindringen von festen Fremdkörpern mit einem Durchmesser > 12,5 mm. Schutz gegen tropfendes Wasser mit 15° Neigung.
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Hersteller
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden.
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.

Lieferumfang und Zubehör

Überprüfen Sie das Set auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

	
A	1 x Muskelstimulationsgerät
B	1 x Gürtelclip
C	4 x Anschlusskabel
D	8 x Klebeelektroden (45 x 45 mm)
E	1 x Netzadapter
F	2 x Armmanschette und 2x Beinmanschette
G	1 x USB-Ladekabel

1. Zum Kennenlernen

Das innovative Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* Muskelstimulationsgerät ist ein High End EMS-Gerät für zu Hause und ermöglicht in Kombination mit der kostenfreien „beurer EMS HomeStudio“ App ein professionelles EMS-Training. Sie können sich zwischen den Bereichen „Fitness & Power“ und „Relax & Wellbeing“ entscheiden. Insgesamt stehen Ihnen 20 Workouts mit vordefinierten Übungen

zur Verfügung deren Schwierigkeitsgrad individualisierbar ist. Zusätzlich besteht für Sie die Möglichkeit sich aus 50 Übungen eigene Workouts in der App zu erstellen.

Zu Beginn der Trainingseinheit können Sie in der App zunächst einen Virtual Coach und das gewünschte Workout auswählen. Anschließend wird Ihnen sowohl auf dem farbigen 3,5“ TFT Display als auch in der App die korrekte Platzierung der Manschetten und Elektroden angezeigt. Alle Übungen werden Ihnen in Videos vom Virtual Coach vorgeführt.

Im Anschluss an die Übungseinheit erhalten Sie in der App eine detaillierte Übersicht des Trainingsfortschritts. Grafiken veranschaulichen die eigene Leistung. Zudem wird die Trainingshäufigkeit über eine Kalenderfunktion getrackt.

Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)**, ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur aktivierenden Anwendung gehören:

- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur relaxierenden Anwendung gehören:

- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

Durch die vier separat justierbaren Kanäle bietet das EM 95 Muskelstimulationsgerät den Vorteil die Intensität der Stimulation unabhängig voneinander auf vier zu stimulierende Körperpartien anzupassen.

2. Wichtige Hinweise

⚠️ WARNUNG!

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EM 95 dringend abzuraten:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Bei Insulinpumpenträgern
- Bei hohem Fieber (z.B. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader
- Im Bereich der Genitalien
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungspro-



zess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind)

- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts.
- Die Stimulation sollte nicht an oder auf dem Kopf erfolgen, auch nicht direkt auf den Augen, über dem Mund, am Hals (insbesondere an der Halsschlagader) oder mittels auf der Brust, dem oberen Rücken oder über dem Herzen angebrachten Elektroden.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen
- Allen Hauterkrankungen
- Diabetes
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen)
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

ACHTUNG!

Verwenden Sie das EM 95 ausschließlich:

- Am Menschen
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein
- Zur äußerlichen Anwendung
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Entfernen Sie die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut, um im seltenen Fall einer hochempfindlichen Haut Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten, da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Die Elektroden dürfen aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Zum Entfernen oder Versetzen von Elektroden zuvor das Gerät bzw. den zugehörigen Kanal abschalten, um ungewollte Reize zu vermeiden.
- Modifizieren Sie keine Elektroden (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein (max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 9 mA/cm², eine effektive Stromdichte über 2 mA/cm² bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit).
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmutz oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.

- Verwechseln Sie die Elektrodenkabel mit den Kontakten nicht mit Ihren Kopfhörern oder anderen Geräten und verbinden Sie die Elektroden nicht mit anderen Geräten.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper abgeben.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5–10 Min.).
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen, der Elektrodenverschleiß ist hierdurch stark erhöht bzw. kann es auch hier zu unangenehmen Stromspitzen kommen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z.B. Schmerzunempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Wenn die Klebefähigkeit der Klebeelektroden nachlässt, ersetzen Sie diese bitte umgehend. Benutzen Sie das Gerät erst wieder mit neuen Klebeelektroden. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Klebeelektroden zu Hautverletzungen führen. Tauschen Sie die Elektroden spätestens nach 20 Anwendungen gegen neue Elektroden aus.

Beschädigung

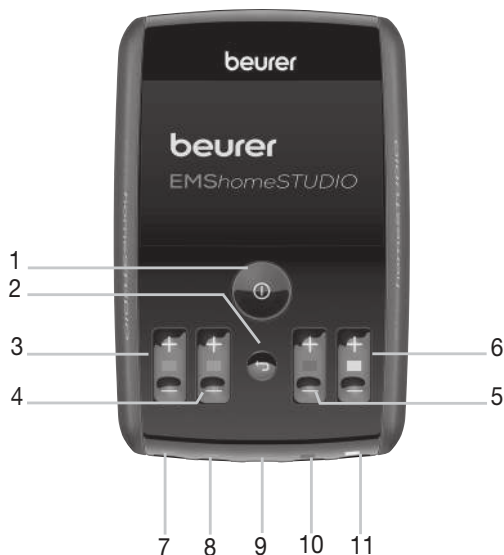
- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes sollte es nicht fallengelassen oder zerlegt werden.

- Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- ⚠ Verschluckungsgefahr! Kleinkinder könnten Akkus verschlucken und daran ersticken. Daher Akkus für Kleinkinder un erreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (–) achten.
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel „Akku aufladen“).
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens 2 Mal im Jahr vollständig auf.

3. Gerätebeschreibung



1 EIN/AUS/OK-Taste ①	7 Anschlussbuchse Kanal 1 (grün)
2 Zurück-Taste ↶	8 Anschlussbuchse Kanal 2 (blau)
3 Intensitätstaste Kanal 1 (grün)	9 USB-Ladebuchse
4 Intensitätstaste Kanal 2 (blau)	10 Anschlussbuchse Kanal 3 (rot)
5 Intensitätstaste Kanal 3 (rot)	11 Anschlussbuchse Kanal 4 (gelb)
6 Intensitätstaste Kanal 4 (gelb)	

4. Vor der Anwendung

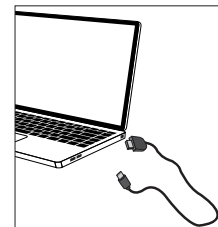
4.1 Akku aufladen

- ⓘ Bevor Sie das Muskelstimulationsgerät das erste Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie ihn zuerst für mindestens 4 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Verbinden Sie das USB-Ladekabel mit dem Netzadapter und dem Muskelstimulationsgerät.
2. Stecken Sie anschließend den Netzadapter in eine geeignete Steckdose.



3. Alternativ können Sie das Muskelstimulationsgerät auch über Ihren Computer/Laptop aufladen. Verbinden Sie dazu das USB-Ladekabel mit dem Muskelstimulationsgerät und dem USB-Anschluss Ihres Computers/Laptops.



- ⓘ Während das Gerät geladen wird ist keine Anwendung möglich.

4.2 Gürtelclip befestigen

Sie können das Muskelstimulationsgerät mit Hilfe des Gürtelclips an Ihrem Gürtel oder Hosenbund befestigen.

- Um den Gürtelclip am Muskelstimulationsgerät zu befestigen, drücken Sie den Gürtelclip auf die Rückseite des Muskelstimulationsgeräts bis er hör- und spürbar fest einrastet.

5. Anwendung

5.1 Anwendung beginnen

Schritt 1: Halten Sie die EIN/AUS-Taste ① für ca. 3 Sekunden gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



Schritt 2: Wählen Sie mit einer der +/- Tasten Ihren gewünschten Workoutbereich („Fitness & Power“ oder „Relax & Wellbeing“). Bestätigen Sie mit der OK-Taste ①. Eine Programmübersicht mit allen Workouts finden Sie auch im nächsten Kapitel dieser Gebrauchsanweisung.

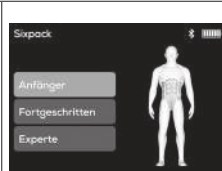


Schritt 3: Wählen Sie mit einer der +/- Tasten Ihr gewünschtes Workout (z. B. „Six Pack“). Bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.



Schritt 4: Wählen Sie mit einer der +/- Tasten den Schwierigkeitsgrads Ihres ausgewählten Workouts. Sie können bei allen Workouts im Bereich „Fitness & Power“ (außer „Cool Down“ und „Ausdauer“) zwischen den drei Schwierigkeitsgraden „Anfänger“, „Fortgeschritten“ und „Experte“ wählen. Bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.

① Die einzelnen Schwierigkeitsgrade unterscheiden sich in der Länge Stimulations- und der Pausephasen.



Schritt 5:

① Wenn für das ausgewählte Workout Arm- und Beinmanschetten benötigt werden, müssen Sie die goldenen Kontaktflächen der Arm- und Beinmanschetten mit Wasser befeuchten.

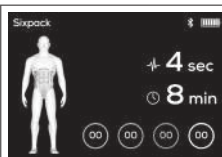
Platzieren Sie die Klebeelektroden und/oder Arm- und Beinmanschetten wie im Display des Geräts angezeigt. Verbinden Sie anschließend die Kabel mit den Elektroden und den Anschlussbuchsen an der Unterseite des Geräts. Beachten Sie die farbliche Kennzeichnung im Display. Drücken Sie anschließend die OK-Taste ①, um fortzufahren.

Tipp zum Anlegen der Manschetten: Fädeln Sie die Manschetten nach dem befeuchten zuerst ein und ziehen Sie diese dann über Ihren Arm.



Schritt 6: Im Display des Geräts wird die verbleibende Anwendungsdauer und das aktuell eingestellte Intensitätslevel der verwendeten Kanäle angezeigt. Außerdem werden die verbleibenden Sekunden eines Impulses oder einer Impulspause angezeigt.

Mit der Einstellung der Intensität durch die Intensitätstaste der verwendeten Kanäle startet das Programm automatisch. Stellen Sie die gewünschte Intensität mit Hilfe der Intensitätstasten ein.



Kontaktverlust

Lösen sich während dem Training die Elektroden/Manschetten/Kabel wird der Stromkreis unterbrochen und die Intensität des betroffenen Kanals automatisch auf 0 zurückgesetzt. In der Intensitätsanzeige dieses Kanals blinkt ein Ausrufezeichen und das Gerät gibt einen Signalton ab (bei eingeschaltetem „Sound“)

Manschette

- Im Lieferumfang sind jeweils 2 Manschetten in den Größen S und M enthalten. Sollten die Manschetten nicht passen, können Sie Manschetten in den Größen XS und L nachbestellen (siehe Angaben in Kapitel „Ersatz- und Verschleißteile“).

Manschettengröße	Geeignet für Umfang
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

5.2 Hinweise zur Anwendung

Intensität einstellen

Sie können die Intensität in einzelnen Schritten von 1 bis 100 einstellen. Um die Einstellung zu beschleunigen können Sie die Intensitätstaste gedrückt halten, die Intensität wird dann schneller erhöht oder verringert.

Wenn Sie die Intensität erhöhen während Sie sich gerade in der OFF Zeit befinden, beginnt sofort wieder die ON zeit.

Anwendung pausieren

Sie können die Stimulation jederzeit durch kurzes Drücken der OK-Taste  unterbrechen (Pause). Zur Fortsetzung der Stimulation, stellen Sie die gewünschte Intensität neu ein.

Zum vorherigen Auswahlmenü zurückkehren

Wenn Sie zum vorherigen Auswahlmenü zurückkehren möchten, drücken Sie die Zurück-Taste . Dadurch wird das Programm abgebrochen.

Abschaltautomatik

Das Gerät schaltet sich automatisch bei Nichtbenutzung nach 3 Minuten aus. Befinden Sie sich allerdings in Schritt 5 oder Schritt 6, schaltet sich das Gerät nach 5 Minuten aus sofern Sie keinen der Knöpfe betätigen oder das Training beginnen.

- Durch die Position der Manschette kann Einfluss auf die zu stimulierende Muskelpartie genommen werden (beispielsweise Bizeps/Trizeps), sofern die Elektrode nicht den kompletten Arm umschließt.
- Die goldenen Elektroden kommen auf die Haut und müssen nass gemacht werden.
- Achten Sie darauf nur die goldenen Elektroden zu befeuchten. Die Rückseite der Manschette sollte unbedingt trocken bleiben.
- Den schmal zulaufenden Teil der Manschette durch die Schnalle an der Manschette führen um die Manschette fest ziehen zu können.
- Jede Manschette wird mit einem Kanal (2 Steckern) belegt. Es dürfen keine 2 Manschetten mit demselben Kanal verbunden werden.
- Stellen Sie sicher, dass die die Manschetten so anlegen, dass beide goldenen Elektroden gut auf der Haut aufliegen.

Erholungspause

Trainieren Sie die gleiche Körperpartie nicht öfters als 1 mal am Tag. Achten Sie darauf, dass zwischen dem nächsten Training derselben Körperpartie mindestens 24 Stunden Pause liegen.

Wasserzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser trinken. Trinken Sie vor Beginn des Workouts mindestens ein Glas Wasser.

5.3 Geräteeinstellungen

Sie können am Muskelstimulationsgerät folgende Einstellungen vornehmen: Sprache, Helligkeit und Sound. Außerdem können Sie das Gerät auf Werkseinstellung zurücksetzen und die System Informationen einsehen.

Einstellungsmenü öffnen

Um in das Einstellungsmenü zu gelangen, halten Sie die EIN/AUS-Taste ① für ca. 3 Sekunden gedrückt. Das Gerät schaltet sich ein.

- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Um das Einstellungsmenü wieder zu verlassen drücken Sie die Zurück-Taste ↶.

Sprache

Das Muskelstimulationsgerät verfügt über 5 verschiedene Menüsprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch)

- Um die Menüsprache zu ändern, wählen Sie am eingeschalteten Gerät mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „1 Sprache“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer +/- Tasten Ihre gewünschte Sprache und bestä-



tigen Sie mit der OK-Taste ①. Sie gelangen danach automatisch in das Einstellungsmenü zurück.

Helligkeit

Sie können am Muskelstimulationsgerät die Helligkeit des Displays verändern.

- Um die Helligkeit des Displays zu verändern, wählen Sie am eingeschalteten Gerät mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „2 Helligkeit“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten Ihre gewünschte Helligkeit und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①. Sie gelangen danach automatisch in das Einstellungsmenü zurück.



Sound

Sie können am Muskelstimulationsgerät den Tastenton ein- und ausschalten.

- Um den Tastenton ein- bzw. auszuschalten, wählen Sie am eingeschalteten Gerät mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „3 Sound“. Sie können nun mit der OK-Taste ① den Tastenton ein- bzw. auszuschalten.
Grün = Tasten eingeschaltet
Rot = Tasten ausgeschaltet



Gerät zurücksetzen

Sie können das Muskelstimulationsgerät auf die Werkseinstellung zurücksetzen.

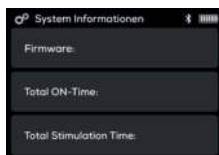
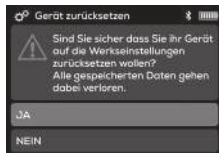
Dabei werden sowohl die Einstellungen von Sprache, Helligkeit und Sound als auch die Betriebsdauer und die tatsächliche Stimulationszeit zurückgesetzt.

- Um das Muskelstimulationsgerät auf die Werkseinstellung zurücksetzen, wählen Sie am eingeschalteten Gerät mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „4 Gerät zurücksetzen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①. Sie werden daraufhin gefragt, ob Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen wollen.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „JA“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①. Sie gelangen danach automatisch in das Einstellungs-menü zurück.

System Informationen

Sie können in den Einstellungen die System Informationen des Geräts einsehen.

- Um die System Informationen des Geräts einsehen, wählen Sie am eingeschalteten Gerät mit einer der +/- Tasten „Einstellungen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①.
- Wählen Sie mit einer der +/- Tasten „5 System Informationen“ und bestätigen Sie mit der OK-Taste ①. Sie können nun die System Informationen einsehen.
- Drücken Sie die Zurück-Taste ↶, um wieder in das Einstellungsmenü zu gelangen.



Um das Gerät mit der „beurer EMS HomeStudio“ App zu verbinden, gehen Sie wie folgt vor:

Schritt 1: Aktivieren Sie *Bluetooth*® auf Ihrem Smartphone.

Schritt 2: Laden Sie die kostenlose „beurer EMS HomeStudio“ App im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.

Schritt 3: Starten Sie die „beurer EMS HomeStudio“ App und folgen Sie den Anweisungen in der App.

Schritt 4: Sobald die „beurer EMS HomeStudio“ App mit dem Muskelstimulationsgerät verbunden ist, erscheint im Display des Muskelstimulationsgeräts ein sechsstelliger Zahlencode. Geben Sie den sechsstelligen Zahlencode in das Smartphone ein. Das Muskelstimulationsgerät ist nun mit Ihrem Smartphone verbunden.

① Das Zeichen für *Bluetooth*®  erscheint im Display des Geräts, wenn eine Verbindung vorhanden ist.

Systemvoraussetzungen
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0

Liste der kompatiblen Geräte:



6. Programmübersicht

Das Muskelstimulationsgerät verfügt insgesamt über 20 Workouts.

- 12 Fitness & Power-Workouts (10 Programme mit jeweils 3 Schwierigkeitsgraden, außer bei „Ausdauer“ und „Cool Down“)
 - 8 Relax & Wellbeing-Workouts
- Bei allen Programmen haben Sie die Möglichkeit, die Impulsintensität der Kanäle separat einzustellen.

5.4 Anwendung mit „beurer EMS HomeStudio“ App

Mit Hilfe der „beurer EMS HomeStudio“ App können Sie das Gerät auch bequem über Ihr Smartphone steuern. In der App finden Sie zusätzliche Übungsvideos zu den einzelnen Workouts.

6.1 Fitness & Power-Workouts

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Frequenz (Hz)	Laufzeit (Min.)	Schwierigkeitsgrad		
				Anfänger	Fortgeschritten	Experte
1	Warm Up	7	5	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 2 sec.	kontinuierlich.
2	Cool Down	100	10	On 1 sec. / Off 1 sec.		
3	Six Pack	60/4	20	On 5 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
4	Gesunder Rücken	40/4	20	On 4 sec. Off 10 sec.	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.
5	Fit im Kreuz	80/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
6	Stabile Mitte	50/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
7	Kräftige Arme	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
8	Sportliche Beine	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
9	Knackiger Hintern	30/4	20	On 4 sec. Off 8 sec.	On 6 sec. Off 8 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
10	Starke Schultern	75/4	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
11	Ausdauer	25/3	20	On 7 sec. / Off 4 sec.		
12	Ganzkörper Training	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

6.2 Relax & Wellbeing-Workouts

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Frequenz (Hz)	Laufzeit (Min.)	Impulslänge / Pausenlänge
1	Anti-Muskelskater	7	10	kontinuierlich
2	Schwere Beine	7	10	kontinuierlich
3	Entspannter Nacken	4	10	kontinuierlich

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Frequenz (Hz)	Laufzeit (Min.)	Impulslänge / Pausenlänge
4	Entspannende Massage	20-2	10	variierend
5	Belebende Massage	3	10	kontinuierlich
6	Ausdehnen	100	10	kontinuierlich
7	Yoga Workout	10	20	kontinuierlich
8	Wirbelsäule Mobilisieren	100	10	kontinuierlich, variierend

⚠️ WARNUNG!

Eine Anwendung der Elektroden an der vorderen Wand des Brustkorbs darf nicht durchgeführt werden.

Eine sinnvolle Platzierung der Elektroden ist für den beabsichtigten Erfolg einer Stimulations-Anwendung wichtig.

Die Elektrodenplatzierung im Gerät dient als eine erste Hilfestellung für die Platzierung der Elektroden.

Es gelten folgende Hinweise bei der Wahl der Elektrodenplatzierung:

Elektrodenabstand

Je größer der Elektrodenabstand gewählt wird, desto größer wird das stimulierte Gewebsvolumen. Dies gilt für die Fläche und die Tiefe des Gewebsvolumens. Zugleich nimmt aber die Stimulationsstärke des Gewebes mit größerem Elektrodenabstand ab, dies bedeutet dass bei der Wahl des größeren Elektrodenabstands zwar ein größeres Volumen, dies aber schwächer stimuliert wird. Um die Stimulation zu erhöhen muss dann die Impulsintensität erhöht werden.

i Um die Haltbarkeit der Elektroden zu verlängern, verwenden Sie diese auf sauberer, möglichst haar- und fettfreier Haut. Falls nötig die Haut vor der Anwendung mit Wasser reinigen und Haare entfernen.

i Sollte sich eine Elektrode während der Anwendung lösen, geht die Impulsintensität des betroffenen Kanals auf Null. Platzieren Sie die Elektrode neu und stellen Sie die gewünschte Impulsintensität erneut ein.

7. Stromparameter

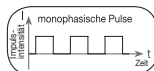
Elektrostimulations-Geräte arbeiten mit den folgenden Stromeinstellungen, die je nach Einstellung unterschiedliche Auswirkung auf die Stimulationswirkung haben:

7.1 Impulsform

Diese beschreibt die Zeitfunktion des Erregerstroms.

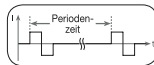
Dabei werden monphasische von biphasischen Pulsströmen unterschieden. Bei monphasischen Pulsströmen fließt der Strom in eine Richtung, bei biphasischen Pulsen wechselt der Erregerstrom seine Richtung ab.

Im EM 95 finden sich ausschließlich biphasische Pulsströme, da sie den Muskel entlasten, zu einer geringeren Muskelermüdung sowie zu einer sichereren Anwendung führen.



7.2 Impulsfrequenz

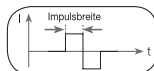
Die Frequenz gibt die Anzahl der Einzelimpulse pro Sekunde an, ihre Angabe erfolgt in Hz (Hertz). Sie kann berechnet werden, indem man den Umkehrwert der Periodenzeit berechnet. Die jeweilige Frequenz bestimmt, welche Muskelfasertypen bevorzugt reagieren. Langsam reagierende Fasern reagieren eher auf niedrigere Impulsfrequenzen bis 15 Hz, schnell reagierende Fasern dagegen sprechen erst ab ca. 35 Hz aufwärts an.



Bei Impulsen von ca. 45–70 Hz kommt es zur Daueranspannung im Muskel verbunden mit schneller Muskelermüdung. Höhere Impulsfrequenzen sind daher bevorzugt für Schnellkraft- und Maximalkrafttraining einsetzbar.

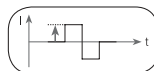
7.3 Impulsbreite

Mit ihr wird die Dauer eines Einzelimpulses in Mikrosekunden angegeben. Die Impulsbreite bestimmt dabei unter anderem die Eindringtiefe des Stromes, wobei allgemein gilt: Größere Muskelmasse bedarf größerer Impulsbreite.



7.4 Impulsintensität

Die Einstellung des Intensitätsgrades richtet sich individuell nach dem subjektiven Empfinden jedes einzelnen Anwenders und wird durch eine Vielzahl von Größen bestimmt, wie dem Anwendungsort, der Hautdurchblutung, der Hautdicke sowie der Güte des Elektrodenkontakts. Die praktische Einstellung soll zwar wirksam sein, darf aber niemals unangenehme Empfindungen, wie z.B. Schmerzen am Anwendungsort hervorrufen. Während ein leichtes Kribbeln eine ausreichende Stimulationsenergie anzeigt muss jede Einstellung die zu Schmerzen führt vermieden werden. Bei längerer Anwendung kann eine Nachjustierung auf Grund von zeitlichen Anpassungsvorgängen am Anwendungsort nötig sein.



8. Reinigung und Aufbewahrung

Klebeelektroden

- Um eine möglichst langandauernde Haftung der Klebeelektroden zu gewährleisten, reinigen Sie diese vorsichtig mit einem feuchten, fusselfreien Tuch oder reinigen Sie die Elektrodenunterseite unter lauwarmem, fließendem Wasser und tupfen Sie sie mit einem fusselfreien Tuch trocken.
-  Trennen Sie vor der Reinigung unter Wasser die Anschlusskabel von den Elektroden.
- Kleben Sie die Elektroden nach der Anwendung wieder zurück auf die Trägerfolie.

Reinigung der Arm- und Beinmanschetten

- Reinigen Sie die Arm- und Beinmanschetten ausschließlich per Handwäsche.

Reinigung des Gerätes

- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

 Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt.

Aufbewahrung

- Knicken Sie die Anschlussleitungen und Elektroden nicht scharf ab.
- Trennen Sie die Anschlussleitungen von den Elektroden ab.
- Kleben Sie nach Gebrauch die Elektroden wieder zurück auf die Trägerfolie.
- Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, belüfteten Ort.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät.
- Lassen Sie die Arm- und Beinmanschetten vollständig trocknen, bevor Sie sie aufbewahren.

9. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Akkus müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondernüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Akkus zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus: 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 entfernt 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.



10. Probleme/Problemlösungen

Das Gerät schaltet sich bei Drücken der EIN/AUS-Taste ① nicht ein. Was tun?

- (1) Sicherstellen, dass der Akku geladen ist.
- (2) Mit dem Kundendienst in Verbindung setzen.

Die Elektroden lösen sich vom Körper. Was tun?

- (1) Die klebrige Oberfläche der Elektroden mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Elektroden nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden.

- (2) Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haltbarkeit der Elektroden erhöhen.

Es kommt zu keiner spürbaren Stimulation. Was tun?

- (1) Programm durch Drücken der Ok-Taste ① unterbrechen. Korrekte Verbindung der Anschlussleitungen zu den Elektroden kontrollieren. Stellen Sie sicher, dass die Elektroden festen Kontakt zum Behandlungsbereich haben. Wenn Sie die Arm- und Beinmanschetten verwenden, stellen Sie sicher, dass sie mit Wasser befeuchtet wurden.
- (2) Vergewissern Sie sich, dass der Anschlussleistungsstecker fest mit dem Gerät verbunden ist.
- (3) Überprüfen Sie die Elektrodenplatzierung bzw. achten Sie darauf, dass sich die Klebeelektroden nicht überlappen.
- (4) Impulsintensität schrittweise erhöhen.

Das Batteriesymbol wird angezeigt. Was tun?

Laden Sie den Akku auf.

Sie verspüren ein unangenehmes Gefühl an den Elektroden. Was tun?

- (1) Die Elektroden sind schlecht platziert. Prüfen Sie die Platzierung und nehmen Sie gegebenenfalls eine Neupositionierung vor.
- (2) Die Elektroden sind abgenutzt. Diese können auf Grund einer nicht mehr gewährleisteten gleichmäßigen, vollflächigen Stromverteilung zu Hautreizungen führen. Ersetzen Sie diese daher.

Die Haut im Behandlungsbereich wird rot. Was tun?

Behandlung sofort abbrechen und warten bis sich der Hautzustand normalisiert hat. Eine schnell abklingende Hautrötung unter der Elektrode ist ungefährlich und lässt sich durch die örtlich angeregte stärker Durchblutung erklären.

Bleibt die Hautreizung jedoch bestehen, und kommt es evtl. zu Juckreiz oder Entzündung, ist vor weiterer Anwendung mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. Evtl. ist die Ursache in einer Allergie auf die Klebeoberfläche zu suchen.

11. Ersatz- und Verschleißteile

Sie können folgende Ersatzteile direkt beim Kundenservice beziehen:

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
8 x Klebeelektroden (45 x 45 mm)	Art. 661.02
2 x Manschetten Größe XS (22-35 cm)	Art. 662.03
2 x Manschetten Größe S (28-45 cm)	Art. 662.04
2 x Manschetten Größe M (36-54 cm)	Art. 662.07
2 x Manschetten Größe L (50-70 cm)	Art. 662.08

12. Technische Angaben

Typ	EM 95
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	100–350 μ s $\pm$ 10%
Pulsfrequenz	4–100 Hz $\pm$ 10%
Ausgangsspannung	max. 120 V pp $\pm$ 10% (an 500 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 240 mA pp $\pm$ 10% (an 500 Ohm)
Anwendungszeit	5–20 Minuten
Intensität	von 0 bis 100 einstellbar
Betriebsbedingungen	10 °C–40 °C (50 °F–104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30–85%

Lager-/Transportbedingungen	-10 °C–50 °C (14 °F–122 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 0–85%
Abmessungen	ca. 136 x 89 x 26 mm (ohne Gürtelclip)
Gewicht	200 g (inkl. Gürtelclip)
Maximal zulässiger atmosphärischer Druck	700–1060 hPa
Netzadapter: - Eingang - Ausgang	100–240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	$\geq$ 76,11 %
Leistungsaufnahme bei Nulllast	$\leq$ 0,083 W
Akku: - Kapazität - Nennspannung - Typbezeichnung	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Datenübertragung	Frequenzband 2400 ~ 2483.5 MHz Sendeleistung max. -0,32 dBm Das Gerät verwendet <i>Bluetooth®</i> low energy technology Kompatibel mit <i>Bluetooth®</i> 4.0 Smartphones / Tablets Liste der unterstützten Smartphones/ Tablets 

Hinweis: Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

Genauere Angaben können Sie unter der angegebenen Kundenservice-Adresse anfordern oder am Ende der Gebrauchsanweisung nachlesen.

13. Hinweise zu Elektromagnetischer Verträglichkeit

WARNUNG!

- Das Gerät ist für den Betrieb in allen Umgebungen geeignet, die in dieser Gebrauchsanweisung aufgeführt sind, einschließlich der häuslichen Umgebung.
- Das Gerät kann in der Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen unter Umständen nur in eingeschränktem Maße nutzbar sein. Infolgedessen können z.B. Fehlermeldungen oder ein Ausfall des Displays/Gerätes auftreten.
- Die Verwendung dieses Gerätes unmittelbar neben anderen Geräten oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden werden, da dies eine fehlerhafte Betriebsweise zur Folge haben könnte. Wenn eine Verwendung in der vorgeschriebenen Art dennoch notwendig ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sich davon zu überzeugen, dass sie ordnungsgemäß arbeiten.
- Die Verwendung von anderem Zubehör, als jenem, welches der Hersteller dieses Gerätes festgelegt oder bereitgestellt hat, kann erhöhte elektromagnetische Störaussendungen oder eine geminderte elektromagnetische Störfestigkeit des Gerätes zur Folge haben und zu einer fehlerhaften Betriebsweise führen.
- Halten Sie tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripherie wie Antennenkabel oder externe Antennen) mindestens 30cm fern von allen Geräteteilen, inklusive allen im Lieferumfang enthaltenen Kabeln. Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.
- Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.

- Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter:
<https://www.beurer.com/conformity>

14. Garantie/Service

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Table of contents

1. Getting to know your device.....	18
2. Important notes.....	19
3. Device description.....	22
4. Before use.....	22
4.1 Charging the battery	22
4.2 Securing the belt clip.....	22
5. Use 23.....	
5.1 Starting use	23
5.2 Notes on use	24
5.3 Device settings	25
5.4 Using your device with the "beurer EMS HomeStudio" app	26
6. Program overview.....	26
6.1 Fitness & Power workouts	26
6.2 Relax & Wellbeing workouts	27
7. Electric current parameters.....	27
7.1 Impulse shape.....	27
7.2 Impulse frequency.....	27
7.3 Impulse width.....	28
7.4 Impulse intensity.....	28
8. Cleaning and storage.....	28
9. Disposal.....	28
10. Problems/solutions	28
11. Replacement parts and wearing parts	29
12. Technical specifications	29
13. Notes on electromagnetic compatibility	30
14. Warranty/service.....	30



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

To find out how to use the muscle stimulation device easily, scan the video tutorial QR code on the title page of these instructions for use with your smartphone and watch the video.

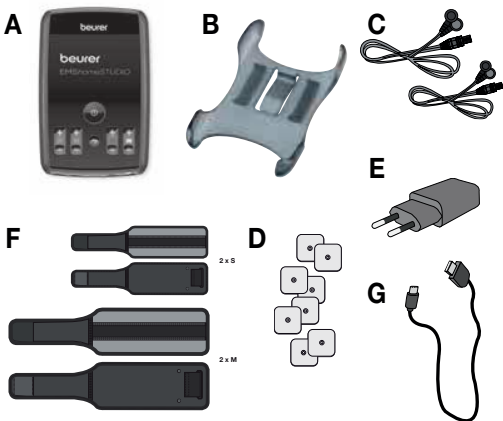
Signs and symbols

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/ accessory
	Note Note on important information
	Observe the instructions for use
	Application part, type BF
IP 22	Protected against ingress of solid foreign objects greater than 12.5 mm in diameter. Protected against drops of water falling at up to 15° from vertical.
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE

	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	Manufacturer
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval
	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and CIS countries.
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.

Delivery scope and accessories

Check that the set packaging has not been tampered with and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.

	
A	1 x muscle stimulation device
B	1 x belt clip
C	4 x connection cables
D	8 x adhesive electrodes (45 x 45 mm)
E	1 x mains adapter
F	2 x arm cuff and 2 x leg cuff
G	1 x USB charging cable

1. Getting to know your device

The innovative Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* muscle stimulation device is a high-end EMS device for home use. When used in combination with the free “beurer EMS HomeStudio” app, it creates a professional EMS training program. You can choose between the categories of “Fitness & Power” and “Relax & Wellbeing”. Overall, you have 20 workout options with predefined exercises and which

have adjustable levels of difficulty. You also have the option to create your own workouts in the app from a selection of 50 exercises.

At the start of the training unit, you can first select a virtual coach and your desired workout in the app. Both the 3.5" TFT colour display screen and the app will then show the correct positions for the cuffs and the electrodes. You will be shown videos from the virtual coach which will show you how to do all of the exercises.

After completing the exercise unit, the app provides a detailed overview of your training progress. Graphs give you the means to monitor your performance. Moreover, a calendar function tracks how often the user performs their training.

Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results, amongst other things. There are two different types of EMS application. One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The activating application involves:

- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training in order to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions.

The relaxing application involves:

- Muscle relaxation for easing muscle tension
- Improving symptoms of muscular fatigue
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

An advantage of the EM 95 muscle stimulation device is that you can adjust the intensity of the stimulation independently for four parts of the body, by using the four separately adjustable channels.

2. Important notes



WARNING!

To avoid damage to your health, we strongly advise against using the EM 95 in the following situations:

- If you have implanted electrical devices (e.g. a pace-maker)
- If you have metal implants
- If you use an insulin pump
- If you have a high fever (e.g. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of the heart's impulse and conduction system
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy)
- If you are pregnant
- If you have cancer
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx
- In the neck/carotid artery area
- In the genital area
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin, (e.g. inflamed skin – whether painful or not – reddened skin, rashes (e.g. allergies), burns, bruises, swellings – both open and healing wounds – and post-operative scars where the healing process could be affected)
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering
- Do not use after consuming alcohol
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.



- In the case of acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract.
- Stimulation should not be carried out around or on the head, directly over the eyes, on the mouth, the throat (the carotid artery in particular) or using electrodes placed on the chest, the upper back or over the heart.

Before using the device, consult your doctor if any of the following apply to you:

- If you have an acute medical condition, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or in the case of malignant neoplasms
- If you have any skin conditions
- If you have diabetes
- If you have any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders)
- In the event of complaints linked to the stimulation treatment
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site

 IMPORTANT!

The EM 95 must only be used:

- On humans
- For the purpose for which it was developed and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous
- For external application
- With the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty

PRECAUTIONS:

- Always pull gently on electrodes to remove them from the skin to prevent injuries in the unusual case of highly sensitive skin.
- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices, as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.

- Protect the device from dust, dirt and humidity.
- Never immerse the device in water or other liquids.
- For hygiene reasons, the electrodes may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the device or the respective channel first before removing or moving the electrodes to prevent unintentional stimulation.
- Do not modify electrodes (e.g. by cutting them). This increases the current density, which is potentially hazardous (max. recommended output value for the electrodes is 9 mA/cm², an effective current density beyond 2 mA/cm² requires increased awareness).
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children to prevent potential risks.
- Make sure not to confuse the electrode cables including contacts with your headphones or other devices and do not connect the electrodes to other devices.
- Do not use the device whilst using other devices that transmit electrical impulses to your body.
- Do not use in the vicinity of highly flammable substances, gases or explosives.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, immediately switch off the device, lie down and support your legs in an elevated position (approx. 5– 10 mins.).

- Treatment of the skin with moisturising lotions or ointments beforehand is not recommended as this considerably increases the electrode wear and may cause unpleasant current peaks.
- This device is not intended for use by children or people with restricted physical, sensory (e.g. reduced sensitivity to pain) or mental skills or a lack of experience and/or lack of knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or who are instructed by such a person in how to use the device.
- If the adhesive capability of the adhesive electrodes decreases, please replace them immediately. Do not use the device until you have the new adhesive electrodes. Otherwise the unequal adhesion of the adhesive electrodes may lead to skin injuries. Replace the electrodes with new ones after having used them 20 times at the latest.

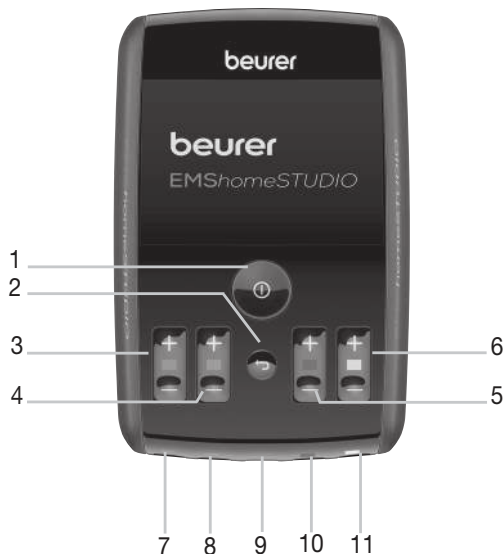
Damage

- If the device is damaged, do not use it and contact your retailer or the specified Customer Services address.
- To ensure that the device functions effectively, do not drop it or dismantle it.
- Check the device for signs of wear and tear or damage. If there are such signs of wear and tear or damage or if the device was used improperly, it must be returned to the manufacturer or retailer before further use.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Never attempt to open and/or repair the device yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Failure to comply with this instruction will void the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.

Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with fluid from a rechargeable battery cell, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- ⚠ Choking hazard! Small children may swallow and choke on batteries. Store batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If the battery leaks, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
- ⚠ Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the battery prior to initial use (see "Charging the battery" section).
- In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least twice per year.

3. Device description



1 ON/OFF/OK button ①	7 Connection socket for channel 1 (green)
2 Return button ↶	8 Connection socket for channel 2 (blue)
3 Intensity button for channel 1 (green)	9 USB charging socket
4 Intensity button for channel 2 (blue)	10 Connection socket for channel 3 (red)

5 Intensity button for channel 3 (red)	11 Connection socket for channel 4 (yellow)
6 Intensity button for channel 4 (yellow)	

4. Before use

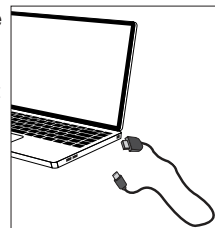
4.1 Charging the battery

i Before you use the muscle stimulation device for the first time, let it charge for a minimum of 4 hours. Proceed as follows:

1. Connect the mains adapter with the muscle stimulation device using the USB charging cable.
2. Then insert the mains adapter into a suitable socket.



3. Alternatively, you can charge the muscle stimulation device by using your computer / laptop. To do so, connect the muscle stimulation device to a USB port on your computer / laptop, by using the USB charging cable.



i You cannot use the device while it is being charged.

4.2 Securing the belt clip

You can secure the muscle stimulation device to your belt or waist-band by using the belt clip.

- To attach the muscle stimulation device to the belt clip, press the belt clip to the back of the muscle stimulation device until you hear and feel it click into place.

5. Use

5.1 Starting use

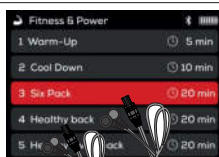
Step 1: Press and hold the ON/OFF button ① for around 3 seconds in order to switch on the device.



Step 2: Using the + / - buttons, choose the type of workout that you wish to do ("Fitness & Power" or "Relax & Wellbeing"). Confirm your choice by pressing the OK button ①. You can find an overview of all the workouts in the next section of these instructions for use.



Step 3: Select your desired workout by using the + / - buttons (e.g. "Six pack"). Confirm your choice by pressing the OK button ①.



Step 4: Select the level of difficulty for your chosen workout by using the + / - buttons. You can select one of three levels of difficulty ("Beginner", "Advanced" and "Expert") for all of workouts in the "Fitness & Power" category, except for the "Cool Down" and "Endurance" workouts. Confirm your choice by pressing the OK button ①.

① The individual levels of difficulty differ in the length of the stimulation and pause phases.

Step 5:

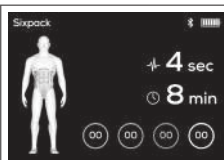
① If you need to use arm and leg cuffs for your chosen workout, you need to moisten the gold contact surfaces of the arm and leg cuffs with water.

Position the adhesive electrodes and/or arm and leg cuffs as shown on the display of the device. Then connect the cables with the electrodes and connection sockets to the underside of the device. Pay attention to the colour coding on the display. Then press the OK button ① to continue.

Tip for putting on the cuffs: after moistening the cuffs first, fasten the ends of the cuff and then pull them up over your arm.



Step 6: The display of your device will indicate how much usage time remains, and the current intensity levels of the channels that you are using. You will also be able to see how many seconds of a particular impulse, or of a break between impulses, remain. The program will start automatically after you have selected the intensity level through the intensity button of the channels that you are using. Use the intensity buttons to set the intensity you want.



5.2 Notes on use

Adjusting the intensity

You can adjust the intensity level from 1 to 100 by increments of one. To speed up this process, you can press and hold the intensity button, which increases or decreases the intensity more quickly. If you are in OFF time when increasing the intensity, then the ON time will start again immediately.

Pausing use

You can pause the stimulation at any time by briefly pressing the OK button (ⓘ). To continue the simulation, re-set the desired level of intensity.

Returning to the previous selection menu

If you wish to return to the previous selection menu, press the Return button. This stops the program.

Automatic switch-off

If you stop using the device, it switches off automatically after 3 minutes. However, if you are currently on step 5 or 6, the device switches off after 5 minutes, as long as you don't press any of the buttons or commence the training.

Loss of contact

If any of the electrodes/cuffs/cables become loose during training, the flow of electricity is interrupted and the intensity of the affected channel resets to 0 automatically. In this event, an exclamation mark will start flashing on the intensity display of this channel and the device will emit an acoustic signal (if the sound is switched on)

Cuff

- 2 cuffs each in sizes S and M respectively are included in the delivery. If the cuffs do not fit, you can order additional cuffs in sizes XS and L (see details in the “Replacement parts and wearing parts” section).

Cuff size	Suitable for circumference
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- By changing the position of the cuff, you can change the muscles to be stimulated (e.g. biceps/triceps), provided that the electrode does not surround the entire arm.
- The gold electrodes must be placed on the skin, and must be moistened with water.
- Make sure that you only moisten the gold electrodes. The back of the cuff must remain dry under all circumstances.
- Thread the thin cuff fastener through the cuff buckle in order to fasten the cuff tightly.
- Each cuff is allocated one channel (2 plugs). You must not connect 2 cuffs to the same channel.
- Make sure that you place the cuffs in such a way that both gold electrodes sit on the skin securely.

Recovery break

Do not train the same part of the body more than once a day. Make sure that you wait at least 24 hours before you train that part of the body again.

Water intake

Make sure that you drink enough water before, during and after training. Drink at least one glass of water before you start your workout.

5.3 Device settings

You can adjust the following settings on your muscle stimulation device: Language, brightness and sound. You can also reset your device to the default settings and view the system information.

Opening the settings menu

To access the settings menu, press and hold the ON/OFF button ① for around 3 seconds. The device will switch on.

- Use the + / - buttons to select “Settings” and confirm by pressing the OK button ①.
- To exit the settings menu, press the Return button.

Language

The muscle stimulation device can be set in 5 different menu languages (English, German, Spanish, Italian and French)

- To change the menu language, have the device switched on and use the + / - buttons to select “Settings”; confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select “1 Language” and confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select your preferred language and confirm by pressing the OK button ①. Next you will be taken back automatically to the settings menu.



Brightness

You can adjust the brightness of the display of your muscle stimulation device.

- To adjust the brightness of the display, have the device switched on and use

the + / - buttons to select “Settings”; confirm by pressing the OK button ①.

- Use the + / - buttons to select “2 Brightness” and confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select your preferred brightness and confirm by pressing the OK button ①. Next you will be taken back automatically to the settings menu.

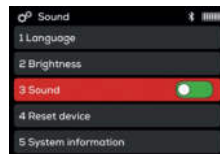
Sound

You can switch the button tone of your muscle stimulation device on and off.

- To switch the button tone on or off, have the device switched on and use the + / - buttons to select “Settings”; confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select “3 Sound”. Now, press the OK button ① to turn the button tone on or off.

Green = Button tone is on

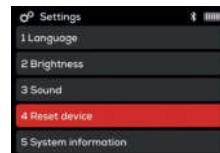
Red = Button tone is off



Resetting your device

You can reset the muscle stimulation device to the default settings. All of the language, brightness and sound settings, as well as the operation period and actual stimulation time will also be reset here.

- To reset the muscle stimulation device to the default settings, use the + / - buttons to select “Settings” and confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select “4 Reset device” and confirm by pressing the OK button ①. You will then be asked whether you wish to reset the device to the default settings.
- Use the + / - buttons to select “YES” and confirm by pressing the OK button ①. Next you will be taken back automatically to the settings menu



System information

You can view the system information of your device in the settings menu.

- To view the system information of the device, have the device switched on and use the + / - buttons to select “Settings”; confirm by pressing the OK button ①.
- Use the + / - buttons to select “5 System information” and confirm by pressing the OK button ①. Now you will be able to view the system information.
- Press the Return button in order to return to the settings menu.



5.4 Using your device with the “beurer EMS HomeStudio” app

Thanks to the “beurer EMS HomeStudio” app, it is also easy to control your device from your smartphone. The app contains additional training videos for all of the individual workouts.

To connect your device with the “beurer EMS HomeStudio” app, please proceed as follows:

Step 1: Activate *Bluetooth*® on your smartphone.

Step 2: Download the free “beurer EMS HomeStudio” app from the Apple App Store (iOS) or from the Google Play Store (Android™).

Step 3: Start the “beurer EMS HomeStudio” app and follow the instructions in the app.

Step 4: As soon as the “beurer EMS HomeStudio” app has connected with the muscle stimulation device, a six-digit numerical code will appear on the display of the device. Enter the six-digit numerical code in the smartphone. The muscle stimulation device is now connected with your smartphone.

① The *Bluetooth*® symbol will appear on the display of your device once a connection has been established.

System requirements

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

List of compatible devices:



6. Program overview

The muscle stimulation device has a total of 20 available workouts.

- 12 Fitness & Power workouts (10 programs with 3 levels of difficulty each, except with “Endurance” and “Cool Down”)
- 8 Relax & Wellbeing workouts

In all of the programs you can set the impulse intensity of the channels individually.

6.1 Fitness & Power workouts

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Frequency (Hz)	Running time (min)	Level of difficulty		
				Beginners	Advanced	Expert
1	Warm up	7	5	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 2 sec.	Continuously.
2	Cool down	100	10	On 1 sec. / Off 1 sec.		
3	Six pack	60/4	20	On 5 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
4	Healthy back	40/4	20	On 4 sec. Off 10 sec.	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.
5	Healthy lower back	80/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
6	Strong core	50/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
7	Strong arms	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
8	Sporty legs	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
9	Tight bum	30/4	20	On 4 sec. Off 8 sec.	On 6 sec. Off 8 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Frequency (Hz)	Running time (min)	Level of difficulty		
				Beginners	Advanced	Expert
10	Strong shoulders	75/4	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
11	Endurance	25/3	20	On 7 sec. / Off 4 sec.		
12	Complete body workout	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

6.2 Relax & Wellbeing workouts

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Frequency (Hz)	Running time (min)	Impulse duration / pause duration
1	Anti-muscle ache	7	10	Continuously
2	Heavy legs	7	10	Continuously
3	Relaxed neck	4	10	Continuously
4	Relaxing massage	20-2	10	Varied
5	Stimulating massage	3	10	Continuously
6	Stretch	100	10	Continuously
7	Yoga workout	10	20	Continuously
8	Mobilise your spine	100	10	Continuously, varied

⚠ WARNING!

Do not apply the electrodes to the front wall of the chest. It is fundamental to the intended success of electrostimulation applications that electrodes are positioned sensibly.

The position of the electrodes on the device is intended as an initial aid to help you position the electrodes.

The following applies to the selection of electrode positions:

Electrode distance

The greater the distance between electrodes, the larger the stimulated tissue volume. This applies to the area and depth of the tissue volume. At the same time, however, the stimulation intensity of the tissue decreases the further the electrodes are apart. As a result,

greater distances between electrodes mean a larger tissue volume is stimulated, but less intensively. Consequently, you must increase the impulse intensity to boost stimulation.

- ❗ Use the electrodes on skin that is clean and preferably free from hair and grease in order to prolong the life of the electrodes. If required, clean the skin with water and remove hair prior to treatment.
- ❗ If an electrode should come loose during use, the impulse intensity of the affected channel reduces to zero. Apply the electrode again and reset the desired impulse intensity.

7. Electric current parameters

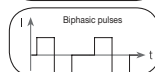
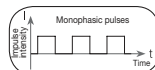
Electrostimulation devices operate with the following electric current settings, which may affect the stimulation results differently, depending on the setting:

7.1 Impulse shape

This describes the time function of the electrical impulse.

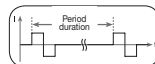
It distinguishes between monophasic and biphasic pulse currents. In monophasic pulse currents, the current flows in one direction and in biphasic pulse currents the electrical impulse alternates its direction.

The EM 95 only provides biphasic pulse currents, as these relieve muscles, cause little muscle fatigue and are safe for use.



7.2 Impulse frequency

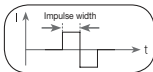
The frequency indicates the number of individual impulses per second and is displayed in Hz (Hertz). It can be calculated by determining the cyclic value for the time period. The relevant frequency determines which types of muscle fibres react best. Slow-reacting fibres react more easily to lower impulse frequencies of up to 15 Hz, whereas fast-reacting fibres only respond from approximately 35 Hz onwards. Impulses of approx. 45 – 70 Hz are linked with constant tension in the muscles and quicker fatigue. Higher impulse frequencies are



therefore better to use for high-speed strength and maximum power training.

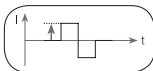
7.3 Impulse width

This indicates the duration of an individual impulse in microseconds. The impulse width therefore determines, among other things, the penetration of the electricity, where usually larger muscle mass requires a larger impulse width.



7.4 Impulse intensity

Setting the intensity level depends on the individual sensitivity of each user and is determined by a variety of variables, such as site of application, blood supply to the skin, skin thickness and the quality of the electrode contact. The settings should be effective but should never cause unpleasant sensations, such as pain at the site of application. While a gentle tingling indicates sufficient stimulation energy levels, any setting that causes pain should be avoided. When using the device for an extended period, you may need to adjust the intensity level, as your muscles may start to adapt to the impulse intensity.



8. Cleaning and storage

Adhesive electrodes

- To ensure that the adhesive electrodes remain adhesive for as long as possible, clean them carefully with a damp, lint-free cloth or clean the underside of the electrodes under lukewarm running water and pat dry with a lint-free cloth.
 - ① Before cleaning with water, remove the connection cables from the electrodes.
- Following treatment, stick the electrodes back onto the carrier foil.

Cleaning the arm and leg cuffs

- Only clean the arm and leg cuffs by hand.

Cleaning the device

- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents for cleaning.
- ⚠ Ensure that no water enters the device.

Storage

- Do not make sharp bends in the connection cables or the electrodes.
- Disconnect the connection cables from the electrodes.
- After use, stick the electrodes back onto the carrier foil.
- Store the device in a cool, well-ventilated space.
- Never place any heavy objects on the device.
- Allow the arm and leg cuffs to dry completely before storing them away.

9. Disposal

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. Note: 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 device at a suitable local collection or recycling point in your country. 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.



10. Problems/solutions

The device does not switch on when the ON/OFF button ① is pressed. How to proceed:

- (1) Make sure that the battery is charged.

(2) Contact Customer Services.

The electrodes do not stick to the body. How to proceed:

- (1) Clean the adhesive surface of the electrodes using a damp, lint-free cloth. Replace the electrodes if they still do not stick securely.
- (2) Clean the skin prior to any application; do not use skincare lotions or oils prior to treatment. Shaving may increase the life of electrodes.

There is no noticeable stimulation. How to proceed:

- (1) Press the OK button ① to interrupt the program. Check that the connection cables are correctly connected to the electrodes. Ensure that the electrodes are in firm contact with the treatment area. If you are using the arm and leg cuffs, ensure that they have been moistened with water.
- (2) Ensure the connection plug is firmly connected to the device.
- (3) Check electrode positions and ensure that the adhesive electrodes do not overlap.
- (4) Gradually increase the impulse intensity.

The battery symbol is shown. How to proceed:

Charge the battery.

You have an unpleasant sensation at the electrodes. How to proceed:

- (1) The electrodes are not positioned correctly. Check their positions and re-position, if necessary.
- (2) The electrodes are worn. This may cause irritated skin, as even distribution of the current across the entire area is no longer guaranteed. For this reason, replace the electrodes.

Skin in the treatment area turns red. How to proceed:

Immediately stop treatment and wait until your skin has returned to its normal condition. If the redness is under the electrode and disappears quickly, there is no risk – this is caused by the locally stimulated, increased blood flow.

However, consult your doctor before you continue treatment if the skin irritation persists and if it is accompanied by an itchy sensation

or inflammation. This may be caused by an allergic reaction to the adhesive surface.

11. Replacement parts and wearing parts

You can obtain the following replacement parts directly from Customer Services:

Designation	Item number and/or order number
8 x adhesive electrodes (45 x 45 mm)	Item 661.02
2 x cuffs Size XS (22-35 cm)	Item 662.03
2 x cuffs Size S (28-45 cm)	Item 662.04
2 x cuffs Size M (36-54 cm)	Item 662.07
2 x cuffs Size L (50-70 cm)	Item 662.08

12. Technical specifications

Type	EM 95
Output waveform	Biphasic rectangular pulses
Pulse length	100–350 μ s $\pm$ 10%
Pulse frequency	4–100 Hz $\pm$ 10%
Output voltage	Max. 120 V pp $\pm$ 10% (500 ohm)
Output current	Max. 240 mA pp $\pm$ 10% (500 ohm)
Application time	5–20 minutes
Intensity	Adjustable from 0 to 100

Operating conditions	10°C–40°C (50°F–104°F) at a relative air humidity of 30–85%
Storage/transportation conditions	–10°C–50°C (14°F–122°F) at a relative air humidity of 0–85%
Dimensions	Approx. 136 x 89 x 26 mm (without belt clip)
Weight	200 g (incl. belt clip)
Maximum tolerated atmospheric pressure	700–1060 hPa
Mains operation: Input Output Average active efficiency No-load power consumption	100–240 V~; 50/60 Hz; 0.5 A 5.0 V; 0.5 A; 2.5 W ≥ 76.11 % ≤ 0.083 W
Battery: Capacity nominal voltage type designation	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Data transfer	2400 MHz – 2483.5 MHz frequency band Max. –0,32 dBm transmission power The device uses <i>Bluetooth</i> ® low energy technology Compatible with <i>Bluetooth</i> ® 4.0 smartphones / tablets List of supported smartphones / tablets



Note: If the device is not used according to the instructions specified, perfect functionality cannot be guaranteed!

We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

13. Notes on electromagnetic compatibility

⚠ WARNING!

- The device is suitable for use in all environments listed in these instructions for use, including domestic environments.
- The use of the device may be limited in the presence of electromagnetic disturbances. This could result in issues such as error messages or the failure of the display/device.
- Avoid using this device directly next to other devices or stacked on top of other devices, as this could lead to faulty operation. If, however, it is necessary to use the device in the manner stated, this device as well as the other devices must be monitored to ensure they are working properly.
- The use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this device can lead to an increase in electromagnetic emissions or a decrease in the device's electromagnetic immunity; this can result in faulty operation.
- Keep portable RF communication devices (including peripheral equipment, such as antenna cables or external antennas) at least 30 cm away from all device parts, including all cables included in delivery. Failure to comply with the above can impair the performance of the device.
- Failure to comply with the above can impair the performance of the device.
- We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found at:
<https://www.beurer.com/conformity>

14. Warranty/service

Further information on the guarantee and guarantee conditions can be found in the guarantee leaflet supplied.

Table des matières

1. Familiarisation avec l'appareil.....	32
2. Remarques importantes	33
3. Description de l'appareil.....	36
4. Avant l'utilisation.....	36
4.1 Charger la batterie.....	36
4.2 Fixation du clip ceinture	36
5. Utilisation.....	37
5.1 Commencer l'utilisation.....	37
5.2 Conseils d'utilisation	38
5.3 Paramètres de l'appareil	39
5.4 Utilisation avec l'application « beurer EMS HomeStudio » ..	40
6. Liste des programmes.....	40
6.1 Entraînements « Entraînement & force ».....	41
6.2 Entraînements « Relaxation & bien-être ».....	41
7. Paramètres électriques.....	42
7.1 Forme d'impulsion.....	42
7.2 Fréquence d'impulsion	42
7.3 Largeur d'impulsion	42
7.4 Intensité d'impulsion	42
8. Nettoyage et stockage	42
9. Élimination	43
10. Problèmes/solutions aux problèmes	43
11. Pièces de rechange et consommables	44
12. Caractéristiques techniques	44
13. Informations sur la compatibilité électromagnétique	45
14. Garantie/Maintenance.....	45



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Pour une utilisation plus simple de l'appareil de musculation, scannez le code QR sur la couverture du mode d'emploi avec votre smartphone afin d'accéder au tutoriel vidéo.

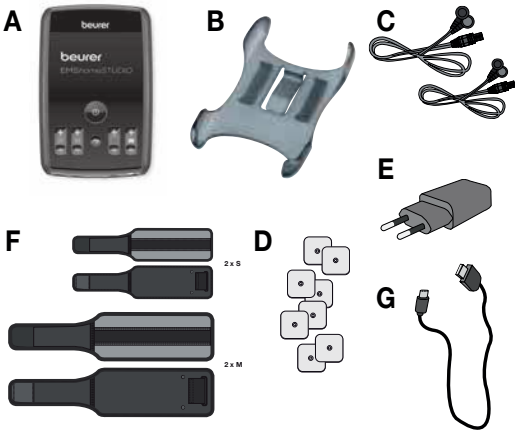
Symboles utilisés

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	Remarque Indique des informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Appareil de type BF
IP 22	Protection contre la pénétration de corps solides d'un diamètre supérieur à 12,5 mm. Protection contre les chutes de gouttes d'eau jusqu'à 15° d'inclinaison.
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques

	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	Fabricant
	Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA sur chaque intervalle de 5 s peuvent être émises par l'appareil.
	Marque de certification pour les produits exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI.
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.

Livraison et accessoires

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que tout l'emballage a bien été retiré. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

	
A	1 appareil de musculation
B	1 clip ceinture
C	4 câbles de raccordement
D	8 électrodes autocollantes (45 x 45 mm)
E	1 adaptateur secteur
F	2 brassards et 2 manchettes pour jambes
G	1 câble de recharge USB

1. Familiarisation avec l'appareil

L'appareil de stimulation musculaire électrique EM 95 EMS *homeSTUDIO* de Beurer est un appareil de musculation innovant et haut de gamme destiné à une utilisation à la maison. Associé à l'application gratuite « beurer EMS HomeStudio », il permet un entraînement EMS de niveau professionnel. Vous pouvez choisir entre les

catégories « Entraînement & force » ou « Relaxation & bien-être ». Vous disposez au total de 20 entraînements, chacun comportant des exercices prédéfinis et dont le niveau de difficulté peut être personnalisé. Vous avez également la possibilité de créer vos propres entraînements dans l'application à partir d'une liste de 50 exercices.

Au début de la séance d'entraînement, vous sélectionnez dans l'application un coach virtuel et l'entraînement de votre choix. Puis, l'écran TFT 3,5" en couleur et l'application fournissent des indications pour placer correctement les manchettes, les brassards et les électrodes. Tous les exercices vous sont présentés par le coach virtuel sous forme de vidéos.

Après la séance, vous recevez sur l'application un aperçu détaillé de vos progrès. Vos performances sont représentées sous forme de graphiques. De plus, un calendrier vous permet de suivre la fréquence de votre entraînement.

La **stimulation musculaire électrique (SME)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. Dans les domaines du sport et du fitness, la SME est notamment utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires, et adapter les proportions corporelles à l'esthétique souhaitée. L'utilisation de la SME se fait de deux façons. D'une part, elle peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active), tandis que d'autre part, elle peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'utilisation active comprend :

- Musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- Musculation pour soutenir le renforcement de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, ce afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'utilisation relaxante comprend :

- Relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires
- Amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire
- Accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Grâce à ses 4 canaux à régler séparément, l'appareil de musculation EM 95 permet un réglage indépendant de l'intensité de la stimulation sur les quatre parties du corps à traiter.

2. Remarques importantes

⚠ AVERTISSEMENT !

Pour éviter de compromettre votre santé, l'utilisation de l'EM 95 est fortement déconseillée dans les cas suivants :

- Présence d'appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques)
- Présence d'implants métalliques
- Chez les porteurs de pompe à insuline
- En cas de forte fièvre (par ex. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques
- En cas de troubles convulsifs (par ex. épilepsie)
- Pendant une grossesse
- En cas de cancer
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison
- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), et notamment au niveau des deux grands muscles pectoraux. Cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et de provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx
- Au niveau du cou/de la carotide
- Dans la zone des parties génitales
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou plaies ouvertes ou en cours de guérison, cicatrices d'opération impliquées dans la guérison)



- Dans des environnements présentant une humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence
- En cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique
- La stimulation ne doit pas être pratiquée au niveau de la tête ni sur la tête, et pas directement sur les yeux, sur la bouche, au niveau du cou (en particulier au niveau de l'artère carotide) ni sur la poitrine, le haut du dos ou sur les électrodes placées au niveau du cœur.

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :

- Maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins
- Maladie de la peau
- Diabète
- Troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme)
- Troubles survenus suite au traitement par stimulation
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au niveau d'électrodes placées au même endroit

ATTENTION !

Utilisez uniquement l'EM 95 :

- Sur un être humain
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse
- À usage externe uniquement
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est n'est plus valable

MESURES DE PRÉCAUTION :

- Afin d'éviter de blesser les peaux les plus sensibles (cas extrêmement rare), tirez toujours délicatement sur les électrodes pour les enlever.
- Gardez l'appareil éloigné des sources de chaleur et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes, car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- Pour des raisons d'hygiène, les électrodes ne doivent être utilisées que par une seule personne.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si un mal-être ou des douleurs apparaissent, interrompez immédiatement l'utilisation.
- Pour retirer ou déplacer les électrodes, arrêtez préalablement l'appareil ou le canal correspondant pour éviter les stimuli indésirables.
- N'altérez jamais les électrodes (par ex. en les coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereux (valeur de sortie max. recommandée pour les électrodes 9 mA/cm², une densité du courant effective supérieure à 2 mA/cm² nécessite une attention accrue).
- N'utilisez pas pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en actionnant des machines.
- N'utilisez pas l'appareil en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ou des colliers ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings dans la zone d'utilisation (par ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car ils pourraient provoquer des brûlures locales.

- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout éventuel danger.
- Ne mélangez pas les câbles des électrodes avec ceux de vos écouteurs audio ou d'autres appareils, et ne branchez jamais les électrodes sur d'autres appareils.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que d'autres appareils envoyant des impulsions électriques à votre corps.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de matières facilement inflammables, de gaz ou d'explosifs.
- Durant les premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer inutilement de vous blesser en cas de malaise vagal (sensation de faiblesse), bien que cela n'arrive que rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (pendant 5 à 10 minutes).
- Il est déconseillé d'enduire votre peau de crèmes grasses ou d'onguents avant l'utilisation, car cela augmente fortement l'usure des électrodes ou peut provoquer des pointes de courant désagréables.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes aux capacités physiques, sensorielles (par ex. l'insensibilité à la douleur) ou mentales restreintes, ou ne sachant pas l'utiliser par manque d'expérience ou de connaissances. Sauf dans le cas où ils sont surveillés par une personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont reçu de leur part les instructions nécessaires à une bonne utilisation de l'appareil.
- Si la capacité adhésive des électrodes autocollantes diminue, remplacez-les immédiatement. Utilisez alors à nouveau l'appareil avec les nouvelles électrodes autocollantes. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme des électrodes autocollantes peut provoquer des lésions cutanées. Remplacez les électrodes par de nouvelles électrodes au plus tard après 20 utilisations.

Dommages

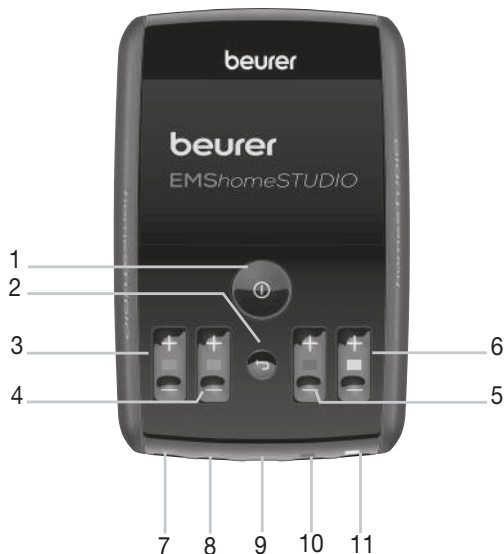
- Si l'appareil est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil, celui-ci ne doit pas subir de choc ni être démonté.
- Vérifiez si l'appareil présente des signes d'usure ou d'endommagement. Si tel est le cas, ou si cet appareil a été utilisé de façon inappropriée, il doit être renvoyé au fabricant ou au revendeur avant d'être utilisé à nouveau.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir et/ou de réparer vous-même l'appareil. Seul le service client ou un revendeur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne entraîne l'annulation de la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

Remarques relatives aux batteries

- Si du liquide de la cellule de batterie 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 peuvent avaler des batteries et s'étouffer. Veuillez donc conserver les batteries hors de portée des enfants en bas âge.
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une batterie a coulé, enfillez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les batteries contre toute chaleur excessive.
- ⚠ Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Ne démontez, n'ouvrez et ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respectez toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie (voir chapitre « Charger la batterie »).
- Pour que la batterie ait une durée de vie maximale, rechargez-la complètement au moins 2 fois par an.

3. Description de l'appareil



1 Touche MARCHE/ARRÊT/OK ①	7 Prise femelle canal 1 (vert)
2 Touche Retour ↶	8 Prise femelle canal 2 (bleu)
3 Touche d'intensité canal 1 (vert)	9 Prise de chargement USB
4 Touche d'intensité canal 2 (bleu)	10 Prise femelle canal 3 (rouge)
5 Touche d'intensité canal 3 (rouge)	11 Prise femelle canal 4 (jaune)
6 Touche d'intensité canal 4 (jaune)	

4. Avant l'utilisation

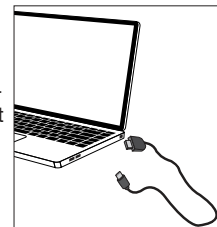
4.1 Charger la batterie

- ① Avant de mettre en service pour la première fois l'appareil de musculation, vous devez tout d'abord le charger pendant au moins 4 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

1. Branchez les deux extrémités du câble de chargement USB sur l'adaptateur secteur et l'appareil de musculation.
2. Branchez ensuite l'adaptateur secteur sur une prise de courant adaptée.



3. Vous pouvez également charger l'appareil de musculation en le branchant sur votre ordinateur. Pour cela, branchez les deux extrémités du câble de chargement USB à l'appareil de musculation et à la prise USB de votre ordinateur.



- ① Il n'est pas possible d'utiliser l'appareil pendant qu'il charge.

4.2 Fixation du clip ceinture

Vous pouvez attacher l'appareil de musculation à votre ceinture ou à votre pantalon à l'aide du clip ceinture.

- Pour fixer le clip ceinture sur l'appareil de musculation, pressez le clip ceinture sur la partie arrière de l'appareil de musculation jusqu'à entendre et sentir un encliquettement.

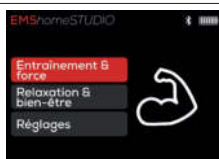
5. Utilisation

5.1 Commencer l'utilisation

Étape 1 : pour allumer l'appareil, appuyez et maintenez la touche MARCHE/ARRÊT ① enfoncée pendant env. 3 secondes.



Étape 2 : utilisez les touches + / - pour sélectionner le type d'entraînement de votre choix (« Entraînement & force » ou « Relaxation & bien-être »). Confirmez avec la touche OK ①. Vous trouverez dans le chapitre suivant de ce mode d'emploi une liste de tous les programmes d'entraînement.



Étape 3 : utilisez les touches +/- pour sélectionner l'entraînement de votre choix (par ex. « Zone abdominale »). Confirmez avec la touche OK ①.



Étape 4 : utilisez les touches +/- pour sélectionner le niveau de difficulté de l'entraînement de votre choix. Pour tous les entraînements de type « Entraînement & force » (sauf « Retour au calme » et « Endurance »), vous pouvez choisir entre les trois niveaux de difficulté « Débutant », « Avancé » et « Expert ». Confirmez avec la touche OK ①.

① Les niveaux de difficulté se différencient par la durée des phases de stimulation et de pause.



Étape 5 :

① S'il est nécessaire d'utiliser les brassards et les manchettes pour jambes pour l'entraînement sélectionné, vous devez humidifier les zones de contact dorées des brassards et des manchettes pour jambes avec un peu d'eau.



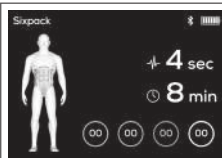
Placez les électrodes autocollantes et/ou les brassards et manchettes pour jambes comme indiqué sur l'écran de l'appareil. Puis raccordez les câbles aux électrodes et aux prises femelles situées sous l'appareil. Respectez les couleurs affichées à l'écran. Appuyez ensuite sur la touche OK ① pour continuer.

Conseil de positionnement de la manchette : Après les avoir humidifiées, enfiler les manchettes, puis remontez-les sur votre bras.



Étape 6 : l'écran de l'appareil affiche la durée restante de l'entraînement ainsi que le niveau d'intensité actuellement paramétré pour les canaux utilisés. De plus, il indique les secondes restantes dans une impulsion ou dans une pause d'impulsion.

Le programme démarre automatiquement après avoir réglé l'intensité avec la touche d'intensité des canaux utilisés. Réglez l'intensité de votre choix à l'aide des touches d'intensité.



vous commencez un exercice.

Perte de contact

Si une électrode/une manchette/un câble se détache pendant l'entraînement, le circuit électrique est interrompu et l'intensité du canal concerné repasse automatiquement à zéro. Sur l'affichage de l'intensité du canal, un point d'exclamation clignote et l'appareil émet un signal sonore (si le son est activé).

Brassards

- La livraison inclut 2 brassards de taille S et M. Si les brassards ne conviennent pas, vous pouvez commander séparément des brassards dans les tailles XS et L (cf. informations fournies au chapitre « Pièces de rechange et consommables »).

Taille du brassard	Convient pour une circonférence
XS	22–35 cm
S	28–45 cm
M	36–54 cm
L	50–70 cm

- La position des brassards peut influencer la partie du muscle à stimuler (par exemple biceps/triceps), si les électrodes n'entourent pas entièrement le bras.
- Les électrodes dorées sont en contact avec la peau et doivent être humidifiées.
- Veillez à n'humidifier que les électrodes dorées. La partie arrière des brassards et manchettes doit impérativement rester sèche.
- Guider la partie plus étroite du brassard à travers la boucle du brassard pour serrer le brassard.
- Chaque brassard/manchette est doté d'un canal (2 fiches). Il est interdit de relier 2 brassards sur le même canal.
- Lors de la disposition des brassards, assurez-vous que les deux électrodes dorées soient bien en contact avec la peau.

Pause repos

5.2 Conseils d'utilisation

Réglage de l'intensité

Vous pouvez régler l'intensité par paliers de 1 à 100. Pour sélectionner plus rapidement le niveau d'intensité, vous pouvez maintenir enfoncée la touche d'intensité, ce qui augmentera ou diminuera alors l'intensité plus rapidement.

Si vous augmentez l'intensité alors que vous êtes déjà dans la phase d'ARRÊT, alors la phase de MARCHE débute à nouveau immédiatement.

Faire une pause

Vous pouvez interrompre la stimulation à tout moment en appuyant brièvement sur la touche OK (1) (Pause). Pour reprendre la stimulation, réglez à nouveau l'intensité souhaitée.

Retour au menu précédent

Appuyez sur la touche Retour pour retourner au menu précédent. Le programme sera alors interrompu.

Arrêt automatique

L'appareil s'éteint automatiquement après 3 minutes en cas de non-utilisation. Si vous vous trouvez à l'étape 5 ou 6, l'appareil s'éteindra après 5 minutes, sauf si vous appuyez sur l'un des boutons ou que

N'effectuez pas plus d'un entraînement par jour sur la même partie du corps. Respectez une pause au minimum de 24 heures pour répéter un entraînement sur la même partie du corps.

Apport en eau

Veillez à boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'entraînement. Buvez au moins un verre d'eau avant le début de l'entraînement.

5.3 Paramètres de l'appareil

Vous pouvez effectuer les réglages suivants sur l'appareil de musculation : Langue, Luminosité et Son. De plus, vous pouvez réinitialiser les paramètres par défaut de l'appareil et consulter les informations du système.

Ouvrir le menu de configuration

Pour accéder au menu de configuration, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT ① et maintenez-la enfoncée pendant environ 3 secondes. L'appareil s'allume.

- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Pour quitter le menu, appuyez sur la touche Retour.

Langue

Le menu de l'appareil de musculation est disponible en 5 langues différentes (allemand, anglais, espagnol, italien, français)

- Pour modifier la langue du menu, l'appareil doit être allumé. Puis, utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « 1 Langue » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner la langue de votre choix et confirmez en appuyant sur la touche OK ①. Vous retournez alors automatiquement au menu de configuration.



Luminosité

Vous pouvez régler la luminosité de l'écran de l'appareil de musculation.

- Pour modifier la luminosité de l'écran, l'appareil doit être allumé. Puis, utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « 2 Luminosité » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner la luminosité de votre choix et confirmez en appuyant sur la touche OK ①. Vous retournez alors automatiquement au menu de configuration.



Son

Vous pouvez activer ou désactiver les sons de l'appareil de musculation.

- Pour activer ou désactiver les sons, l'appareil doit être allumé. Puis, utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « 3 Son ». Vous pouvez alors activer ou désactiver les sons à l'aide de la touche OK ①.
Vert = sons activés
Rouge = sons désactivés



Réinitialiser l'appareil

Vous pouvez réinitialiser l'appareil de musculation sur ses paramètres par défaut. Il réinitialise alors les paramètres de langue, de luminosité et de son, ainsi que la durée de fonctionnement et la durée de stimulation réelle.

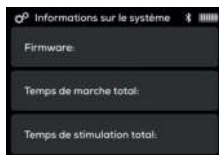


- Pour réinitialiser l'appareil de musculation sur ses paramètres par défaut, l'appareil doit être allumé. Puis, utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « 4 Réinitialiser l'appareil » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①. Il vous est alors demandé si vous souhaitez vraiment réinitialiser votre appareil sur les paramètres par défaut.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner « OUI » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①. Vous retournez alors automatiquement au menu de configuration.

Informations système

Vous pouvez consulter dans les paramètres les informations système de l'appareil.

- Pour consulter les informations système de l'appareil, celui-ci doit être allumé. Puis, utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « Paramètres » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①.
- Utilisez les touches +/- pour sélectionner l'élément « 5 Informations système » et confirmez en appuyant sur la touche OK ①. Vous pouvez alors consulter les informations système de l'appareil.
- Appuyez sur la touche Retour pour retourner au menu de configuration.



5.4 Utilisation avec l'application « beurer EMS HomeStudio »

L'application « beurer EMS HomeStudio » vous permet de contrôler facilement l'appareil depuis votre smartphone. L'appli contient également des vidéos d'exercices supplémentaires pour les différents entraînements.

Pour connecter l'appareil avec l'application « beurer EMS HomeStudio », procédez comme suit :

Étape 1 : activez la fonction *Bluetooth®* sur votre smartphone.

Étape 2 : téléchargez l'application gratuite « beurer EMS HomeStudio » depuis l'App Store d'Apple (iOS) ou Google Play (Android™).

Étape 3 : démarrez l'application « beurer EMS HomeStudio » et suivez les instructions indiquées dans l'application.

Étape 4 : dès que l'application « beurer EMS HomeStudio » est connectée à l'appareil de musculation, un code à six chiffres s'affiche sur l'écran de l'appareil de musculation. Saisissez ce code à six chiffres sur le smartphone. L'appareil de musculation est alors connecté au smartphone.

❗ Le symbole *Bluetooth®*  s'affiche sur l'écran de l'appareil si une connexion est disponible.

Configuration requise

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Liste des appareils compatibles :



6. Liste des programmes

L'appareil de musculation possède 20 entraînements au total.

- 12 entraînements « Entraînement & force » (10 programmes comportant chacun 3 niveaux de difficulté, sauf pour « Endurance » et « Retour au calme »)
- 8 entraînements « Relaxation & bien-être »

Pour tous les programmes, vous avez la possibilité de régler séparément l'intensité d'impulsion des canaux.

6.1 Entraînements « Entraînement & force »

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Fréquence (Hz)	Durée (min)	Niveau de difficulté		
				Débutant	Avancé	Expert
1	Échauffement	7	5	Marche 4 s. Arrêt 4 s.	Marche 6 s. Arrêt 2 s.	en continu.
2	Retour au calme	100	10	Marche 1 s. / Arrêt 1 s.		
3	Zone abdominale	60/4	20	Marche 5 s. Arrêt 9 s.	Marche 8 s. Arrêt 9 s.	Marche 8 s. Arrêt 8 s.
4	Santé du dos	40/4	20	Marche 4 s. Arrêt 10 s.	Marche 6 s. Arrêt 10 s.	Marche 8 s. Arrêt 10 s.
5	Entraînement croisé	80/4	20	Marche 6 s. Arrêt 10 s.	Marche 8 s. Arrêt 10 s.	Marche 8 s. Arrêt 8 s.
6	Renforcement de la zone centrale du corps	50/4	20	Marche 6 s. Arrêt 10 s.	Marche 8 s. Arrêt 10 s.	Marche 8 s. Arrêt 8 s.
7	Force dans les bras	85	20	Marche 3 s. Arrêt 4 s.	Marche 4 s. Arrêt 4 s.	Marche 6 s. Arrêt 4 s.
8	Travail des jambes	85	20	Marche 3 s. Arrêt 4 s.	Marche 4 s. Arrêt 4 s.	Marche 6 s. Arrêt 4 s.
9	Musculation des fessiers	30/4	20	Marche 4 s. Arrêt 8 s.	Marche 6 s. Arrêt 8 s.	Marche 8 s. Arrêt 8 s.
10	Puissance dans les épaules	75/4	20	Marche 3 s. Arrêt 4 s.	Marche 4 s. Arrêt 4 s.	Marche 6 s. Arrêt 4 s.
11	Durée	25/3	20	Marche 7 s. / Arrêt 4 s.		
12	Entraînement de tout le corps	85	20	Marche 3 s. Arrêt 4 s.	Marche 4 s. Arrêt 4 s.	Marche 6 s. Arrêt 4 s.

6.2 Entraînements « Relaxation & bien-être »

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Fréquence (Hz)	Durée (min)	Durée d'impulsion / Durée de pause
1	Anti-courbatures	7	10	en continu
2	Jambes lourdes	7	10	en continu
3	Détente de la nuque	4	10	en continu
4	Massage relaxant	20-2	10	variable
5	Massage tonifiant	3	10	en continu
6	Prolonger l'entraînement	100	10	en continu

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Fréquence (Hz)	Durée (min)	Durée d'impulsion / Durée de pause
7	Yoga	10	20	en continu
8	Mobiliser la colonne vertébrale	100	10	en continu, variable

⚠ AVERTISSEMENT !

Les électrodes ne doivent pas être utilisées sur la paroi thoracique antérieure.

Pour obtenir l'effet escompté de la stimulation, il est important de placer les électrodes de manière judicieuse.

Les emplacements des électrodes proposés sur l'appareil sont indiqués à titre de référence.

Les remarques suivantes s'appliquent lors du choix de l'emplacement des électrodes :

Distance entre les électrodes

Plus la distance choisie entre les électrodes est grande, plus le volume de tissu stimulé sera grand. Cela s'applique à la surface et à la profondeur du volume de tissu. De même, plus la distance entre les électrodes est grande, plus la force de stimulation des tissus diminue. Cela signifie que si vous optez pour une distance importante entre les électrodes, le volume sera plus grand, mais la stimulation sera moins importante. Pour augmenter la stimulation, vous devrez alors augmenter l'intensité des impulsions.

i Pour prolonger la durée de vie des électrodes, utilisez-les sur une peau propre, si possible sans poils et non grasse. Si nécessaire, nettoyez la peau à l'eau et épilez-la avant l'application.

i Si une électrode se détache lors de l'utilisation, l'intensité d'impulsion du canal concerné passe à zéro. Remplacez l'électrode et réglez de nouveau l'intensité d'impulsion souhaitée.

7. Paramètres électriques

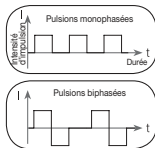
Les appareils d'électrostimulation fonctionnent avec les réglages électriques suivants, qui ont un effet différent sur la stimulation en fonction du réglage :

7.1 Forme d'impulsion

Elle décrit la fonction temporelle du courant d'excitation.

Dans ce cadre, on différencie les courants pulsés monophasés et biphasés. Avec les courants pulsés monophasés, le courant passe dans une direction ; pour les pulsés biphasés, le courant d'excitation change de direction.

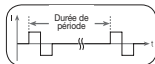
L'appareil EMS 95 présente exclusivement des courants d'impulsion biphasés, car ils soulagent le muscle et réduisent la fatigue musculaire tout en garantissant une utilisation sans danger.



7.2 Fréquence d'impulsion

La fréquence donne le nombre d'impulsions par seconde, l'indication se fait en Hz (Hertz).

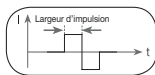
Elle peut être calculée avec la valeur d'inversion de la durée de la période. La fréquence détermine le type de fibre musculaire qui réagit en priorité. Les fibres qui réagissent lentement répondent plutôt à de basses fréquences d'impulsion jusqu'à 15 Hz, les fibres qui réagissent rapidement s'activent seulement à partir de 35 Hz environ.



Des impulsions d'environ 45 à 70 Hz entraînent une tension durable des muscles ainsi qu'une fatigue rapide des muscles. C'est pourquoi les fréquences d'impulsion plus élevées sont plutôt utilisées pour la musculation rapide et la force maximale.

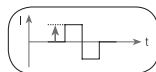
7.3 Largeur d'impulsion

Elle indique la durée de chaque impulsion en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine notamment la profondeur de pénétration du courant, sachant qu'une plus grande masse musculaire nécessite une plus grande largeur d'impulsion.



7.4 Intensité d'impulsion

Le réglage du degré d'intensité dépend du ressenti subjectif de chaque utilisateur, et est déterminé par de nombreux paramètres tels que la zone de l'application, l'irrigation cutanée, l'épaisseur de la peau et la qualité du contact des électrodes. Concrètement, le réglage doit être efficace, mais ne doit jamais procurer de sensations désagréables telles que des douleurs au niveau du point d'application. Si un léger picotement indique que l'énergie de stimulation est suffisante, tout réglage provoquant des douleurs doit être évité.



En cas d'utilisation prolongée, il peut être nécessaire de procéder à un réajustement, car la zone de l'application est susceptible d'évoluer dans le temps.

8. Nettoyage et stockage

Électrodes autocollantes

- Afin de garantir un niveau d'adhésion le plus long possible des électrodes autocollantes, nettoyez-les soigneusement avec un chiffon humide non pelucheux, ou rincez le dessous des électrodes sous l'eau tiède et épongez-les avec un chiffon non pelucheux.



Avant le nettoyage sous l'eau, débranchez les câbles de raccordement des électrodes.

- Après utilisation, recollez les électrodes sur leur film de support.

Nettoyage des brassards et manchettes pour jambes

- Nettoyez les brassards et manchettes pour jambes uniquement à la main.

Nettoyage de l'appareil

- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier le chiffon avec de l'eau légèrement savonneuse.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou abrasif.



Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur.

Stockage

- Ne pliez pas trop les cordons de raccordement ni les électrodes.
- Débranchez les cordons de raccordement des électrodes.
- Après utilisation, collez de nouveau les électrodes sur leur film support.
- Rangez l'appareil dans un endroit frais et aéré.
- Ne posez pas d'objet lourd sur l'appareil.
- Faites sécher complètement les brassards et manchettes pour jambes avant de les ranger.

9. Élimination

Les batteries usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux, ou dans des points de collecte réservés à cet usage, ou encore déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des batteries est une obligation légale qui vous incombe.

Remarque : ces pictogrammes se trouvent sur les batteries à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.



Dans le respect 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. Éliminez 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.



10. Problèmes/solutions aux problèmes

L'appareil ne se met pas en marche quand j'appuie sur la touche MARCHE/ARRÊT ①. Que faire ?

- (1) Assurez-vous que la batterie est chargée.
- (2) Contactez le service après-vente.

Les électrodes ne collent pas bien. Que faire ?

- (1) Nettoyez la surface adhésive des électrodes avec un chiffon non pelucheux humide. Si les électrodes n'adhèrent toujours pas, remplacez-les.
- (2) Avant chaque utilisation, nettoyez la peau. N'utilisez pas d'onguents ni d'huiles de soin avant le traitement. Le fait de se raser peut augmenter l'adhérence des électrodes.

Aucune stimulation n'est ressentie. Que faire ?

- (1) Interrompez le programme en appuyant sur la touche OK ①. Vérifiez que les câbles de raccordement sont bien raccordés aux électrodes. Vérifiez que les électrodes sont bien en contact avec la zone de traitement. Si vous utilisez des brassards et des manchettes pour jambes, assurez-vous qu'ils ont bien été humidifiés avec de l'eau.
- (2) Assurez-vous que la fiche du cordon d'alimentation est bien raccordée à l'appareil.
- (3) Vérifiez l'emplacement des électrodes et vérifiez que les électrodes autocollantes ne se chevauchent pas.
- (4) Augmentez progressivement l'intensité des impulsions.

Le symbole de la batterie s'affiche. Que faire ?

Chargez la batterie.

Vous avez une sensation désagréable au niveau des électrodes. Que faire ?

- (1) Les électrodes sont mal placées. Vérifiez leur position et remettez-les en place si nécessaire.
- (2) Les électrodes sont usées. Elles ne garantissent plus une répartition uniforme du courant sur toute la surface et peuvent provoquer des irritations cutanées. Remplacez-les.

La peau est rouge dans la zone du traitement. Que faire ?

Interrompez immédiatement le traitement et attendez que la peau ait retrouvé son état normal. Si la rougeur sous l'électrode disparaît rapidement, il n'y a aucun danger, cette rougeur étant due à la circulation sanguine plus importante au niveau local.

Si l'irritation persiste et provoque des démangeaisons ou une inflammation, consultez votre médecin avant toute nouvelle utilisation.

Il se peut qu'il s'agisse d'une allergie à la surface adhésive.

11. Pièces de rechange et consommables

Vous pouvez commander les pièces de rechange suivantes directement auprès du service client :

Désignation	Numéro d'article ou référence
8 électrodes autocollantes (45 x 45 mm)	Réf. 661.02
2 brassards Taille XS (22–35 cm)	Réf. 662.03
2 brassards Taille S (28–45 cm)	Réf. 662.04
2 brassards Taille M (36–54 cm)	Réf. 662.07
2 brassards Taille L (50–70 cm)	Réf. 662.08

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 95
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	100–350 μ s $\pm$ 10%
Fréquence des impulsions	4–100 Hz $\pm$ 10%
Tension de sortie	max. 120 V pp $\pm$ 10% (pour 500 Ohm)
Courant de sortie	max. 240 mA pp $\pm$ 10% (pour 500 Ohm)
Temps d'utilisation	5 - 20 minutes

Intensité	réglable de 0 à 100
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C (50 °F à 104 °F) avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de stockage et de transport	-10 °C à 50 °C (14 °F à 122 °F) avec une humidité de l'air relative de 0 à 85 %
Dimensions	env. 136 x 89 x 26 mm (sans clip ceinture)
Poids	200 g (avec clip ceinture inclus)
Pression atmosphérique maximale admissible	700 – 1 060 hPa
Fonctionnement sur secteur : Entrée Sortie	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Efficacité moyenne en fonctionnement	$\geq$ 76,11 %
Consommation électrique hors charge	$\leq$ 0,083 W
Batterie : Capacité Tension nominale Type	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer

Transfert de données	Bande de fréquence 2 400 – 2 483,5 MHz Puissance d'émission -0,32 dBm max. L'appareil utilise la technologie <i>Bluetooth®</i> Low Energy Compatible avec les smartphones/ tablettes <i>Bluetooth®</i> 4.0 Liste des smartphones/ tablettes pris en charge : 
----------------------	---

Remarque : en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications indiquées, le fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

13. Informations sur la compatibilité électromagnétique

AVERTISSEMENT !

- L'appareil est prévu pour fonctionner dans tous les environnements indiqués dans ce mode d'emploi, y compris dans un environnement domestique.
- En présence d'interférences électromagnétiques, vous risquez de ne pas pouvoir utiliser toutes les fonctions de l'appareil. Vous pouvez alors rencontrer, par exemple, des messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou en l'empilant sur d'autres appareils, car cela peut provoquer des dysfonctionnements. S'il n'est pas possible d'éviter le genre de situation précédemment indiqué, il convient alors de surveiller cet appareil et les autres appareils afin d'être certain que ceux-ci fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut provoquer des perturbations élec-

tromagnétiques accrues ou une baisse de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et donc causer des dysfonctionnements.

- Les appareils de communication RF portatifs (y compris leurs accessoires, comme le câble d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à une distance inférieure à 30 cm de cet appareil, de son alimentation et de son câble de raccordement. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une baisse des performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut entraîner une baisse des performances de l'appareil.
- Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. La déclaration de conformité CE pour ce produit se trouve à l'adresse : <https://www.beurer.com/conformity>

14. Garantie/Maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.

Índice

1. Información general.....	47
2. Indicaciones importantes.....	48
3. Descripción del aparato.....	51
4. Antes de la aplicación.....	51
4.1 Carga de la batería.....	51
4.2 Sujetar el clip para el cinturón.....	51
5. Aplicación.....	52
5.1 Comienzo de la aplicación.....	52
5.2 Indicaciones de utilización.....	53
5.3 Ajustes del aparato.....	54
5.4 Utilización con la app "beurer EMS HomeStudio".....	55
6. Visión general de los programas.....	55
6.1 Sesiones de entrenamiento Fitness y potencia.....	55
6.2 Sesiones de entrenamiento Relajación y bienestar.....	56
7. Parámetros de corriente.....	56
7.1 Forma del impulso.....	57
7.2 Frecuencia del impulso.....	57
7.3 Ancho del impulso.....	57
7.4 Intensidad del impulso.....	57
8. Limpieza y conservación.....	57
9. Eliminación.....	58
10. Problemas/Solución de problemas.....	58
11. Piezas de repuesto y de desgaste.....	58
12. Datos técnicos.....	59
13. Indicaciones relativas a la compatibilidad electromagnética.....	60
14. Garantía/asistencia.....	60



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

Para que el uso del aparato de estimulación muscular le resulte más fácil, escanee el código QR del tutorial en vídeo en la página de título de estas instrucciones con su smartphone y vea el vídeo.

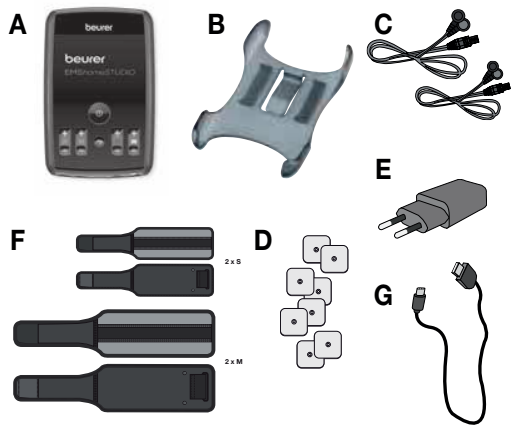
Símbolos

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones u otros peligros para la salud
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	Nota Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	Pieza de aplicación tipo BF
IP 22	Protección contra la entrada de objetos sólidos con un diámetro > 12,5 mm. Protección contra goteo de agua con una inclinación de 15°.
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)

	Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Fabricante
	El aparato puede emitir valores de salida efectivos superiores a 10 mA de media en intervalos de 5 segundos
	Símbolo de certificación para aquellos productos que se exportan a la Federación de Rusia y a los países de la CEI.
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.

Artículos suministrados y accesorios

Compruebe que el envoltorio del producto esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato, deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

	
A	1 aparato de estimulación muscular
B	1 clip para el cinturón
C	4 cables de conexión
D	8 electrodos adhesivos (45 x 45 mm)
E	1 adaptador de red
F	2 brazaletes y 2 perneras
G	1 cable de carga USB

1. Información general

El innovador aparato de estimulación muscular Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* es un aparato de electroestimulación EMS de alta gama para el uso doméstico y permite realizar un entrenamiento EMS profesional en combinación con la app gratuita "beurer EMS HomeStudio". Se puede elegir entre los niveles "Fitness y potencia" y "Relajación y bienestar". En total, dispone de 20 sesiones de en-

trenamiento con ejercicios predefinidos cuyo grado de dificultad se puede adaptar individualmente. También puede programar en la app sesiones de entrenamiento personales partiendo de 50 ejercicios disponibles.

Al empezar la sesión de entrenamiento, puede seleccionar primero en la app un entrenador personal virtual y el entrenamiento deseado. A continuación, tanto en la pantalla TFT de 3,5" en color como en la app se muestra la correcta colocación de los brazaletes y los electrodos. Todos los ejercicios incluyen una demostración en vídeo del entrenador personal virtual.

Al finalizar la sesión de ejercicios se visualiza en la app un informe detallado del progreso del entrenamiento. El rendimiento personal se representa claramente mediante gráficos. Está disponible igualmente una función de calendario para el seguimiento de la frecuencia de entrenamiento.

La **electroestimulación muscular (EMS)** es un método muy extendido y ampliamente reconocido que se aplica desde hace años en el ámbito de la medicina deportiva y la rehabilitación. En el ámbito del deporte y el ejercicio físico, EMS se utiliza, entre otras cosas, para complementar entrenamientos musculares convencionales con el fin de aumentar el rendimiento de los grupos de músculos y adaptar las proporciones corporales a los resultados estéticos deseados. Con la utilización de la EMS se pueden buscar dos efectos. Por un lado puede producir un fortalecimiento intencionado de la musculatura (efecto activador) y, por otro, también puede obtenerse un efecto calmante y reparador (efecto relajante).

Como **efecto activador**:

- Entrenamiento muscular para aumentar la resistencia y/o
- Entrenamiento muscular para complementar el fortalecimiento de determinados músculos o grupos de músculos y conseguir los cambios deseados en las proporciones corporales.

Como **efecto relajante**:

- Relajación muscular para liberar tensiones musculares
- Mejora de los signos de sobrecarga muscular

- Aceleración de la regeneración de los músculos tras un gran esfuerzo muscular (p. ej., tras una maratón).

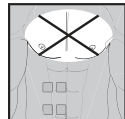
Gracias a los cuatro canales ajustables por separado, el aparato de estimulación muscular EM 95 ofrece la ventaja de que la intensidad de la estimulación se puede adaptar a cuatro zonas del cuerpo para su estimulación independiente.

2. Indicaciones importantes

⚠ ADVERTENCIA

Para prevenir daños en la salud, se aconseja no usar el EM 95 bajo ningún concepto en los siguientes casos:

- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos, por ejemplo)
- Si tiene implantes metálicos
- Si lleva una bomba de insulina
- Si tiene fiebre alta (p. ej., $>39^{\circ}\text{C}$)
- Si padece alteraciones del ritmo cardíaco conocidas o agudas y otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia)
- En caso de embarazo
- Si padece cáncer
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones fuertes de los músculos
- No debe utilizarse cerca del corazón.
Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y en particular no deben aplicarse en los pectorales. Esto puede aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardíaca.
- En el cráneo, en la zona de la boca, la faringe y la laringe
- En la zona del cuello/la carótida
- En la zona genital



- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas, dañada o inflamada (p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas como alergias, quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación)
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha
- Después de haber ingerido alcohol
- Si está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.
- La estimulación no debe tener lugar junto a la cabeza o sobre ella, tampoco directamente en los ojos, encima de la boca, en el cuello (especialmente en la carótida) o en electrodos colocados en el centro del tórax, la parte superior de la espalda o sobre el corazón.

Consulte a su médico antes de utilizar el aparato:

- Si padece o sospecha que puede padecer enfermedades graves, especialmente enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y neoformaciones malignas
- Con cualquier enfermedad cutánea
- En caso de diabetes
- Si sufre cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (como p. ej. trastornos metabólicos)
- Si surgen molestias con el tratamiento de estimulación
- En caso de producirse irritaciones de la piel permanentes tras periodos de estimulación prolongados en la misma zona de colocación de los electrodos.



ATENCIÓN

El EM 95 solo puede utilizarse:

- En personas
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso

- De forma externa
- Con los accesorios originales que incluye o de postventa; de lo contrario, la garantía queda invalidada

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN:

- Retire siempre los electrodos de la piel tirando moderadamente para evitar que en casos muy poco frecuentes, si la piel es muy sensible, se puedan producir heridas.
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas, ya que estos pueden causar desagradables picos de corriente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad.
- No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- Por razones de higiene, los electrodos deben ser utilizados por una sola persona.
- Si el aparato no funcionase correctamente, o produjese malestar o dolor, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Antes de retirar o recolocar los electrodos debe desconectarse el aparato o el canal correspondiente para evitar irritaciones molestas.
- No altere los electrodos (p. ej., recortándolos). Ello provocaría una densidad de corriente más elevada, que puede resultar peligrosa (valor de salida máx. recomendado para los electrodos de 9 mA/cm²; con una densidad de corriente efectiva superior a 2 mA/cm² se requiere especial precaución).
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- Asegúrese de que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como p. ej. la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, deberá quitárselos antes

de utilizar el aparato, dado que podrían producirle quemaduras localizadas.

- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No intercambie los cables de los electrodos y sus contactos con sus auriculares u otros dispositivos, ni conecte los electrodos con otros aparatos.
- No utilice este aparato al mismo tiempo que otros aparatos que emitan impulsos eléctricos a su cuerpo.
- No utilice el aparato cerca de sustancias inflamables, gases o explosivos.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentado o tumbado para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, desconecte inmediatamente el aparato y coloque las piernas hacia arriba (durante aprox. 5-10 min.).
- No es recomendable tratar la piel con cremas grasas o pomadas antes de la aplicación, ya que aceleran el desgaste de los electrodos y pueden producirse también desagradables picos de corriente.
- Este aparato no debe ser utilizado por niños o adultos con las facultades físicas, sensoriales (p. ej., insensibilidad al dolor) o mentales limitadas o con poca experiencia o conocimientos, a no ser que los vigile una persona responsable de su seguridad o que esta persona les indique cómo se debe utilizar el aparato.
- Cambie inmediatamente los electrodos adhesivos cuando disminuya su capacidad de adherencia. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no tenga electrodos adhesivos nuevos. En caso contrario, la adherencia irregular de los electrodos adhesivos podría provocar lesiones en la piel. Cambie los electrodos por unos nuevos como muy tarde tras 20 aplicaciones.

Deterioro

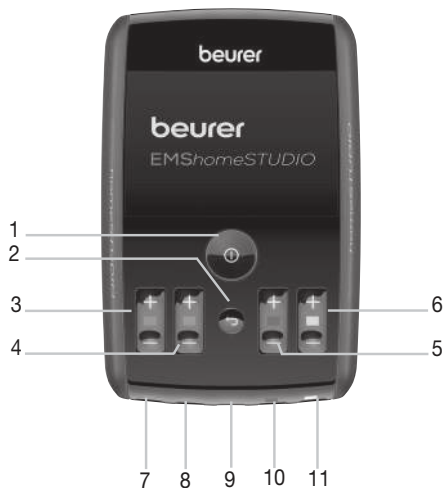
- No utilice este aparato en el caso de que presente daños y diríjase a su distribuidor o a la dirección de atención al cliente indicada.

- Para garantizar el funcionamiento eficaz del aparato, no deberá desmontarlo y deberá tener cuidado de que no caiga al suelo.
- Revise el aparato para ver si presenta signos de desgaste o deterioro. Si constata signos de este tipo o si el aparato ha sido utilizado indebidamente, antes de volver a utilizarlo deberá llevarlo al fabricante o al establecimiento donde lo adquirió.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato. Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. La no observación de esta indicación anula la garantía.
- El fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

Indicaciones para la manipulación de baterías

- En caso de que el líquido de una batería 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 baterías y asfixiarse. Guarde las baterías fuera del alcance de los niños.
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una batería, póngase guantes protectores y limpie el compartimento con un paño seco.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ⚠ ¡Peligro de explosión! No arroje las baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo "Carga de la batería").
- Cargue completamente la batería al menos 2 veces al año para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

3. Descripción del aparato



1 Botón de encendido/ apagado/OK ①	7 Toma de conexión canal 1 (verde)
2 Botón de retroceso ↶	8 Toma de conexión canal 2 (azul)
3 Botón de intensidad canal 1 (verde)	9 Toma de carga USB
4 Botón de intensidad canal 2 (azul)	10 Toma de conexión canal 3 (rojo)
5 Botón de intensidad canal 3 (rojo)	11 Toma de conexión canal 4 (amarillo)
6 Botón de intensidad canal 4 (amarillo)	

4. Antes de la aplicación

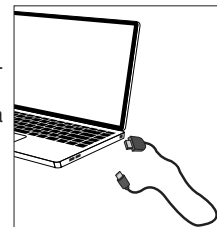
4.1 Carga de la batería

- ① Antes de utilizar por primera vez el aparato de estimulación muscular deberá cargarlo como mínimo durante 4 horas. Proceda para ello de la siguiente manera:

1. Conecte el cable de carga USB con el adaptador de red y el aparato de estimulación muscular.
2. A continuación, enchufe el adaptador de red a una toma de corriente adecuada.



3. Si lo prefiere, también puede cargar el aparato de estimulación muscular mediante su PC/ordenador portátil. Conecte para ello el cable de carga USB con el aparato de estimulación muscular y la toma USB de su PC/ordenador portátil.



- ① El aparato no se puede utilizar mientras se está cargando.

4.2 Sujetar el clip para el cinturón

Puede sujetar el aparato de estimulación muscular a su cinturón o a la cintura del pantalón con ayuda del clip para el cinturón.

- Para sujetar el clip para el cinturón en el aparato de estimulación muscular, empuje el clip sobre la parte trasera del aparato de estimulación muscular hasta que oiga y note que encaja.

5. Aplicación

5.1 Comienzo de la aplicación

Paso 1: Mantenga pulsado el botón de encendido y apagado ① durante aprox. 3 segundos para encender el aparato.



Paso 2: Seleccione con uno de los botones +/- el nivel de entrenamiento deseado ("Fitness y potencia" o "Relajación y bienestar"). Confirme con el botón OK ①. Encontrará una visión general de los programas con todas las sesiones de entrenamiento en el siguiente capítulo de estas instrucciones de uso.

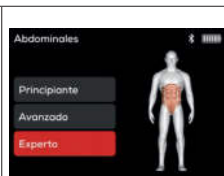


Paso 3: Seleccione con uno de los botones +/- la sesión de entrenamiento deseada (p. ej., "Abdominales"). Confirme con el botón OK ①.



Paso 4: Seleccione con uno de los botones +/- el grado de dificultad de la sesión de entrenamiento seleccionada. En todas las sesiones de entrenamiento del nivel "Fitness y potencia" (excepto en "Vuelta a la calma" y "Resistencia") puede elegir entre los tres grados de dificultad "Principiante", "Avanzado" y "Experto". Confirme con el botón OK ①.

① Los diferentes grados de dificultad se diferencian por la duración de las fases de estimulación y de pausa.



Paso 5:

① Si para la sesión de entrenamiento seleccionada se necesitan los brazaletes y las perneras, deberá humedecer con agua las superficies de contacto doradas de los brazaletes y las perneras.

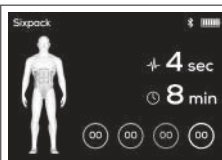


Coloque los electrodos adhesivos y/o los brazaletes y las perneras tal como se muestra en la pantalla del aparato. Conecte a continuación los cables con los electrodos y las tomas de conexión de la parte inferior del aparato. Tenga en cuenta la caracterización en colores en la pantalla. Pulse a continuación el botón OK ① para continuar.

Consejo sobre la colocación de los brazaletes: tras humedecer la superficie, pase el brazo primero por ellos y después ténselos por encima del brazo.



Paso 6: En la pantalla del aparato se muestran la duración restante de la aplicación y el nivel de intensidad ajustado actualmente para los canales utilizados. También se indican los segundos restantes de un impulso o de una pausa entre impulsos. Al ajustar la intensidad con el botón de intensidad de los canales utilizados se inicia automáticamente el programa. Ajuste la intensidad deseada con ayuda de los botones de intensidad.



5.2 Indicaciones de utilización

Ajustar la intensidad

Puede ajustar la intensidad en pasos individuales de 1 a 100. Para acelerar el ajuste puede mantener pulsado el botón de intensidad; de este modo, la intensidad aumentará o se reducirá más rápidamente.

Si aumenta la intensidad mientras se encuentra en la fase OFF, comenzará inmediatamente de nuevo la fase ON.

Pausar la aplicación

Puede interrumpir la estimulación en todo momento pulsando brevemente el botón OK (⏏) (pausa). Para proseguir con la estimulación, ajuste de nuevo la intensidad deseada.

Retornar al menú de selección anterior

Para volver al menú de selección anterior pulse el botón de retroceso. En este caso se interrumpe el programa.

Mecanismo de desconexión automática

El aparato se apaga automáticamente después de 3 minutos de no utilizarlo. Pero si se encuentra en el paso 5 o 6, el aparato se apagará después de 5 minutos si no pulsa ningún botón o comienza el tratamiento.

Pérdida de contacto

Si los electrodos/brazaletes/cables se sueltan durante el entrenamiento, la corriente se interrumpirá y la intensidad del canal afectado se repondrá a 0 automáticamente. En el indicador de intensidad de este canal parpadeará un signo de admiración y el aparato emitirá una señal acústica (si está activado el sonido).

Brazalete

- En el volumen de suministro se incluyen 2 pares de brazaletes en los tamaños S y M. Si los brazaletes no tienen el tamaño adecuado, pueden solicitarse brazaletes de los tamaños XS y L (véase la información en el capítulo “Piezas de repuesto y de desgaste”).

Tamaño del brazalete	Apto para perímetro
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- Con la posición del brazalete puede focalizarse la zona muscular estimulada (por ejemplo, bíceps/tríceps), siempre que el electrodo no rodee todo el brazo.
- Los electrodos dorados se colocan sobre la piel y deben humedecerse.
- Asegúrese de humedecer solamente los electrodos dorados. Es imprescindible que la parte posterior del brazalete permanezca seca.
- Pase el extremo estrecho del brazalete por la hebilla para ajustar el brazalete.
- Cada brazalete está ocupado con un canal (2 conectores). No deben conectarse 2 brazaletes con el mismo canal.
- Asegúrese de que los brazaletes estén colocados de tal forma que los dos electrodos dorados tengan buen contacto con la piel.

Descanso

No entrene una misma zona del cuerpo más de una vez al día. Asegúrese de que pasen como mínimo 24 horas hasta el siguiente entrenamiento de la misma zona del cuerpo.

Ingesta de agua

Asegúrese de beber abundante agua durante y después del entrenamiento. Beba antes de empezar la sesión del entrenamiento como mínimo un vaso de agua.

5.3 Ajustes del aparato

Puede realizar los siguientes ajustes en el aparato de estimulación muscular: idioma, luminosidad y sonido. Además, puede reponer el aparato a la configuración de fábrica y consultar la información del sistema.

Abrir el menú de configuración

Para acceder al menú de configuración, mantenga pulsado el botón de encendido y apagado ① durante aprox. 3 segundos. El aparato se enciende.

- Seleccione con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Para volver a salir del menú de configuración, pulse el botón de retroceso.

Idioma

El aparato de estimulación muscular ofrece 5 idiomas distintos para el menú (alemán, inglés, español, italiano y francés)

- Para cambiar el idioma del menú, seleccione en el aparato encendido con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- “1 Idioma” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- el idioma que desee y confirme con el botón OK ①. A continuación, volverá automáticamente al menú de configuración.



Luminosidad

La luminosidad de la pantalla del aparato de estimulación muscular se puede modificar.

- Para cambiar la luminosidad de la pantalla, seleccione en el aparato encendido con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- “2 Luminosidad” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- la luminosidad que desee y confirme con el botón OK ①. A continuación, volverá automáticamente al menú de configuración.

Sonido

El sonido de los botones del aparato de estimulación muscular se puede activar y desactivar.

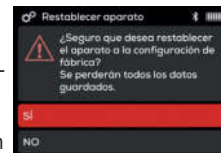
- Para activar o desactivar el sonido de los botones, seleccione en el aparato encendido con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- “3 Sonido”. A continuación puede activar o desactivar con el botón OK ① el sonido de botones. Verde = sonido de botones activado Rojo = sonido de botones desactivado



Restablecer el aparato

El aparato de estimulación muscular se puede reponer a los ajustes de fábrica. Se repondrán tanto los ajustes de idioma, luminosidad y sonido como el tiempo de funcionamiento y el tiempo real de estimulación.

- Para reponer el aparato de estimulación muscular a los ajustes de fábrica, seleccione en el aparato encendido con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- “4 Restablecer aparato” y confirme con



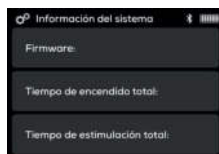
el botón OK ①. A continuación, el sistema le preguntará si desea reponer el aparato a los ajustes de fábrica.

- Seleccione con uno de los botones +/- “Sí” y confirme con el botón OK ①. A continuación, volverá automáticamente al menú de configuración.

Información del sistema

Puede consultar en los ajustes la información del sistema del aparato.

- Para consultar la información del sistema del aparato, seleccione en el aparato encendido con uno de los botones +/- “Configuración” y confirme con el botón OK ①.
- Seleccione con uno de los botones +/- “5 Información del sistema” y confirme con el botón OK ①. A continuación podrá ver la información del sistema.
- Pulse el botón de retroceso para volver al menú de configuración.



5.4 Utilización con la app “beurer EMS HomeStudio”

La app “beurer EMS HomeStudio” le permite manejar el aparato cómodamente a través del smartphone. En la app encontrará videos de ejercicios complementarios para las diferentes sesiones de entrenamiento.

Para conectar el aparato con la app “beurer EMS HomeStudio”, proceda del siguiente modo:

Paso 1: Active *Bluetooth*® en su smartphone.

Paso 2: Descárguese la app gratuita “beurer EMS HomeStudio” en la Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).

Paso 3: Inicie la app “beurer EMS HomeStudio” y siga las instrucciones que se dan en ella.

Paso 4: En cuanto la app “beurer EMS HomeStudio” se conecta con el aparato de estimulación muscular se visualiza en la pantalla del aparato un código numérico de seis dígitos. Introduzca el código de seis dígitos en el smartphone. El aparato de estimulación muscular está ahora conectado con el smartphone.

① En la pantalla del aparato aparece el símbolo de *Bluetooth*®  cuando se establece una conexión.

Requisitos del sistema

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Lista de los aparatos compatibles:

6. Visión general de los programas

El aparato de estimulación muscular dispone de un total de 20 sesiones de entrenamiento.

- 12 sesiones de entrenamiento Fitness y potencia (10 programas con 3 grados de dificultad respectivamente, excepto en “Resistencia” y “Vuelta a la calma”)
- 8 sesiones de entrenamiento Relajación y bienestar

En todos los programas es posible ajustar la intensidad de los impulsos específicamente para cada canal.

6.1 Sesiones de entrenamiento Fitness y potencia

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Frecuencia (Hz)	Duración (min.)	Grado de dificultad		
				Principiante	Avanzado	Experto
1	Calentamiento	7	5	On 4 seg. Off 4 seg.	On 6 seg. Off 2 seg.	continua- do
2	Vuelta a la calma	100	10	On 1 seg./off 1 seg.		
3	Abdominales	60/4	20	On 5 seg. Off 9 seg.	On 8 seg. Off 9 seg.	On 8 seg. Off 8 seg.
4	Espalda sana	40/4	20	On 4 seg. Off 10 seg.	On 6 seg. Off 10 seg.	On 8 seg. Off 10 seg.

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Frecuencia (Hz)	Duración (min.)	Grado de dificultad		
				Principiante	Avanzado	Experto
5	Espalda fuerte	80/4	20	On 6 seg. Off 10 seg.	On 8 seg. Off 10 seg.	On 8 seg. Off 8 seg.
6	Core fuerte	50/4	20	On 6 seg. Off 10 seg.	On 8 seg. Off 10 seg.	On 8 seg. Off 8 seg.
7	Brazos fuertes	85	20	On 3 seg. Off 4 seg.	On 4 seg. Off 4 seg.	On 6 seg. Off 4 seg.
8	Piernas fuertes	85	20	On 3 seg. Off 4 seg.	On 4 seg. Off 4 seg.	On 6 seg. Off 4 seg.
9	Glúteos perfectos	30/4	20	On 4 seg. Off 8 seg.	On 6 seg. Off 8 seg.	On 8 seg. Off 8 seg.
10	Hombros fuertes	75/4	20	On 3 seg. Off 4 seg.	On 4 seg. Off 4 seg.	On 6 seg. Off 4 seg.
11	Resistencia	25/3	20	On 7 seg./off 4 seg.		
12	Entrenamiento de todo el cuerpo	85	20	On 3 seg. Off 4 seg.	On 4 seg. Off 4 seg.	On 6 seg. Off 4 seg.

6.2 Sesiones de entrenamiento Relajación y bienestar

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Frecuencia (Hz)	Duración (min.)	Duración de impulso/ duración de pausa
1	Antiagujetas	7	10	continuado
2	Piernas pesadas	7	10	continuado
3	Cuello relajado	4	10	continuado
4	Masaje relajante	20-2	10	variable
5	Masaje revitalizante	3	10	continuado
6	Estirar	100	10	continuado
7	Entrenamiento de yoga	10	20	continuado
8	Movilizar la columna vertebral	100	10	continuado, variable

⚠ ADVERTENCIA

No está permitida la aplicación de los electrodos en la parte delantera de la caja torácica.

Colocar correctamente los electrodos es importante para obtener los resultados deseados con la aplicación de estimulación.

La colocación de los electrodos representada en el aparato sirve como ayuda básica para colocar los electrodos.

A la hora de elegir la posición de los electrodos deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

Distancia entre los electrodos

Cuanto mayor sea la distancia entre los electrodos, mayor será el volumen de tejido estimulado. Esto es válido tanto para la superficie como para la profundidad del volumen de tejido. Al mismo tiempo, sin embargo, cuanto más separados estén los electrodos, menor será también la intensidad de la estimulación, lo que significa que cuanto mayor sea la distancia entre los electrodos mayor volumen se abarcará, pero menor efecto tendrá la estimulación. Para aumentar la estimulación deberá aumentarse en este caso la intensidad del impulso.

i Para prolongar la vida útil de los electrodos, colóquelos sobre la piel limpia, si es posible que no tenga vello ni grasa. Si es necesario, limpie la piel con agua antes de la aplicación y elimine el vello.

i Si durante la aplicación se soltara un electrodo, la intensidad de los impulsos del canal afectado pasaría a cero. Coloque el electrodo de nuevo y ajuste la intensidad de impulso deseada.

7. Parámetros de corriente

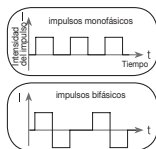
Los aparatos de electroestimulación funcionan con los siguientes ajustes de corriente, que, dependiendo del ajuste, actúan de forma diferente en el efecto de estimulación:

7.1 Forma del impulso

Describe la función temporal de la corriente de estimulación.

En este contexto se distingue entre corrientes de impulsos monofásicas y bifásicas. En las corrientes de impulsos monofásicas la corriente fluye en una dirección, mientras que en los impulsos bifásicos la corriente de estimulación cambia de dirección alternativamente.

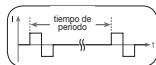
En el EM 95 se producen exclusivamente corrientes de impulsos bifásicas, ya que descargan la tensión muscular, provocan menos cansancio en los músculos y avalan una aplicación más segura.



7.2 Frecuencia del impulso

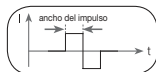
La frecuencia específica la cantidad de impulsos individuales por segundo, y se indica en Hz (hercios). Se puede calcular invirtiendo el valor del tiempo de periodo. La frecuencia aplicada determina qué tipo de fibras musculares reaccionan preferentemente. Las fibras de reacción lenta reaccionan mejor a las frecuencias de impulsos más bajas de hasta 15 Hz, mientras que las fibras de reacción rápida solo se activan a partir de aprox. 35 Hz.

Con impulsos de aprox. 45-70 Hz se produce una tensión permanente en el músculo y con ello una rápida sobrecarga muscular. Por lo tanto, las frecuencias de impulsos más elevadas se utilizan preferentemente para el entrenamiento de fuerza rápida y máxima.



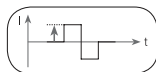
7.3 Ancho del impulso

Expresa la duración de cada impulso individual en microsegundos. El ancho de impulso determina entre otras cosas la profundidad de penetración de la corriente, pudiéndose afirmar en general que cuanto mayor es la masa muscular mayor debe ser el ancho del impulso.



7.4 Intensidad del impulso

El ajuste del grado de intensidad se rige individualmente por la percepción subjetiva de cada usuario individual, y viene determinado por una



serie de magnitudes, como el lugar de aplicación, la circulación cutánea, el grosor de la piel y la calidad del contacto de los electrodos. El ajuste elegido en la práctica debe ser eficaz, pero en ningún caso ocasionar una sensación desagradable, como p. ej. dolor en el lugar de aplicación. Si bien un ligero cosquilleo es señal de que la energía de estimulación es suficiente, cualquier ajuste que provoque dolor deberá evitarse.

En caso de una aplicación prolongada puede ser necesario un reajuste debido a los procesos de adaptación temporales en el lugar de aplicación.

8. Limpieza y conservación

Electrodos adhesivos

- Para asegurar una adherencia lo más duradera posible de los electrodos adhesivos, límpielos cuidadosamente con un paño húmedo y sin pelusas o limpie la parte inferior de los electrodos con un chorro de agua tibia y séquelos con un paño sin pelusas.



Separe los cables de conexión de los electrodos antes de limpiarlos con agua.

- Pegue los electrodos después de la aplicación de nuevo en la lámina.

Limpieza de los brazaletes y las perneras

- Lave los brazaletes y las perneras únicamente a mano.

Limpieza del aparato

- Limpie el aparato después de su utilización con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, el paño puede humedecerse también con agua ligeramente jabonosa.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos para la limpieza.



Evite que penetre agua en el aparato.

Conservación

- No doble con fuerza los cables de conexión ni los electrodos.
- Separe los cables de conexión de los electrodos.
- Pegue los electrodos después de la aplicación de nuevo en la lámina.
- Guarde el aparato en un lugar fresco y bien ventilado.

- No coloque ningún objeto pesado encima del aparato.
- Deje secar los brazaletes y las perneras completamente antes de guardarlos.

9. Eliminación

Las baterías usadas, completamente descargadas, deben desecharse 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 baterías correctamente.

Nota: Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, el aparato no se debe desechar al final de su vida útil junto 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.



10. Problemas/Solución de problemas

El aparato no se enciende al pulsar el botón de encendido y apagado ①. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Compruebe que la batería esté cargada.
- (2) Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

Los electrodos no se adhieren al cuerpo. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Limpie la superficie pegajosa de los electrodos con un paño húmedo sin pelusas. Si los electrodos siguen sin fijarse a la piel, deberá cambiarlos.
- (2) Limpie la piel antes de cada aplicación, pero prescinda de productos como bálsamos o aceites. Un afeitado puede contribuir a prolongar la vida útil de los electrodos.

No se aprecia estimulación alguna. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Interrumpa el programa pulsando el botón OK ①. Compruebe si los cables de conexión están correctamente conectados a los

electrodos. Asegúrese de que los electrodos tienen contacto fijo con la zona de tratamiento. Si utiliza los brazaletes y las perneras, asegúrese de que se han humedecido con agua.

- (2) Compruebe si el cable de conexión de red está correctamente conectado con el aparato.
- (3) Compruebe el posicionamiento de los electrodos y asegúrese de que los electrodos adhesivos no se solapen.
- (4) Aumente gradualmente la intensidad de los impulsos.

Se visualiza el símbolo de la pila. ¿Qué hay que hacer?

Cargue la batería.

Se experimenta una sensación desagradable en los electrodos. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Los electrodos están mal colocados. Compruebe la colocación y posícionelos de nuevo si es necesario.
- (2) Los electrodos están gastados. Como consecuencia de una distribución de la corriente insuficiente y desequilibrada pueden provocar irritación en la piel. Sustitúyalos.

La piel enrojece en la zona de tratamiento. ¿Qué hay que hacer?

Interrumpa el tratamiento inmediatamente y espere hasta que la piel recupere su aspecto normal. Si el enrojecimiento desaparece rápidamente, no representa peligro alguno, y se debe al aumento localizado de la circulación sanguínea.

Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar al médico antes de proseguir con la aplicación. Puede que la causa sea una alergia a la superficie adhesiva.

11. Piezas de repuesto y de desgaste

Puede solicitar las siguientes piezas de repuesto directamente al servicio de atención al cliente:

Denominación	Número de artículo o de pedido
8 electrodos adhesivos (45 x 45 mm)	Ref. 661.02
2 brazaletes Tamaño XS (22-35 cm)	Ref. 662.03

2 brazaletes Tamaño S (28-45 cm)	Ref. 662.04
2 brazaletes Tamaño M (36-54 cm)	Ref. 662.07
2 brazaletes Tamaño L (50-70 cm)	Ref. 662.08

12. Datos técnicos

Tipo	EM 95
Forma de onda de salida	impulsos cuadrados bifásicos
Duración del impulso	100–350 μ s $\pm$ 10%
Frecuencia del impulso	4–100 Hz $\pm$ 10%
Tensión de salida	máx. 120 V pp $\pm$ 10% (a 500 ohmios)
Corriente de salida	máx. 240 mA pp $\pm$ 10% (a 500 ohmios)
Tiempo de utilización	5–20 minutos
Intensidad	regulable de 0 a 100
Condiciones de servicio	10 °C–40 °C (50 °F–104 °F) con una humedad relativa de 30–85 %
Condiciones de almacenamiento/transporte	-10 °C–50 °C (14 °F–122 °F) con una humedad relativa de 0–85 %
Dimensiones	aprox. 136 x 89 x 26 mm (sin clip para el cinturón)
Peso	200 g (incluido el clip para el cinturón)
Presión atmosférica máxima admisible	700-1060 hPa

Funcionamiento con conexión a la red: Entrada Salida Eficiencia media en funcionamiento Consumo eléctrico sin carga	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W $\geq 76,11 \%$ $\leq 0,083 \text{ W}$
Batería: capacidad tensión nominal denominación de tipo	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Transferencia de datos	banda de frecuencias de 2400 a 2483,5 MHz Potencia de transmisión máx. -0,32 dBm El aparato utiliza <i>Bluetooth®</i> low energy technology Compatible con smartphones/tablets <i>Bluetooth®</i> 4.0 Lista de los smartphones/tablets compatibles 

Nota: No garantizamos el correcto funcionamiento de este aparato si se usa al margen de las especificaciones.

Nos reservamos el derecho de efectuar modificaciones técnicas para mejorar y perfeccionar el producto.

13. Indicaciones relativas a la compatibilidad electromagnética



ADVERTENCIA

- El aparato está diseñado para usarse en todos los entornos que se especifican en estas instrucciones de uso, incluido el ámbito doméstico.
- El aparato solo se puede usar en presencia de perturbaciones electromagnéticas de forma restringida y en determinadas circunstancias. Como consecuencia, podrían mostrarse mensajes de error o apagarse la pantalla o el dispositivo.
- Se debe evitar el uso de este aparato junto a otros aparatos o apilado con otros aparatos, ya que esto podría provocar un funcionamiento incorrecto. Pero si resulta inevitable hacerlo, deberá vigilar este y los demás aparatos para asegurarse de que funcionan correctamente.
- El uso de accesorios que no sean los indicados o facilitados por el fabricante de este aparato puede tener como consecuencia mayores interferencias electromagnéticas o una menor resistencia contra interferencias electromagnéticas del aparato y provocar un funcionamiento incorrecto.
- Mantenga los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles (incluidos periféricos como cables de antena o antenas externas) a una distancia mínima de 30 cm de todas las piezas del aparato, incluidos todos los cables suministrados. Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.
- Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.
- Confirmamos que este producto cumple la Directiva europea RED 2014/53/EU. La declaración de conformidad CE de este producto se encuentra en: <https://www.beurer.com/conformity>

14. Garantía/asistencia

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

Sommarario

1. Introduzione	62
2. Indicazioni importanti	63
3. Descrizione dell'apparecchio	66
4. Prima dell'utilizzo	66
4.1 Caricamento della batteria	66
4.2 Fissaggio della clip per cintura	66
5. Impiego	67
5.1 Inizio dell'utilizzo	67
5.2 Indicazioni di impiego	68
5.3 Impostazioni apparecchio	69
5.4 Impiego con la app "beurer EMS HomeStudio"	70
6. Panoramica dei programmi	70
6.1 Allenamenti Fitness & Power	71
6.2 Allenamenti Relax & Wellbeing	71
7. Parametri della corrente	71
7.1 Forma dell'impulso	72
7.2 Frequenza dell'impulso	72
7.3 Ampiezza di impulso	72
7.4 Intensità di impulso	72
8. Pulizia e conservazione	72
9. Smaltimento	73
10. Problemi e soluzioni	73
11. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura	73
12. Dati tecnici	74
13. Avvertenze sulla compatibilità elettromagnetica	75
14. Garanzia/Assistenza	75



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Per un utilizzo più semplice dell'apparecchio per la stimolazione muscolare, eseguire con lo smartphone la scansione del codice QR del video tutorial sul frontespizio di queste istruzioni per l'uso e guardare il video..

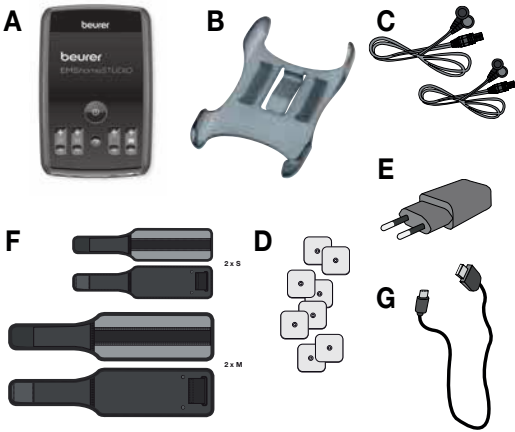
Spiegazione dei simboli

	AVVERTENZA Segnalazione di rischio di lesioni o pericoli per la salute
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio
	Nota Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni per l'uso.
	Parte applicativa tipo BF
IP 22	Protezione contro la penetrazione di corpi estranei rigidi con un diametro di > 12,5 mm Protezione contro gocce d'acqua con 15° di inclinazione.
	Smaltimento secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)

	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	Produttore
	L'apparecchio è in grado di visualizzare valori di uscita medi calcolati su 10 mA a intervalli di 5 sec.
	Marchio di certificazione per i prodotti esportati nella Federazione Russa e nei paesi CSI.
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.

Fornitura e accessori

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare l'Assistenza clienti indicata.

	
A	1 apparecchio per la stimolazione muscolare
B	1 clip per cintura
C	4 cavo di alimentazione
D	8 elettrodi adesivi (45 x 45 mm)
E	1 adattatore di rete
F	2 manicotti per braccia e 2 manicotti per gambe
G	1 cavo di carica USB

1. Introduzione

L'innovativo apparecchio per la stimolazione muscolare EM 95 EMS *homeSTUDIO* di Beurer è un apparecchio EMS high-end da utilizzare a casa e, in combinazione con l'app gratuita "beurer EMS HomeStudio", consente un allenamento EMS professionale. È possibile scegliere tra "Fitness & Power" e "Relax & Wellbeing". In totale

sono disponibili 20 allenamenti con esercizi predefiniti di difficoltà personalizzabile. È inoltre possibile creare nell'app allenamenti propri combinando 50 esercizi.

All'inizio della sessione di allenamento è possibile selezionare nell'app un Virtual Coach e l'allenamento desiderato. Dopodiché, sia sul display TFT a colori da 3,5" che nell'app viene visualizzato il corretto posizionamento dei manicotti e degli elettrodi. Tutti gli esercizi vengono mostrati dal Virtual Coach attraverso video.

Al termine, all'interno dell'unità degli esercizi nell'app viene visualizzato un riepilogo dettagliato dei progressi di allenamento. Dei grafici mostrano le prestazioni. Inoltre, la frequenza di allenamento viene seguita attraverso una funzione di calendario.

La **stimolazione muscolare elettrica (EMS)** è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della medicina sportiva e riabilitativa. Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzata tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato. L'impiego dell'EMS ha una duplice funzione. Da un lato consente di rafforzare la muscolatura in modo mirato (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante).

Alcuni esempi di azione attivante:

- Allenamento muscolare per l'incremento delle prestazioni di resistenza e/o
- Allenamento muscolare per il potenziamento di singoli muscoli o di gruppi muscolari per ottenere il cambiamento desiderato delle proporzioni fisiche.

Alcuni esempi di azione rilassante:

- Rilassamento muscolare ai fini dello scioglimento di eventuali contratture
- Miglioramento in caso di affaticamento muscolare
- Accelerazione della rigenerazione muscolare in seguito a prestazioni muscolari elevate (ad esempio, dopo una maratona).

Grazie ai quattro canali regolabili singolarmente, l'apparecchio per la stimolazione muscolare EM 95 consente di adattare l'intensità della stimolazione individualmente su quattro parti del corpo da trattare.

2. Indicazioni importanti

⚠ AVVERTENZA!

Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'utilizzo dell'apparecchio EM 95 nei casi seguenti:

- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
- In presenza di impianti in metallo
- In presenza di pompa per insulina
- In presenza di febbre alta (ad es. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- In presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco
- Nel caso in cui si soffre di epilessia
- In gravidanza
- Nel caso in cui si sia affetti da cancro
- In seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione
- Nell'area vicina al cuore. Gli elettrodi di stimolazione non devono assolutamente essere utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali, ciò può causare il rischio di aumento della fibrillazione ventricolare e di un arresto cardiaco.
- Sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe o alla laringe
- Nella zona del collo/della carotide
- Nella zona dei genitali
- Sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, con-



tusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione

- In ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità, ad es. nella stanza da bagno, nella vasca o sotto la doccia
- In seguito all'assunzione di alcolici
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza.
- In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale
- La stimolazione non deve avvenire sulla testa, direttamente sugli occhi, sopra la bocca, sulla gola (in particolare la carotide) oppure tramite gli elettrodi applicati al torace, alla parte superiore della schiena oppure sopra il cuore.

Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante nei casi seguenti:

- malattie acute, in particolare in caso di sospetta o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne
- tutte le affezioni alla pelle
- diabete
- disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo)
- disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione
- irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto



ATTENZIONE!

Utilizzare l'apparecchio EM 95 esclusivamente:

- Su persone
- Per lo scopo per il quale è stato concepito e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo
- Per l'utilizzo esterno
- Con gli accessori originali forniti in dotazione e ordinabili in seguito; diversamente decade ogni diritto di garanzia

PRECAUZIONI D'IMPIEGO:

- Rimuovere gli elettrodi staccandoli delicatamente dalla pelle per evitare lesioni cutanee che si presentano in casi di pelle molto sensibile.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e non utilizzarlo in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde per evitare fastidiosi sbalzi di corrente.
- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole o alle alte temperature.
- Proteggere l'apparecchio da polvere, sporcizia e umidità.
- Non immergere l'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- Per motivi igienici, gli elettrodi devono essere usati per una sola persona.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente o dovessero sopraggiungere uno stato di malessere o dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Prima di rimuovere o spostare gli elettrodi, spegnere l'apparecchio o il canale corrispondente per evitare stimoli indesiderati.
- Non modificare gli elettrodi (ad es. tagliandoli). Ciò aumenta l'intensità di corrente e può essere pericoloso (valori di uscita massimi consigliati per gli elettrodi 9 mA/cm², un'intensità di corrente superiore a 2 mA/cm² richiede una particolare attenzione).
- Non utilizzare l'apparecchio mentre si dorme, si guida un'auto o si usano altri macchinari.
- Non utilizzare durante tutte le attività per le quali una reazione imprevista (ad es. un aumento delle contrazioni muscolari nonostante l'intensità ridotta) possa comportare un pericolo.
- Assicurarsi che nessun oggetto metallico (quali fibbie di cinture o collane) possa entrare in contatto con gli elettrodi durante la stimolazione. Se nella zona in cui è prevista l'applicazione dell'apparecchio sono presenti gioielli o piercing (ad es. piercing all'ombelico), rimuoverli prima di utilizzare l'apparecchio per evitare ustioni.
- Tenere l'apparecchio lontano dai bambini per evitare eventuali pericoli.

- Non confondere i cavi degli elettrodi provvisti di contatti con le cuffie o altri apparecchi e non collegare gli elettrodi ad altri apparecchi.
- Non utilizzare l'apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che emettono impulsi elettrici.
- Non utilizzare in prossimità di sostanze infiammabili, gas o sostanze esplosive.
- Durante i primi minuti di applicazione stare seduti o sdraiati per evitare un inutile rischio di lesioni nei rari casi di reazione vagale (senso di debolezza). Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'apparecchio in presenza di un senso di debolezza e sollevare le gambe (circa 5-10 min).
- L'applicazione di creme o balsami sulla pelle prima del trattamento aumenta considerevolmente l'usura degli elettrodi e può causare fastidiosi sbalzi di corrente ed è pertanto da evitare.
- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da bambini o persone con ridotte capacità fisiche, percettive (ad es. insensibilità al dolore) o intellettive o non in possesso della necessaria esperienza e/o conoscenza, se non sotto la supervisione di una persona responsabile per la loro sicurezza o che fornisca loro le indicazioni per l'uso dell'apparecchio.
- Quando la capacità di adesione degli elettrodi adesivi si riduce, sostituirli immediatamente. Riutilizzare l'apparecchio solo con elettrodi adesivi nuovi. In caso contrario l'adesione non uniforme degli elettrodi adesivi può causare lesioni cutanee. Sostituire gli elettrodi con elettrodi nuovi dopo massimo 20 utilizzi.

Danni

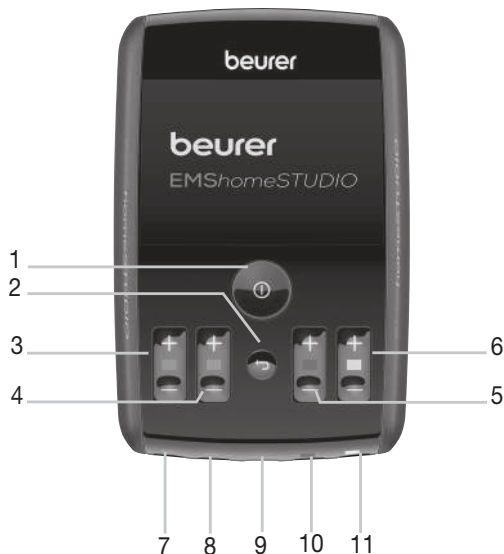
- Se danneggiato, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- A garanzia di un funzionamento corretto dell'apparecchio, non farlo cadere e non smontarlo.
- Verificare la presenza di eventuali segni di usura o danni sull'apparecchio. Se sono presenti tali segni oppure se l'apparecchio è stato utilizzato in modo non conforme, far verificare l'apparecchio al produttore o al rivenditore prima di utilizzarlo nuovamente.

- In caso di difetti o malfunzionamenti spegnere immediatamente l'apparecchio.
- Non tentare in alcun caso di aprire e/o riparare autonomamente l'apparecchio. Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. In caso contrario la garanzia decade.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

Avvertenze sull'uso delle batterie ricaricabili

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- ⚠ Pericolo di ingestione! I bambini possono ingerire le batterie ricaricabili e soffocare. Tenere quindi le batterie ricaricabili lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria ricaricabile, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- ⚠ Pericolo di esplosione! Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.
- Prima della prima messa in funzione, caricare completamente la batteria ricaricabile (vedere capitolo "Caricamento della batteria").
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno 2 volte all'anno.

3. Descrizione dell'apparecchio



1 Pulsante ON/OFF/OK ①	7 Presa di collegamento canale 1 (verde)
2 Pulsante Indietro ↶	8 Presa di collegamento canale 2 (blu)
3 Pulsante intensità canale 1 (verde)	9 Connettore di carica USB
4 Pulsante intensità canale 2 (blu)	10 Presa di collegamento canale 3 (rosso)
5 Pulsante intensità canale 3 (rosso)	11 Presa di collegamento canale 4 (giallo)
6 Pulsante intensità canale 4 (giallo)	

4. Prima dell'utilizzo

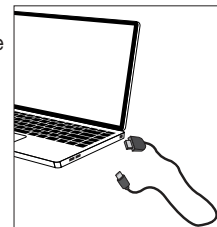
4.1 Caricamento della batteria

i Prima di mettere in funzione per la prima volta l'apparecchio per la stimolazione muscolare è necessario caricarlo per almeno 4 ore. Procedere come descritto di seguito:

1. Collegare il cavo di ricarica USB con l'adattatore e l'apparecchio per la stimolazione muscolare.
2. Collegare infine l'adattatore a una presa di corrente adatta.



3. In alternativa, è possibile caricare l'apparecchio per la stimolazione muscolare anche da computer/laptop. A tal fine collegare il cavo di ricarica USB con l'apparecchio per la stimolazione muscolare e alla presa USB del computer/laptop.



i Non è possibile utilizzare l'apparecchio durante il caricamento.

4.2 Fissaggio della clip per cintura

Con la clip per cintura è possibile fissare l'apparecchio per la stimolazione muscolare alla cintura o al bordo dei pantaloni.

- Per fissare la clip per cintura all'apparecchio per la stimolazione muscolare, premere la clip sul retro dell'apparecchio fino a farla scattare in posizione.

5. Impiego

5.1 Inizio dell'utilizzo

Fase 1: Tenere premuto il pulsante ON/OFF ① per circa 3 secondi per accendere l'apparecchio.



Fase 2: Con i pulsanti +/- selezionare la zona di allenamento desiderata ("Fitness & Power" o "Relax & Wellbeing"). Confermare con il pulsante OK ①. Una panoramica dei programmi con tutti gli allenamenti è inoltre riportata nel capitolo successivo di queste istruzioni per l'uso.



Fase 3: Con uno dei pulsanti +/- selezionare l'allenamento desiderato (ad es. "Six Pack"). Confermare con il pulsante OK ①.



Fase 4: Con uno dei pulsanti +/- selezionare il grado di difficoltà dell'allenamento scelto. Per tutti gli allenamenti nella zona "Fitness e Power" (tranne "Raffreddamento" e "Resistenza") è possibile scegliere tra tre gradi di difficoltà "Principiante", "Avanzato" e "Esperto". Confermare con il pulsante OK ①.

① I gradi di difficoltà si differenziano per la durata della stimolazione e delle fasi di pausa.



Fase 5:

① Se per l'allenamento scelto sono necessari i manicotti per braccia e gambe, i contatti dorati di questi manicotti devono essere inumiditi con acqua.



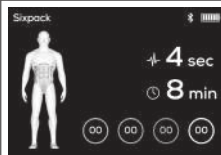
Posizionare gli elettrodi adesivi e/o i manicotti per braccia e gambe come indicato nel display dell'apparecchio. Collegare quindi i cavi con gli elettrodi e con le prese di collegamento sul lato inferiore dell'apparecchio. Verificare la contrassegnatura colorata nel display. Premere infine il pulsante OK ① per proseguire.

Consiglio per l'applicazione dei manicotti: dopo averli inumiditi, infilare i manicotti e poi tirarli fin sul braccio.



Fase 6: Sul display dell'apparecchio vengono mostrati la durata di utilizzo rimanente e il livello di intensità attualmente impostato per i canali utilizzati. Vengono inoltre mostrati i secondi rimanenti di un impulso o di una pausa dell'impulso.

Impostando l'intensità attraverso i pulsanti intensità dei canali utilizzati, il programma si avvia automaticamente. Regolare l'intensità desiderata mediante i pulsanti intensità.



5.2 Indicazioni di impiego

Impostazione dell'intensità

È possibile impostare l'intensità a singoli passi da 1 a 100. Per accelerare l'impostazione è possibile tenere premuto il pulsante intensità; in questo modo l'intensità viene aumentata o ridotta rapidamente.

Se si aumenta l'intensità quando si è in modalità OFF, viene immediatamente riavviata la modalità ON.

Messa in pausa dell'utilizzo

È possibile interrompere la stimolazione in qualsiasi momento premendo brevemente il pulsante OK (1) (pausa). Per riprendere la stimolazione reimpostare l'intensità desiderata.

Ritorno al menu di selezione precedente

Se si desidera tornare al menu di selezione precedente premere il pulsante Indietro. In questo modo il programma viene interrotto.

Spegnimento automatico

Dopo 3 minuti di inutilizzo, l'apparecchio si spegne automaticamente. Tuttavia, quando ci si trova al passo 5 o 6, se non si azionano pulsanti o non si inizia l'allenamento, l'apparecchio si spegne dopo 5 minuti.

Perdita di contatto

Se durante l'allenamento gli elettrodi/i manicotti/i cavi si staccano, il circuito viene interrotto e l'intensità del canale in questione viene reimpostata automaticamente a 0. Nell'indicatore dell'intensità di questo canale lampeggia un punto esclamativo e l'apparecchio emette un segnale acustico (con volume attivato).

Manicotto

- La fornitura comprende 2 manicotti per tipologia, di dimensioni S e M. Se i manicotti non sono adatti, è possibile ordinare in un secondo momento manicotti di dimensioni XS e L (vedere il capitolo "Pezzi di ricambio e parti soggette a usura").

Dimensioni del manicotto	Per circonferenza
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
S	50-70 cm

- Attraverso il posizionamento dei manicotti è possibile influire sulla parte di muscolo da stimolare (ad esempio sui bicipiti/tricipiti) se l'elettrodo non racchiude completamente il braccio.
- Gli elettrodi dorati vengono applicati a contatto con la pelle e devono essere inumiditi.
- Accertarsi di inumidire solo gli elettrodi dorati. Il retro del manicotto deve sempre rimanere asciutto.
- Applicare la parte stretta del manicotto alla fibbia per fissarlo saldamente.
- Ogni manicotto occupa un canale (2 connettori). Non devono essere collegati 2 manicotti allo stesso canale.
- Accertarsi di applicare i manicotti in modo che gli elettrodi dorati siano ben a contatto con la pelle.

Pausa di riposo

Non allenare la stessa parte del corpo più di 1 volta al giorno. Accertarsi che tra un allenamento e l'altro della stessa parte del corpo trascorrono almeno 24 ore.

Apporto di acqua

Bere un sufficiente quantitativo d'acqua prima, durante e dopo l'allenamento. Prima di iniziare l'allenamento bere almeno un bicchiere d'acqua.

5.3 Impostazioni apparecchio

Sull'apparecchio per la stimolazione muscolare è possibile effettuare le seguenti impostazioni: lingua, luminosità e volume. È inoltre possibile ripristinare le impostazioni di fabbrica e visualizzare le informazioni sul sistema.

Apertura del menu delle impostazioni

Per accedere al menu delle impostazioni, tenere premuto il pulsante ON/OFF ① per circa 3 secondi. L'apparecchio si accende.

- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "Impostazioni" e confermare con il pulsante OK ①.
- Per uscire di nuovo dal menu delle impostazioni premere il pulsante Indietro.

Lingua

L'apparecchio per la stimolazione muscolare dispone di 5 diverse lingue del menu (tedesco, inglese, spagnolo, italiano, francese)

- Per cambiare la lingua del menu, sull'apparecchio acceso selezionare "Impostazioni" con uno dei pulsanti +/- e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "1 Lingua" e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare la lingua desiderata e confermare con il pulsante OK ①. Dopodiché si ritorna automaticamente al menu delle impostazioni.



Luminosità

Sull'apparecchio per la stimolazione muscolare è possibile modificare la luminosità del display.

- Per modificare la luminosità del display, sull'apparecchio acceso selezionare "Impostazioni" con uno dei pulsanti +/- e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "2 Luminosità" e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare la luminosità desiderata e confermare con il pulsante OK ①. Dopodiché si ritorna automaticamente al menu delle impostazioni.



Volume

Sull'apparecchio per la stimolazione muscolare è possibile attivare e disattivare il tono pulsanti.

- Per attivare o disattivare il tono pulsanti, sull'apparecchio acceso selezionare "Impostazioni" con uno dei pulsanti +/- e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "3 Volume". A questo punto con il pulsante OK ① è possibile attivare o disattivare il tono pulsanti. Verde = tono pulsanti attivo, Rosso = tono pulsanti disattivato.



Reset dell'apparecchio

È possibile riportare l'apparecchio per la stimolazione muscolare alle impostazioni di fabbrica. In questo caso le impostazioni di lingua, luminosità e volume, nonché la durata d'esercizio e il tempo di stimolazione effettivo vengono resettati. In questo caso le impostazioni di lingua, luminosità e volume, nonché



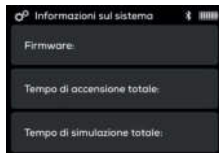
la durata d'esercizio e il tempo di stimolazione effettivo vengono resettati.

- Per riportare l'apparecchio per la stimolazione muscolare alle impostazioni di fabbrica, sull'apparecchio acceso selezionare "Impostazioni" con uno dei pulsanti +/- e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "4 Reset dell'apparecchio" e confermare con il pulsante OK ①. In questo caso viene chiesto se si vuole riportare l'apparecchio alle impostazioni di fabbrica.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "SI" e confermare con il pulsante OK ①. Dopodiché si ritorna automaticamente al menu delle impostazioni.

Informazioni sul sistema

Nelle impostazioni è possibile visualizzare le informazioni sul sistema dell'apparecchio.

- Per visualizzare le informazioni sul sistema dell'apparecchio, sull'apparecchio acceso selezionare "Impostazioni" con uno dei pulsanti +/- e confermare con il pulsante OK ①.
- Con uno dei pulsanti +/- selezionare "5 Informazioni sul sistema" e confermare con il pulsante OK ①. A questo punto è possibile visualizzare le informazioni sul sistema.
- Premere il pulsante Indietro per ritornare nel menu delle impostazioni.



5.4 Impiego con la app "beurer EMS HomeStudio"

Grazie all'app "beurer EMS HomeStudio" è possibile comandare comodamente l'apparecchio anche dal proprio smartphone. L'app contiene anche video di esercizi supplementari per i singoli allenamenti.

Per collegare l'apparecchio all'app "beurer EMS HomeStudio", procedere come segue:

Fase 1: Attivare il *Bluetooth*® sul proprio smartphone.

Fase 2: Scaricare l'app gratuita "beurer EMS HomeStudio" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).

Fase 3: Avviare l'app "beurer EMS HomeStudio" e seguire le istruzioni al suo interno.

Fase 4: Quando l'app "beurer EMS HomeStudio" viene collegata all'apparecchio per la stimolazione muscolare, sul display dell'apparecchio per la stimolazione muscolare viene visualizzato un codice numerico a sei cifre. Inserire il codice numerico a sei cifre nello smartphone. L'apparecchio per la stimolazione muscolare è ora collegato con lo smartphone.

❶ Il simbolo del *Bluetooth*®  viene visualizzato sul display dell'apparecchio quando è presente una connessione.

Requisiti del sistema

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Elenco dei dispositivi compatibili:



6. Panoramica dei programmi

L'apparecchio per la stimolazione muscolare dispone di un totale di 20 allenamenti.

- 12 allenamenti Fitness & Power (10 programmi con 3 gradi di difficoltà ognuno, ad eccezione di "Resistenza" e "Raffreddamento")
- 8 allenamenti Relax & Wellbeing

Tutti i programmi consentono di impostare separatamente l'intensità degli impulsi dei canali.

6.1 Allenamenti Fitness & Power

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Frequenza (Hz)	Durata (min.)	Grado di difficoltà		
				Principiante	Avanzato	Esperto
1	Riscaldamento	7	5	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 2 sec.	continua.
2	Raffreddamento	100	10	On 1 sec. / Off 1 sec.		
3	Six Pack	60/4	20	On 5 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
4	Schiena sana	40/4	20	On 4 sec. Off 10 sec.	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.
5	Colonna vertebrale perfetta	80/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
6	Centro stabile	50/4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
7	Braccia forti	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
8	Gambe sportive	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
9	Glutei sodi	30/4	20	On 4 sec. Off 8 sec.	On 6 sec. Off 8 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
10	Spalle possenti	75/4	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
11	Resistenza	25/3	20	On 7 sec. / Off 4 sec.		
12	Allenamento per tutto il corpo	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

6.2 Allenamenti Relax & Wellbeing

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Frequenza (Hz)	Durata (min.)	Lunghezza dell'impulso / lunghezza della pausa
1	Previene i dolori muscolari	7	10	continua
2	Gambe pesanti	7	10	continua
3	Cervicale rilassata	4	10	continua
4	Massaggio rilassante	20-2	10	variante
5	Massaggio rivitalizzante	3	10	continua

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Frequenza (Hz)	Durata (min.)	Lunghezza dell'impulso / lunghezza della pausa
6	Distensione	100	10	continua
7	Allenamento yoga	10	20	continua
8	Mobilizzazione della colonna vertebrale	100	10	continua, variante

⚠ AVVERTENZA!

Non è consentito applicare gli elettrodi alla parete toracica anteriore. Il posizionamento corretto degli elettrodi è importante per ottenere il risultato di stimolazione desiderato.

La posizione degli elettrodi nell'apparecchio può essere utilizzata come aiuto per il posizionamento degli elettrodi.

Per il posizionamento degli elettrodi, seguire queste indicazioni:

Distanza fra gli elettrodi

Più grande è la distanza fra gli elettrodi, maggiore è il volume tissutale stimolato. Ciò vale per l'area e la profondità del volume tissutale. Una maggiore distanza fra gli elettrodi riduce però l'intensità di stimolazione del tessuto. Ciò significa che scegliendo la distanza maggiore fra gli elettrodi viene stimolato un volume tissutale maggiore, ma con minore intensità. Per aumentare la stimolazione, è necessario aumentare l'intensità degli impulsi.

i Per prolungare la durata degli elettrodi, utilizzarli su pelle pulita e possibilmente rasata e non unta. Se necessario, prima dell'applicazione pulire la pelle con acqua e rasarla.

i Se durante l'utilizzo un elettrodo si stacca, l'intensità di impulso del relativo canale passa a zero. Posizionare nuovamente gli elettrodi e impostare di nuovo l'intensità degli impulsi desiderata.

7. Parametri della corrente

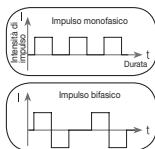
Gli elettrostimolatori prevedono le seguenti impostazioni di corrente che determinano un diverso effetto di stimolazione:

7.1 Forma dell'impulso

Descrive la funzione temporale della corrente di stimolazione.

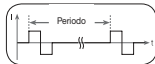
Si distinguono correnti ad impulso di tipo monofasico e bifasico. Nelle correnti ad impulso monofasico la corrente scorre in una direzione, in quelle ad impulsi bifasici invece la corrente di eccitazione alterna la sua direzione.

Nell'EM 95 sono presenti unicamente correnti ad impulso di tipo bifasico, perché rilassano i muscoli, causano un minore affaticamento muscolare e garantiscono un utilizzo più sicuro.



7.2 Frequenza dell'impulso

La frequenza di stimolazione indica il numero di singoli impulsi al secondo e il suo valore è espresso in Hz (Hertz). Può essere determinata calcolando il valore inverso del periodo. La singola frequenza stabilisce i tipi di fibre muscolari che reagiscono preferibilmente all'eccitazione. Le fibre che reagiscono lentamente rispondono piuttosto alle basse frequenze di eccitazione fino a 15 Hz, le fibre che reagiscono velocemente rispondono invece a partire da circa 35 Hz in poi. Con impulsi di circa 45–70 Hz il muscolo rimane costantemente in tensione e ne risulta un rapido affaticamento del muscolo stesso. Frequenze di eccitazione più elevate sono quindi utilizzate preferibilmente per l'allenamento di forza veloce e di forza massima.



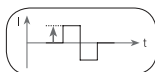
7.3 Ampiezza di impulso

Questo parametro indica la durata di un singolo impulso in microsecondi. L'ampiezza dell'impulso determina tra l'altro la profondità di penetrazione della corrente in cui è valida la seguente regola: grandi masse muscolari necessitano di una maggiore ampiezza di impulso.



7.4 Intensità di impulso

L'impostazione dell'intensità degli impulsi dipende dalla sensibilità soggettiva degli utenti ed è determinata da numerosi fattori quali punto di applicazione, irrorazione cutanea, spessore del-



la pelle nonché qualità del contatto dell'elettrodo. L'impostazione pratica deve essere sì efficace, ma non deve mai creare sensazioni sgradevoli quali dolori nel punto di applicazione. Mentre un leggero formicolio indica una sufficiente energia di stimolazione, evitare qualsiasi impostazione che produce dolore.

In caso di utilizzo prolungato, può essere necessario un aggiustamento a seguito dei processi di adattamento nel punto di applicazione.

8. Pulizia e conservazione

Elettrodi adesivi

- Per garantire un'aderenza degli elettrodi applicati per il maggior tempo possibile, pulirli attentamente con un panno umido privo di pelucchi o pulire il lato inferiore degli elettrodi sotto acqua corrente tiepida e tergerli con un panno privo di pelucchi.

i Prima della pulizia sotto acqua corrente togliere il cavo di alimentazione dagli elettrodi.

- Rincollare gli elettrodi sul foglio di supporto una volta terminata l'applicazione.

Pulizia dei manicotti per braccia e gambe

- Lavare i manicotti per braccia e gambe esclusivamente a mano.

Pulizia dell'apparecchio

- Dopo l'utilizzo pulire l'apparecchio con un panno morbido e leggermente inumidito. Se l'apparecchio è molto sporco, inumidire leggermente il panno con acqua e sapone.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici né prodotti abrasivi.

⚠ Accertarsi che non penetri acqua nell'apparecchio.

Conservazione

- Non piegare eccessivamente i cavi di collegamento e gli elettrodi.
- Staccare i cavi di collegamento dagli elettrodi.
- Dopo l'utilizzo riattaccare gli elettrodi sul foglio di supporto.
- Conservare l'apparecchio in un luogo fresco e ben aerato.
- Non appoggiare oggetti pesanti sull'apparecchio.
- Prima di riporli, lasciare asciugare completamente i manicotti per braccia e gambe.

9. Smaltimento

Smaltire le batterie ricaricabili esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie ricaricabili è un obbligo di legge.

Nota: Sulle batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli: Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici. Lo smaltimento va 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.



10. Problemi e soluzioni

L'apparecchio non si accende quando si preme il pulsante ON/OFF ①. Cosa fare?

- (1) Accertarsi che la batteria ricaricabile sia carica.
- (2) Contattare il Servizio clienti.

Gli elettrodi si staccano dal corpo. Cosa fare?

- (1) Pulire la superficie appiccicosa degli elettrodi con un panno umido e privo di pelucchi. Se gli elettrodi continuano a non aderire, è necessario sostituirli.
- (2) Prima di ogni applicazione pulire la pelle e rinunciare a balsami per la pelle e oli curativi. Una rasatura può aumentare la tenuta degli elettrodi.

Non viene eseguita nessuna stimolazione percepibile. Cosa fare?

- (1) Interrompere il programma premendo il pulsante OK ①. Verificare che i cavi di collegamento siano collegati correttamente agli elettrodi. Assicurarsi che gli elettrodi siano saldamente a contatto con l'area da trattare. Quando si utilizzano i manicotti per braccia e gambe, assicurarsi che siano stati inumiditi con acqua.

- (2) Accertarsi che la spina del cavo di alimentazione sia inserita saldamente nell'apparecchio.
- (3) Controllare il posizionamento degli elettrodi e assicurarsi che gli elettrodi adesivi non si sovrappongano.
- (4) Aumentare progressivamente l'intensità dell'impulso.

Appare il simbolo della batteria. Cosa fare?

Caricare la batteria ricaricabile.

Si percepisce una sensazione sgradevole sugli elettrodi. Cosa fare?

- (1) Gli elettrodi non sono posizionati correttamente. Verificarne la posizione ed eventualmente riposizionarli.
- (2) Gli elettrodi sono usurati. Essi possono causare irritazioni cutanee a causa della mancanza di una distribuzione uniforme della corrente su tutta la superficie. È necessario quindi sostituirli.

La pelle si arrossa nell'area di trattamento. Cosa fare?

Interrompere immediatamente il trattamento e attendere finché lo stato della pelle non si sia normalizzato. Un arrossamento della pelle che scompare rapidamente sotto l'elettrodo non è pericoloso e si spiega con l'aumento dell'irrorazione sanguigna locale dovuto alla stimolazione. Se però l'irritazione cutanea persiste e provoca prurito e infiammazioni, consultare il proprio medico prima di continuare il trattamento. La causa potrebbe essere un'allergia alla superficie adesiva degli elettrodi.

11. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura

I seguenti pezzi di ricambio possono essere acquistati direttamente presso il Servizio clienti:

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
8 elettrodi adesivi (45 x 45 mm)	Art. 661.02
2 manicotti Dimensione XS (22-35 cm)	Art. 662.03
2 manicotti Dimensione S (28-45 cm)	Art. 662.04

2 manicotti Dimensione M (36-54 cm)	Art. 662.07
2 manicotti Dimensione L (50-70 cm)	Art. 662.08

12. Dati tecnici

Tipo	EM 95
Forma d'onda di uscita	impulsi rettangolari bifasici
Durata dell'impulso	100–350 μ s $\pm$ 10%
Frequenza dell'impulso	4–100 Hz $\pm$ 10%
Tensione di uscita	max. 120 V pp $\pm$ 10% (su 500 Ohm)
Corrente di uscita	max. 240 mA pp $\pm$ 10% (su 500 Ohm)
Tempo di applicazione	5 - 20 minuti
Intensità	regolabile da 0 a 100
Condizioni di funzionamento	10°C–40°C (50°F–104°F) con umidità relativa massima di 30–85%
Condizioni di conservazione e trasporto	-10°C–50°C (14°F–122°F) con umidità relativa di 0–85%
Dimensioni	circa 136 x 89 x 26 mm (senza clip per cintura)
Peso	200 g (con clip per cintura)
Pressione atmosferica massima consentita	700-1060 hPa

Alimentazione da rete elettrica: Ingresso Uscita	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Efficienza media in funzionamento	$\geq$ 76,11 %
Potenza assorbita in assenza di carico	$\leq$ 0,083 W
Batteria ricaricabile: capacità tensione nominale definizione tipo	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Trasmissione dei dati	Banda di frequenza 2400 ~ 2483.5 MHz Potenza di trasmissione max. -0,32 dBm L'apparecchio utilizza la tecnologia <i>Bluetooth®</i> low energy Compatibile con smartphone/ tablet <i>Bluetooth®</i> 4.0 Elenco degli smartphone/ tablet supportati



Nota: In caso di utilizzo dell'apparecchio al di fuori di quanto specificato nelle presenti istruzioni non è possibile garantire un funzionamento corretto.

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche al fine del miglioramento e del continuo sviluppo del prodotto.

13. Avvertenze sulla compatibilità elettromagnetica

AVVERTENZA!

- L'apparecchio è idoneo per l'utilizzo in qualsiasi ambiente riportato nelle presenti istruzioni per l'uso, incluso l'ambiente domestico.
- In determinate circostanze, in presenza di disturbi elettromagnetici, l'apparecchio può essere utilizzato solo limitatamente. Ne possono conseguire ad es. messaggi di errore o un guasto del display/apparecchio.
- Evitare di utilizzare il presente apparecchio nelle immediate vicinanze di altri apparecchi o con apparecchi in posizione impilata, poiché ciò potrebbe determinare un funzionamento non corretto. Qualora fosse comunque necessario un utilizzo nel modo prescritto, è opportuno tenere sotto controllo questo apparecchio e gli altri apparecchi in modo da assicurarsi che funzionino correttamente.
- L'utilizzo di altri accessori diversi da quelli stabiliti dal produttore dell'apparecchio o in dotazione con l'apparecchio può comportare la comparsa di significative emissioni elettromagnetiche di disturbo o ridurre la resistenza dell'apparecchio alle interferenze elettromagnetiche e determinare un funzionamento non corretto dello stesso.
- Tenere gli apparecchi di comunicazione RF portatili (comprese le periferiche come cavi di antenne o antenne esterne) ad almeno 30 cm di distanza da tutti i componenti dell'apparecchio, inclusi tutti i cavi in dotazione. La mancata osservanza può ridurre le prestazioni dell'apparecchio.
- La mancata osservanza può ridurre le prestazioni dell'apparecchio.
- Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE per questo prodotto si trova su: <https://www.beurer.com/conformity>

14. Garanzia/Assistenza

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.

TÜRKÇE

İçindekiler

1. Ürün özellikleri.....	77
2. Önemli bilgiler.....	78
3. Cihaz açıklaması.....	81
4. Uygulamadan önce	81
4.1 Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi	81
4.2 Kemer klipsinin sabitlenmesi.....	81
5. Uygulama.....	82
5.1 Uygulamaya başlama	82
5.2 Kullanım ile ilgili bilgiler.....	83
5.3 Cihaz ayarları.....	84
5.4 “beurer EMS HomeStudio” uygulaması ile kullanım.....	85
6. Program tablosu	85
6.1 Zindelik ve Güç egzersizleri	85
6.2 Gevşeme ve Sağlık egzersizleri.....	86
7. Akım parametreleri.....	86
7.1 İmpuls biçimi.....	86
7.2 İmpuls frekansı.....	86
7.3 İmpuls genişliği	86
7.4 İmpuls yoğunluğu	87
8. Temizlik ve saklama	87
9. Bertaraf etme	87
10. Sorunlar ve çözümleri	87
11. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar	88
12. Teknik veriler.....	88
13. Elektromanyetik uyumluluk hakkında bilgiler	89
14. Garanti/servis	89



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelerle uyun.

Bu kullanım kılavuzunun ilk sayfasındaki Video Tutorial QR kodunu akıllı telefonunuzla tarayıp videoyu izleyerek kas stimülasyon cihazını daha kolay bir şekilde kullanabilirsiniz.

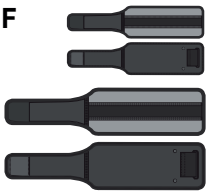
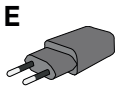
İşaretlerin açıklaması

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı
	DİKKAT Cihazda/aksesuarlarda oluşabilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı
	Not Önemli bilgilere yönelik not
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır
	Uygulama parçası tip BF
IP 22	12,5 mm'den büyük çaplı katı maddelerin içeri girmesine karşı koruma. 15° eğimle damlayan suya karşı koruma.
	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir

	Bu ürün gerekli Avrupa direktiflerinin ve ulusal direktiflerin gerekliliklerini karşılar.
	Üretici
	Cihaz tarafından, ortalama olarak 5 saniye aralıklarla 10mA üzerinde efektif çıkış değerleri üretilebilir
	Rusya ve Bağımsız Devletler Topluluğu ülkelerine ihraç edilecek ürünler için sertifika işareti.
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.

Teslimat kapsamı ve aksesuarlar

Seti kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.

		
		
		
A	1 x kas stimülasyon cihazı	
B	1 x kemer klipsi	
C	4 x bağlantı kablosu	
D	8 x yapışan elektrot (45 x 45 mm)	
E	1 x elektrik adaptörü	
F	2 x kol manşeti ve 2 x bacak manşeti	
G	1 x USB şarj kablosu	

1. Ürün özellikleri

Yenilikçi Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* kas stimülasyon cihazı, evde kullanıma uygun son derece yüksek kaliteli bir EMS cihazıdır ve ücretsiz “beurer EMS HomeStudio” uygulaması ile birlikte kullanıldığında profesyonel bir EMS egzersizinin yapılmasına olanak sağlar. “Zindelik ve Güç” ve “Gevşeme ve Sağlık” bölümlerinden birini seçebilirsiniz. Zorluk derecesinin isteğe göre ayarlanabilmesi için,

önceden tanımlanmış olan egzersizlerin yer aldığı toplam 20 egzersiz programı mevcuttur. Ayrıca uygulamadaki 50 egzersizi kullanarak kendi egzersiz programınızı oluşturmanız da mümkündür.

Egzersiz seansını başlatmak için uygulamada önce bir Virtual Coach, ardından istediğiniz egzersizi seçebilirsiniz. Devamında size 3,5" renkli TFT ekranda ve uygulamada manşetleri ve elektrotları nasıl doğru yerleştireceğiniz gösterilecektir. Tüm egzersizler size Virtual Coach tarafından video ile gösterilecektir.

Egzersiz seansının devamında, egzersizin ilerleyişi hakkında uygulamada size ayrıntılı bir genel bakış sunulacaktır. Gösterdiğiniz performans grafiklerden inceleyebilirsiniz. Ayrıca egzersiz sıklığı bir takvim fonksiyonu ile izlenir.

Elektrikli kas stimülasyonu (EMS) tüm dünyada yaygın olan ve genel kabul görmüş bir yöntemdir ve yıllardır spor ve tıbbi rehabilitasyon alanlarında uygulanmaktadır. EMS spor ve fitness alanlarında, kas gruplarının performansını artırmak ve vücut oranlarını istenen estetik sonuçlara uygun hale getirmek için geleneksel kas çalışmalarını tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. EMS iki yönde uygulanır. Bir yandan kasların isabetli olarak güçlendirilmesi sağlanır (aktive edici uygulama) ve diğer yandan da rahatlatıcı, dinlendirici etki (gevşetici uygulama) elde edilebilir.

Aktive edici uygulama olarak şunlar sayılabilir:

- Kondisyonun artırılması için kas egzersizi ve/veya
- Vücut oranlarında istenen değişikliklerin elde edilebilmesi için belirli kasların veya kas gruplarının kuvvetlendirilmesini destekleyen kas egzersizi.

Gevşetici uygulama olarak şunlar sayılabilir:

- Kas tutulmalarının çözülmesi için kas gevşetme
- Kaslardaki yorgunluk belirtilerinin iyileştirilmesi
- Aşırı kas çalışmasından sonra (örn. bir maratondan sonra) kas regenerasyonunun hızlandırılması.

EM 95 kas stimülasyon cihazı, ayrı ayarlanabilir dört kanalı sayesinde vücutta uygulama yapılacak dört bölge için stimülasyon yoğunluğunu farklı ayarlayabilme avantajı sunar.

2. Önemli bilgiler



UYARI!!

Sağlığa zararlı olmasını önlemek için aşağıda belirtilen durumlarda EM 95 cihazının kullanılması tavsiye edilmez:

- Elektrikli implantlar takılıysa (örn. kalp pili gibi)
- Metal implantlar mevcutsa
- Ensülün pompası kullanıcılarında
- Yüksek ateşte (örn. > 39 °C)
- Bilinen veya akut kalp ritmi bozuklukları ve kalpte diğer uyarılma oluşumu ve ileti bozukluklarında
- Nöbetli hastalıklar (örn. epilepsi)
- Hamilelik sırasında
- Mevcut kanser hastalıklarında
- Daha kuvvetli kas kontraksiyonlarının iyileşme sürecine zarar verebileceği ameliyatlardan sonra
- Kalbin yakınında kullanılmamalıdır. Stimülasyon elektrotları, (kaburga ve göğüs kemiğinden oluşan) ön göğüs kafesinin hiçbir bölgesinde kullanılmamalıdır, özellikle de iki büyük göğüs kasında. Cihaz, burada ventriküler fibrilasyon riskini artırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir.
- Kafatası kemiğinde, ağiz, orofarenks ve gırtlak bölgesinde
- Boyun/şah damarı bölgesinde
- Genital bölgede
- Akut veya kronik olarak hastalanmış (yaralı veya iltihaplanmış) ciltte, (örn. ağrılı ve ağrısız iltihaplanma, kızamık, kaşıntı (örn. alerji), yanık, sıyrık, şişme ve açık ve iyileşme sürecinde olan yaralar ve ameliyattan kalan yara izleri)
- Banyo gibi nem oranı yüksek olan yerlerde veya banyo yaparken ya da duş alırken
- Alkol tüketiminden sonra kullanılmamalıdır
- Aynı zamanda yüksek frekanslı bir ameliyat cihazına bağlı olduğunda.
- Sindirim sisteminde akut veya konik hastalıklar olması durumunda.
- Başın yanına veya üzerine, doğrudan gözle, ağzın üzerine, boyuna (özellikle şahdamarına) stimülasyon uygulanmamalıdır.



Göğüs bölgesine, sırtın üst kısmına veya kalbin üst kısmına yerleştirilmiş elektrotlar aracılığıyla stimülasyon uygulanmamalıdır.

Cihazı kullanmadan önce aşağıdaki durumlarda tedavinizi yapan doktora danışın:

- Akut hastalıklar, özellikler de yüksek tansiyon rahatsızlıkları riskinin ya da rahatsızlığın kendisinin olması, kan pıhtılaşması bozuklukları, tromboembolik hastalıklar veya kötü huylu yeni oluşumlarda
- Tüm cilt hastalıklarında
- Diyabet
- Ağrının daha az hissedilmesine neden olan tüm duyuşsal bozukluklarda (örn. metabolizma bozuklukları)
- Stimülasyon uygulaması ile meydana gelen şikayetlerde
- Aynı elektrot yerinde uzun süreli stimülasyon nedeni ile sürekli cilt tahrişlerinde.

⚠ DİKKAT!

EM 95 cihazını sadece:

- İnsanlarda ve
- Geliştirilme amacına uygun ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanın. Usulüne uygun olmayan her türlü kullanım tehlikeli olabilir.
- Harici olarak kullanın
- Ayrıca sadece birlikte verilen ve sonradan sipariş edilebilen orijinal aksesuar parçaları ile kullanın; aksi halde garanti hakkı ortadan kalkar

KORUYUCU ÖNLEMLER:

- Nadir durumlarda çok hassas olan ciltlerde meydana gelebilecek olan yaralanmaları önlemek için elektrotları her zaman yavaşça çekerek ciltten ayırın.
- Cihazı ısı kaynaklarından uzak tutun ve kısa dalga veya mikro dalga cihazlarının yakınında (~1 m) kullanmayın, aksi halde akım rahatsız edici doruk noktalara ulaşabilir.
- Cihazı doğrudan güneş ışığına veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Cihazı tozdan, kirden ve nemden koruyun.

- Cihazı asla suya veya başka sıvılara daldırmayın.
- Elektrotlar hijyenik sebeplerle sadece bir kişide kullanılabilir.
- Cihazın doğru çalışmaması, kendinizi keyifsiz hissetmeniz veya ağrıların söz konusu olması durumunda uygulamayı derhal durdurun.
- Elektrotları çıkarmadan veya yerlerini değiştirmeden önce istenmeyen stimülasyonları önlemek için cihazı veya ilgili kanalı kapatın.
- Elektrotlarda değişiklik yapmayın (örn. keserek). Bu, akım yoğunluğunu artırır ve tehlikeli olabilir (elektrotlar için önerilen maks. çıkış değeri, 9 mA/cm², 2 mA/cm² değerinin üstünde efektif akım yoğunluğunda çok dikkatli olunmalıdır).
- Uykuda ve araç veya makine kullanırken uygulamayın.
- Öngörülme bir reaksiyonun (örn. düşük yoğunluğa rağmen daha kuvvetli kas kontraksiyonu) tehlikeli olabileceği aktiviteler sırasında uygulamayın.
- Stimülasyon esnasında kemer tokası veya kolye gibi metal nesnelerin elektrotlarla temas etmemesine dikkat edin. Uygulama bölgesinde takı veya piercing (örn. göbek deliği piercing'i) taşıyorsanız bunları, cihazı kullanmadan önce çıkartmalısınız; aksi halde noktasal yanmalar meydana gelebilir.
- Olası tehlikeleri önlemek için cihazı çocuklardan uzak tutun.
- Kontaklı elektrot kablolarını kulaklıklarınız veya başka cihazlarla kullanmayın ve elektrotları başka cihazlara bağlamayın.
- Bu cihazı, vücudunuza elektrikli impulslar veren başka cihazlarla aynı anda kullanmayın.
- Kolay tutuşabilir maddelerin, gazların veya patlayıcı maddelerin yakınında kullanmayın.
- Uygulamayı ilk dakikalarda oturarak veya yatarak yapın, böylece ender durumlarda görülen vagal reaksiyon (halsizlik) nedeniyle gereksiz yaralanma riskini önlemiş olursunuz. Halsizlik hissi başladığında derhal cihazı kapatın ve bacaklarınızı yüksekte tutun (yakl. 5 – 10 dakika).
- Yağlı krem veya merhemlerle ciltte ön hazırlık yapılması tavsiye edilmez; bunun sonucunda elektrot aşınması çok fazla artar ve akım rahatsız edici doruk noktalara ulaşabilir.
- Cihaz, çocuklar tarafından veya kısıtlı fiziksel, algısal (örn. acıya karşı duyarsızlık) ve akli becerileri nedeniyle ya da tecrübesizlik ve bilgisizliklerinden dolayı cihazı kullanamayacak durumda olan

kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Belirtilen kişiler ancak güvenliklerinden sorumlu olabilecek yetkinlikte bir kişinin gözetimi altında veya cihazın kullanımına yönelik talimatları bu kişiden almaları durumunda cihazı kullanabilir.

- Yapışan elektrotların yapışma kabiliyeti azaldığında bunları derhal değiştirin. Cihazı tekrar kullanmaya ancak yeni elektrotları taktıktan sonra başlayın. Aksi halde yapışan elektrotların eşit bir şekilde yapışmaması sonucu ciltte yaralanmalar olabilir. Elektrotları en geç 20 uygulamadan sonra yenileriyle değiştirin.

Hasar

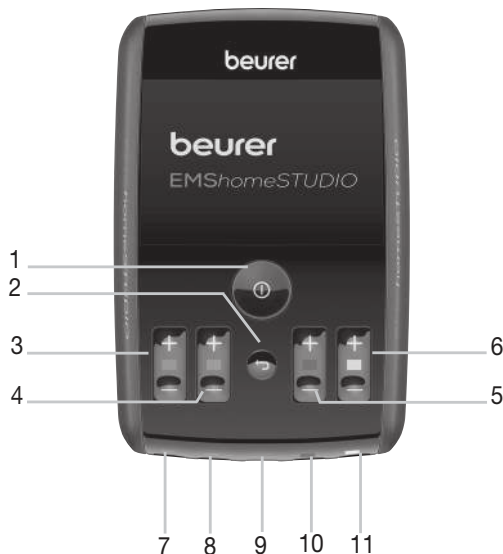
- Hasar durumunda cihazı kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Cihazın işlevini yerine getirerek çalışmasını sağlamak için cihaz düşürülmemeli veya parçalarına ayrılmalıdır.
- Cihazı yıpranma veya hasar belirtileri bakımından kontrol edin. Bu tür belirtiler olduğunda veya cihaz usulüne uygun olmayan bir şekilde kullanılmış olduğunda, yeniden kullanılmadan önce üreticiye veya yetkili satıcıya gösterilmelidir.
- Arıza veya işlev bozukluğu durumunda cihazı hemen kapatın.
- Hiç bir surette cihazı kendi başınıza açmaya ve/veya onarmaya çalışmayın. Onarımları sadece müşteri hizmetlerinin veya yetkili satıcının yapmasını sağlayın. Bu husus dikkate alınmadığı halde garanti geçerliliğini yitirir.
- Usulüne uygun olmayan veya yanlış kullanım sonucu oluşan hasarlardan üretici firma sorumlu değildir.

Şarj edilebilir pillerin kullanımıyla ilgili açıklamalar

- Şarj edilebilir pil hücrelerinden sızan sıvı cilde veya gözlere temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠️ Yutma tehlikesi! Küçük çocuklar şarj edilebilir pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle şarj edilebilir pilleri küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir şarj edilebilir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠️ Patlama tehlikesi! Şarj edilebilir pilleri ateşe atmayın.

- Şarj edilebilir pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.
- Sadece kullanım kılavuzunda belirtilen şarj cihazlarını kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanılmadan önce doğru şekilde şarj edilmelidir. Doğru şarj için üreticinin açıklamalarına veya bu kullanım kılavuzundaki talimatlara daima uyulmalıdır.
- Şarj edilebilir pili ilk kullanımdan önce tamamen şarj edin (bkz. “Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi”).
- Şarj edilebilir pilin ömrünü mümkün olduğunca uzatmak için yılda en az 2 kez tamamen şarj edin.

3. Cihaz açıklaması



1 Açma/kapatma/onay tuşu ①	7 Kanal 1 bağlantı soketi (yeşil)
2 Geri tuşu ↶	8 Kanal 2 bağlantı soketi (mavi)
3 Kanal 1 yoğunluk tuşu (yeşil)	9 USB şarj soketi
4 Kanal 2 yoğunluk tuşu (mavi)	10 Kanal 3 bağlantı soketi (kırmızı)
5 Kanal 3 yoğunluk tuşu (kırmızı)	11 Kanal 4 bağlantı soketi (sarı)
6 Kanal 4 yoğunluk tuşu (sarı)	

4. Uygulamadan önce

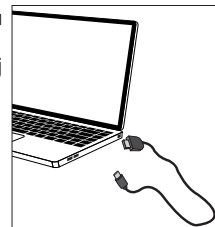
4.1 Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi

① Kas stimülasyon cihazını ilk kez çalıştırmadan önce en az 4 saat şarj etmeniz gerekir. Bunun için aşağıdakileri yapın:

1. USB şarj kablosunu elektrik adaptörüne ve kas stimülasyon cihazına bağlayın.
2. Ardından elektrik adaptörünü uygun bir prize takın.



3. Alternatif olarak kas stimülasyon cihazını bilgisayarınızla/dizüstü bilgisayarınızla da şarj edebilirsiniz. Bunun için USB şarj kablosunu kas stimülasyon cihazına ve bilgisayarınızın/dizüstü bilgisayarınızın USB bağlantı soketine takın.



① Cihaz şarj edilirken uygulama yapılması mümkün değildir.

4.2 Kemer klipsinin sabitlenmesi

Kas stimülasyon cihazını kemer klipsinin yardımıyla kemerinizde veya pantolonunuzun belinde taşıyabilirsiniz.

- Kemer klipsini kas stimülasyon cihazına sabitlemek için, kemer klipsini duyulur ve hissedilir şekilde yerine oturuncaya kadar kas stimülasyon cihazının arka tarafına bastırın.

5. Uygulama

5.1 Uygulamaya başlama

Adım 1: Cihazı açmak için açma/kapatma tuşunu ① 3 saniye basılı tutun.



Adım 2: +/- tuşlarını kullanarak istediğiniz egzersiz bölümünü seçin (“Zindelik ve Güç” veya “Gevşeme ve Sağlık”). Onay tuşuna ① basarak onaylayın. Tüm egzersizlerin yer aldığı program tablosunu bu kullanım kılavuzunun bir sonraki bölümünde bulabilirsiniz.



Adım 3: +/- tuşlarını kullanarak istediğiniz egzersizi seçin (örn. “Six Pack”). Onay tuşuna ① basarak onaylayın.



Adım 4: +/- tuşlarını kullanarak seçtiğiniz egzersizin zorluk derecesini belirleyin. “Zindelik ve Güç” bölümündeki tüm egzersizler (“Soğuma” ve “Dayanıklılık” hariç) için “Başlangıç”, “İleri” ve “Uzman” zorluk derecelerinden birini seçebilirsiniz. Onay tuşuna ① basarak onaylayın.

① Zorluk derecelerindeki stimülasyon ve mola evrelerinin süresi birbirinden farklıdır.

Adım 5:

① Seçilen egzersiz için kol ve bacak manşetlerine ihtiyaç varsa, kol ve bacak manşetlerindeki altın kontak yüzeylerini su ile nemlendirmeniz gerekir.

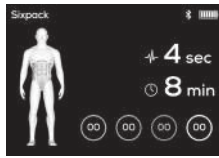
Yapışan elektrotları ve/veya kol ve bacak manşetlerini cihazın ekranında gösterilen şekilde yerleştirin. Ardından kablolu elektrotlara ve cihazın alt tarafındaki bağlantı soketlerine bağlayın. Ekrandaki renk kodlarına dikkat edin. Ardından onay tuşuna ① basarak devam edin.

Manşetlerin takılmasına yönelik öneri: Manşetleri nemlendirdikten sonra kolu-nuzdan geçirip yukarı doğru çekin.



Adım 6: Cihazın ekranında, kalan uygulama süresi ve kullanılan kanallar için ayarlanmış güncel yoğunluk seviyesi gösterilir. Ayrıca bir impulsun veya impuls molasının bitmesine kaç saniye kaldığı da gösterilir.

Yoğunluk tuşu ile kullanılan kanallar için yoğunluk ayarı yapıldığında program otomatik olarak başlatılır. Yoğunluk tuşlarının yardımıyla istediğiniz yoğunluk kademesini ayarlayın.



Kanalın yoğunluk göstergesinde bir ünlem işareti yanıp söner ve cihazdan bir sinyal sesi duyulur (cihazın sesi açıksa).

Manşet

- Teslimat kapsamında S ve M boyutlu 2 manşet mevcuttur. Manşetler size uymazsa XS ve L boyutlu manşetleri sonradan sipariş verebilirsiniz (bkz. “Yedek parçalar ve yıpranan parçalar”).

Manşet boyutu	Uygun olduğu çevre ölçüsü
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

5.2 Kullanım ile ilgili bilgiler

Yoğunluk ayarı

Yoğunluk kademesini 1 - 100 arasında ayarlayabilirsiniz. Ayar işlemini hızlandırmak için yoğunluk tuşunu basılı tutabilirsiniz, bu durumda yoğunluk değerleri daha hızlı yükselir veya azalır. OFF (kapalı) süre içerisindeyken yoğunluğu yükseltirseniz yine hemen ON (açık) süreye geçiş yapılır.

Mola verme

Stimülasyonu onay tuşuna ① kısaca basarak istediğiniz zaman durdurabilirsiniz (mola). Stimülasyonu devam ettirmek için istediğiniz yoğunluğu tekrar ayarlayın.

Önceki seçim menüsüne geri dönme

Önceki seçim menüsüne geri dönmek istiyorsanız Geri tuşuna basın. Bu durumda program iptal edilir.

Otomatik kapanma

3 dakika boyunca kullanılmadığında cihaz otomatik olarak kapanır. Ancak 5. adıma veya 6. adıma geldiğinizde hiçbir düğmeye basmazsanız veya egzersize başlamazsanız cihaz 5 dakika sonra kapanır.

Temas kaybı

Egzersiz sırasında elektrotlar/manşetler/kablo çıkarsa, elektrik devresinde kesinti olur ve ilgili kanalın yoğunluğu otomatik olarak sıfırlanır.

- Elektrot kol çevresini tamamen sarmadığı sürece, manşet konumu ile stimüle edilecek kas bölümü (örneğin biceps/triseps) belirlenebilir.
- Altın elektrotlar cilde yerleştirilir ve nemlendirilmeleri gerekir.
- Sadece altın elektrotları nemlendirmeye dikkat edin. Manşetin arka tarafı mutlaka kuru kalmalıdır.
- Manşeti sabitleyebilmek için manşetin dar bölümünü manşeteki tokadan geçirin.
- Her manşet için bir kanal (2 soket) kullanılır. Aynı kanala 2 manşet bağlanmamalıdır.
- Manşetleri iki altın elektrodun cilde iyice oturacağı şekilde taktığınızdan emin olun.

Dinlenme molası

Vücudunuzun aynı bölümlerini günde 1 defadan fazla çalıştırmayın. Aynı vücut bölgesindeki bir sonraki egzersize kadar en az 24 saat mola verilmesi gerektiğini unutmayın.

Su içme

Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve egzersizden sonra yeterince su içmeye dikkat edin. Egzersize başlamadan önce en az bir bardak su için.

5.3 Cihaz ayarları

Kas stimülasyonu cihazında aşağıdaki ayarları yapabilirsiniz: Dil, parlaklık ve ses. Ayrıca cihazı fabrika ayarlarına geri alabilir ve sistem bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

Ayar menüsünün açılması

Ayar menüsüne erişmek için açma/kapatma tuşunu ① yakl. 3 saniye basılı tutun. Cihaz açılır.

- +/- tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümünü seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
- Ayar menüsünden tekrar çıkmak için Geri tuşuna basın.

Dil

Kas stimülasyonu cihazında 5 farklı menü dili mevcuttur (Almanca, İngilizce, İspanyolca, İtalyanca, Fransızca)

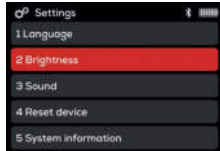
- Menü dilini değiştirmek için, cihaz açık durumdayken +/- tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümünü seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
 - +/- tuşlarını kullanarak “1 Dil” ögesini seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
 - +/- tuşlarını kullanarak istediğiniz dili seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
- Ardından otomatik olarak ayar menüsüne geri dönersiniz.



Parlaklık

Kas stimülasyonu cihazının ekran parlaklığını değiştirebilirsiniz.

- Ekran parlaklığını değiştirmek için, cihaz açık durumdayken +/- tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümünü seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
- +/- tuşlarını kullanarak “2 Parlaklık” ögesini seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.

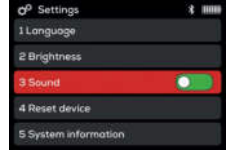


- +/- tuşlarını kullanarak istediğiniz parlaklığı seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın. Ardından otomatik olarak ayar menüsüne geri dönersiniz.

Ses

Kas stimülasyonu cihazında tuş sesini açıp kapatabilirsiniz.

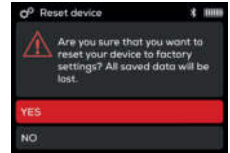
- Tuş sesini açmak veya kapatmak için, cihaz açık durumdayken +/- tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümünü seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
- +/- tuşlarını kullanarak “3 Sound” ögesini seçin. Onay tuşunu ① kullanarak tuş sesini açabilir veya kapatabilirsiniz. Yeşil = Tuş sesi açık
Kırmızı = Tuş sesi kapalı



Cihazın sıfırlanması

Kas stimülasyonu cihazını fabrika ayarlarına geri alabilirsiniz. Bu esnada hem dil, parlaklık ve ses ayarları hem de çalışma süresi ve gerçek stimülasyon zamanı sıfırlanır.

- Kas stimülasyonu cihazını fabrika ayarlarına geri almak için, cihaz açık durumdayken +/- tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümüne gidin ve onay tuşu ① ile onaylayın.
- +/- tuşlarını kullanarak “4 Cihazı sıfırla” ögesini seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın. Cihazı fabrika ayarlarına geri almak isteyip istemediğiniz sorulur.
- +/- tuşlarını kullanarak “EVET” ögesini seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın. Ardından otomatik olarak ayar menüsüne geri dönersiniz.



Sistem bilgileri

Ayarlar bölümünde cihazın sistem bilgilerini görebilirsiniz.

- Cihazın sistem bilgilerini görüntülemek için, cihaz açık durumdayken +/-



tuşlarını kullanarak “Ayarlar” bölümünü seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın.

- +/- tuşlarını kullanarak “5 Sistem bilgileri” ögesini seçin ve onay tuşu ① ile onaylayın. Şimdi sistem bilgilerini görebilirsiniz.
- Tekrar ayar menüsüne gitmek için Geri tuşuna basın.

5.4 “beurer EMS HomeStudio” uygulaması ile kullanım

“beurer EMS HomeStudio” uygulamasının yardımıyla cihazı akıllı telefonunuz üzerinden de rahatça kullanabilirsiniz. Uygulamada her bir egzersiz için ilave egzersiz videoları da mevcuttur.

Cihazı “beurer EMS HomeStudio” uygulamasına bağlamak için aşağıdakileri yapın:

Adım 1: Akıllı telefonunuzda *Bluetooth®* özelliğini etkinleştirin.

Adım 2: Apple App Store'dan (iOS) veya Google Play'den (Android™) ücretsiz “beurer EMS HomeStudio” uygulamasını indirin.

Adım 3: “beurer EMS HomeStudio” uygulamasını açın ve uygulamadaki talimatları uygulayın.

Adım 4: “beurer EMS HomeStudio” uygulaması kas stimülasyon cihazına bağlandığında, kas stimülasyon cihazının ekranında altı basamaklı bir sayısal kod görünür. Altı basamaklı bu sayısal kodu akıllı telefonunuza girin. Kas stimülasyon cihazı akıllı telefonunuza bağlanmıştır.

❗ Bağlantı mevcut olduğunda cihazın ekranında *Bluetooth®* işareti çıkar.

Sistem gereksinimleri
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Uyumlu cihazların listesi:



6. Program tablosu

Kas stimülasyon cihazında toplam 20 egzersiz mevcuttur.

- 12 Zindelik ve Güç egzersizleri (“Dayanıklılık” “Soğuma” hariç 10 program için 3 farklı zorluk derecesi mevcuttur)

- 8 Gevşeme ve Sağlık egzersizleri

Tüm programlarda, kanalların impuls yoğunluğunu ayrı olarak ayarlayabilirsiniz.

6.1 Zindelik ve Güç egzersizleri

Program no.	Uygun kullanım alanları, endikasyonlar	Frekans (Hz)	Çalışma süresi (dakika)	Zorluk derecesi		
				Başlangıç	İleri	Uzman
1	Isınma	7	5	4 sn yap 4 sn dur.	6 sn yap 2 sn dur.	sürekl.
2	Soğuma	100	10	1 sn yap / 1 sn dur.		
3	Karın kasları	60/4	20	5 sn yap 9 sn dur.	8 sn yap 9 sn dur.	8 sn yap 8 sn dur.
4	Sağlıklı sırt	40/4	20	4 sn yap 10 sn dur	6 sn yap 10 sn dur	8 sn yap 10 sn dur
5	Fit üst vücut	80/4	20	6 sn yap 10 sn dur	8 sn yap 10 sn dur	8 sn yap 8 sn dur.
6	Düz karın	50/4	20	6 sn yap 10 sn dur	8 sn yap 10 sn dur	8 sn yap 8 sn dur.
7	Güçlü kollar	85	20	3 sn yap 4 sn dur	4 sn yap 4 sn dur	6 sn yap 4 sn dur
8	Sportif bacaklar	85	20	3 sn yap 4 sn dur	4 sn yap 4 sn dur	6 sn yap 4 sn dur
9	Sıkı kalça	30/4	20	4 sn yap 8 sn dur	6 sn yap 8 sn dur	8 sn yap 8 sn dur
10	Güçlü omuzlar	75/4	20	3 sn yap 4 sn dur	4 sn yap 4 sn dur	6 sn yap 4 sn dur
11	Dayanıklılık	25/3	20	7 sn yap / 4 sn dur		
12	Tüm vücut egzersizi	85	20	3 sn yap 4 sn dur	4 sn yap 4 sn dur	6 sn yap 4 sn dur

6.2 Gevşeme ve Sağlık egzersizleri

Program no.	Uygun kullanım alanları, endikasyonlar	Frekans (Hz)	Çalışma süresi (dakika)	İmpuls süresi / mola süresi
1	Kas ağrısı önleyici	7	10	sürekli
2	Ağrılı bacaklar	7	10	sürekli
3	Gevşemiş boyun	4	10	sürekli
4	Rahatlatıcı masaj	20-2	10	değişken
5	Canlandırıcı masaj	3	10	sürekli
6	Esneleme	100	10	sürekli
7	Yoga egzersizi	10	20	sürekli
8	Omurgayı harekete geçirme	100	10	sürekli, değişken

⚠ UYARI!

Elektrotlar göğüs kafesinin ön cephesinde kullanılmamalıdır. Stimülasyon uygulamasının başarılı olması için elektrotların mantıklı bir şekilde yerleştirilmesi önemlidir.

Cihazdaki elektrot yerleşimi, elektrotların konumlandırılması için gerekli olan ilk yardımı sunar.

Elektrot konumlarının seçiminde aşağıdaki bilgiler geçerlidir:

Elektrot mesafesi

Elektrot mesafesi ne kadar büyük seçilirse, uyarılan doku hacmi de o kadar büyüktür. Bu, doku hacminin alanı ve derinliği için geçerlidir. Ancak elektrot mesafesi arttıkça dokunun stimülasyon kuvveti azalır, yani büyük bir elektrot mesafesi seçildiğinde, hacim daha büyüktür, ancak stimülasyon daha zayıftır. Stimülasyonu arttırmak için impuls yoğunluğu artırılmalıdır.

❗ Elektrotların ömrünü uzatmak için bunları yalnız temiz ve mümkün olduğunca kılız ve yağsız cilt üzerinde kullanın. Gerekirse uygulamadan önce cildi temizleyin ve kılırları alın.

❗ Uygulama esnasında elektrotlardan birinin ayrılması halinde her iki kanalın impuls yoğunluğu en düşük kademeye iner. Elektro-

du yeniden yerleştirin ve istediğiniz impuls yoğunluğunu tekrar ayarlayın.

7. Akım parametreleri

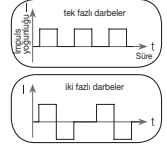
Elektrikli stimülasyon cihazları, aşağıdaki akım ayarları ile çalışır ve bunlar ayara bağlı olarak stimülasyon etkisini farklı şekillerde etkiler:

7.1 İmpuls biçimi

İmpuls biçimi, uyarma akımının zaman fonksiyonunu tanımlar.

Burada tek fazlı ve iki fazlı darbe akımları arasında ayırım yapılır. Tek fazlı darbe akımlarında, akım bir yönde akar ve iki fazlı darbelerde uyarma akımı yönünü değiştirir.

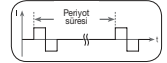
EM 95 cihazında sadece iki fazlı darbe akımları bulunur, çünkü bunlar kasların yükünü hafifletir, kasların daha az yorulmasına neden olur ve güvenli bir kullanım imkanı sunar.



7.2 İmpuls frekansı

Frekans, bir saniyede tekli darbe sayısını Hz (Hertz) biriminde belirtir. Frekans, periyot süresinin dönüştürme değerini hesaplayarak hesaplanabilir. Frekans, tercihen hangi kas lifi tiplerinin tepki göstereceğini belirler. Yavaş tepki gösteren lifler daha çok 15 Hz 'e kadar olan düşük impuls frekanslarına ve hızlı tepki gösteren lifler ise yakl. 35 Hz ve üstü impuls frekanslarına tepki gösterir.

Yakl. 45–70 Hz arası impulslarda kaslar sürekli kasılır ve böylelikle daha çabuk yorulur. Bu nedenle yüksek impuls frekansları tercihen hızlı kuvvet ve maksimum kuvvet egzersizleri için kullanılmalıdır.



7.3 İmpuls genişliği

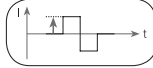
İmpuls genişliği ile bir tekli impulsun süresi mikro saniye biriminde belirtilir. İmpuls genişliği, ayrıca akımın nüfuz etme derinliğini belirler ve genel olarak şu geçerlidir: Daha büyük kas kütlesi için daha büyük impuls genişliği gereklidir.



7.4 İmpuls yoğunluğu

Yoğunluk seviyesi, her kullanıcının kişisel algılamaya şekline uygun olarak ayarlanmalıdır ve kullanım yeri, ciltteki kan dolaşımı, cilt kalınlığı ve elektrot kontağı kalitesi gibi birçok faktörle belirlenir. Yapılan ayar etkili olmalıdır, ancak asla uygulama yerinde ağrı gibi rahatsız edici hislere neden olmamalıdır. Hafif bir gıdıklanma, stimülasyon enerjisinin yeterli olduğunu gösterirken, ağrıya neden olan her türlü ayardan kaçınılmalıdır.

Uzun süreli kullanımda uygulama yerindeki kaslar impuls yoğunluğuna adapte olacağından yoğunluk seviyesini tekrar ayarlamak gerekebilir.



8. Temizlik ve saklama

Yapışan elektrotlar

- Yapışan elektrotların mümkün olduğunca uzun süre yapışık kalması için bunları nemli, lif bırakmayan bir bezle dikkatli bir şekilde temizleyin veya elektrodun alt tarafını ılık, akan suyun altında temizleyin ve lif bırakmayan bir bezle kurulayın.

❗ Elektrotları su altında temizlemeden önce bağlantı kablolarını elektrotlardan ayırın.

- Kullanımdan sonra elektrotları tekrar taşıyıcı folyoya yapıştırın.

Kol ve bacak manşetlerinin temizlenmesi

- Kol ve bacak manşetlerini sadece elde yıkayarak temizleyin.

Cihazın temizlenmesi

- Cihazı kullandıktan sonra yumuşak veya hafif nemli bir bez ile silin. Çok kirliyse, bezi hafif sabunlu su ile nemlendirebilirsiniz.
- Temizleme için kimyasal veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

⚠ Cihazın içine su kaçmamasına dikkat edin.

Saklama

- Bağlantı kablolarını ve elektrotları çok fazla bükmeyin.
- Bağlantı kablolarını elektrotlardan ayırın.
- Kullanımdan sonra elektrotları tekrar taşıyıcı folyoya yapıştırın.
- Cihazı serin, havalandırılan bir yerde saklayın.

- Cihazın üzerine ağır cisimler koymayın.
- Kol ve bacak manşetlerini saklamadan önce tamamen kuruduktan sonra emin olun.

9. Bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış şarj edilebilir piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Şarj edilebilir pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.

Bilgi: Bu işaretler, zararlı madde içeren şarj edilebilir pillerin üzerinde bulunur: Pb = pil kurşun içerir, Cd = pil kadmiyum içerir, Hg = pil cıva içerir.



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü sona erdikten sonra cihazın evsel atıklarla birlikte elden çıkarılmaması gerekir.

Cihaz, ülkemizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilmelidir. Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlarla iletişime geçin.



10. Sorunlar ve çözümleri

Cihaz açma/kapatma tuşuna ① basınca açılmıyor. Ne yapmalıyım?

- (1) Şarj edilebilir pilin şarj edilmiş olduğundan emin olun.
- (2) Müşteri hizmetlerine başvurun.

Elektrotlar vücuttan ayrılıyor. Ne yapmalıyım?

- (1) Elektrodun yapışkan yüzeyini nemli, lif bırakmayan bir bezle temizleyin. Elektrotlar hala sıkı bir şekilde yapışmıyorsa, değiştirilmelidir.
- (2) Her kullanımdan önce cildinizi temizleyin, uygulamadan önce cilt kremleri veya bakım yağları kullanmayın. Cildin tıraş edilmesi, elektrotların yapışma kuvvetini artırabilir.

Hissedilebilir bir stimülasyon yok. Ne yapmalıyım?

- (1) Onay tuşuna ① basarak programı durdurun. Bağlantı kablolarının elektrotlara doğru şekilde bağlanmış olduğunu kontrol edin. Elektrotların uygulama bölgesine sıkıca yapıştığından emin olun.

Kol ve bacak manşeti kullanıyorsanız bunların su ile nemlendirilmiş olduğundan emin olun.

- (2) Bağlantı kablosu fişinin cihaza sıkı bir şekilde takıldığından emin olun.
- (3) Elektrotların konumlarını kontrol edin veya yapışan elektrotların üst üste binmemesine dikkat edin.
- (4) İmpuls yoğunluğunu kademeli bir şekilde arttırın.

Pil sembolü gösteriliyor. Ne yapmalıyım?

Şarj edilebilir pili şarj edin.

Elektrotlar rahatsız edici bir his veriyor. Ne yapmalıyım?

- (1) Elektrotlar yanlış konumlandırılmış. Elektrotların konumunu kontrol edin ve gerekirse yeniden konumlandırın.
- (2) Elektrotlar eskimiş. Eskiyen elektrotlar, eşit ve tam yüzeyli bir akım dağıtımı sağlayamadığından ciltte tahrişlere neden olabilir. Bu nedenle elektrotları değiştirin.

Uygulama bölgesinde ciltte kızarıklıklar oluyor. Ne yapmalıyım?

Uygulamayı hemen durdurun ve cildin normale dönmesini bekleyin. Elektrodu altında ciltte tekrar hızlı bir şekilde geçen bir kızarıklık tehlikeli değildir ve ilgili bölgede daha güçlü uyarılan kan dolaşımı nedeniyle olabilir.

Ancak ciltteki tahriş devam ederse ve kaşınmaya başlarsa veya iltihaplanırsa, tekrar kullanmadan önce doktorunuza danışın. Yapışkan yüzeye karşı bir alerji söz konusu olabilir.

11. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar

Aşağıdaki yedek parçaları doğrudan müşteri hizmetlerinden tedarik edebilirsiniz:

Tanım	Ürün veya sipariş numarası
8 x yapışan elektrot (45 x 45 mm)	Ürün no. 661.02
2 x manşet Boyut: XS (22-35 cm)	Ürün no. 662.03

2 x manşet S boy (28-45 cm)	Ürün no. 662.04
2 x manşet Boyut: M (36-54 cm)	Ürün no. 662.07
2 x manşet Boyut: L (50-70 cm)	Ürün no. 662.08

12. Teknik veriler

Tip	EM 95
Çıkış dalga biçimi	İki fazlı dörtgen impuls
Darbe süresi	100 – 350 µs ±10%
Darbe frekansı	4 – 100 Hz ±10%
Çıkış gerilimi	maks. 120 V pp ±10% (500 Ohm'da)
Çıkış akımı	maks. 240 mA pp ±10% (500 Ohm'da)
Uygulama süresi	5 - 20 dakika
Yoğunluk	0 ila 100 arasında ayarlanabilir
Çalışma koşulları	10°C – 40°C (50°F – 104°F), %30 – 85 bağıl hava nemi
Saklama ve taşıma koşulları	-10°C – 50°C (14°F – 122°F), %0 – 85 bağıl hava nemi
Ölçüler	yakl. 136 x 89 x 26 mm (kemer klipsi olmadan)
Ağırlık	200 g (kemer klipsi dahil)
İzin verilen maksimum atmosfer basıncı	700–1060 hPa

Elektrikle çalışma: Giriş Çıkış	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Çalışır durumdaki ortalama verim	≥ 76,11 %
Sıfır yükte güç tüketimi	≤ 0,083 W
Şarj edilebilir pil: Kapasite Nominal voltaj Tip tanımı	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Veri aktarımı	Frekans bandı 2400 – 2483.5 MHz Gönderim hızı maks. -0,32 dBm Cihazda Bluetooth® low energy technology kullanılmaktadır Bluetooth® 4.0 özellikli akıllı telefonlar- la/tablet bilgisayarlarla uyumludur Desteklenen akıllı telefonların/tablet bilgisayarların listesi



Not: Cihaz belirtilen şartlar dışında kullanılırsa, kusursuz çalışması garanti edilemez!

Ürünü iyileştirmek ve geliştirmek için teknik değişiklik yapma hakkımız saklıdır.

13. Elektromanyetik uyumluluk hakkında bilgiler

⚠ UYARI!

- Cihaz, konutlar dahil olmak üzere bu kullanım kılavuzunda belirtilen tüm ortamlarda çalıştırılabilir.
- Elektromanyetik parazit olan ortamlarda cihazın fonksiyonları duruma bağlı olarak kısıtlanabilir. Bunun sonucunda örneğin hata mesajları görülebilir veya ekran/cihaz devre dışı kalabilir.
- Bu cihaz başka cihazların hemen yanında veya başka cihazlarla üst üste koyularak kullanılmamalıdır, aksi halde cihazın hatalı çalışması söz konusu olabilir. Bahsedilen şekilde kullanım kesinlikle kaçınılmazsa, gerektiği gibi çalıştırlarından emin olmak için bu cihaz ve diğer cihazlar gözlemlenmelidir.
- Bu cihazın üreticisinin belirttiği veya sağladığı aksesuarlar haricindeki aksesuarların kullanılması, elektromanyetik parazit emisyonlarının artmasına veya cihazın elektromanyetik uyumluluğunun azalmasına neden olabilir ve cihazın hatalı çalışmasına yol açabilir.
- Radyo frekansı ile çalışan taşınabilir iletişim cihazlarını (anten kabloları veya harici antenler gibi çevrebirimler dahil) tüm cihaz parçalarından (teslimat kapsamındaki tüm kablolar dahil) en az 30 cm uzak tutun. Bunun dikkate alınmaması cihaz performansının olumsuz etkilenmesine neden olabilir.
- Bunun dikkate alınmaması cihaz performansının olumsuz etkilenmesine neden olabilir.
- Bu ürünün 2014/53/AB sayılı Avrupa RED direktifine uygun olduğunu onaylarız. Bu ürüne ait CE Uygunluk Beyanını şu adreste bulabilirsiniz: <https://www.beurer.com/conformity>

14. Garanti/servis

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.

Содержание

1. Ознакомительная информация	91
2. Важные указания	92
3. Описание прибора	95
4. Перед началом использования	96
4.1 Зарядка аккумулятора	96
4.2 Закрепление поясного зажима	96
5. Применение	96
5.1 Начало использования	96
5.2 Указания к применению	97
5.3 Настройки прибора	98
5.4 Пользование прибором с помощью приложения beurer EMS HomeStudio	99
6. Обзор программ	100
6.1 Тренировки Fitness & Power	100
6.2 Тренировки Relax & Wellbeing	100
7. Параметры тока	101
7.1 Форма импульса	101
7.2 Частота импульса	101
7.3 Ширина импульса	102
7.4 Интенсивность импульса	102
8. Очистка и хранение	102
9. Утилизация	102
10. Неполадки/решение проблем	103
11. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу	103
12. Технические данные	104
13. Указания по электромагнитной совместимости	105
14. Гарантия/сервисное обслуживание	105



Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраняйте ее для последующего использования и предоставляйте другим пользователям возможность с ней ознакомиться, а также всегда следуйте ее указаниям.

Для более простого использования миостимулятора отсканируйте с помощью Вашего смартфона QR-код видеоруководства, расположенный на титульной странице данной инструкции по применению, и посмотрите.

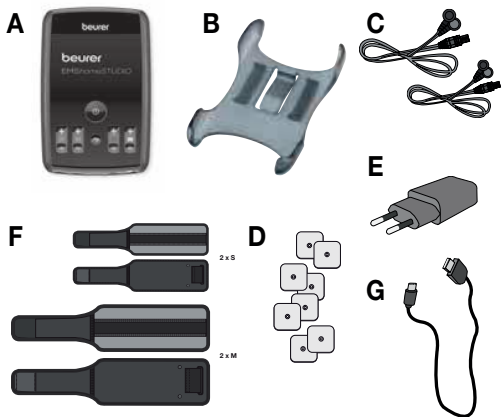
Пояснения к символам

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.
	ВНИМАНИЕ Обращает внимание на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация.
	Соблюдайте инструкцию по применению.
	Рабочая часть типа BF
IP 22	Защита от проникновения твердых тел диаметром более 12,5 мм. Защита от каплюющей воды под углом 15°.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Изготовитель.
	Прибор способен выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА в среднем с интервалом 5 с.
	Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ.
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.

Комплект поставки и принадлежности

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

	
A	1 миостимулятор
B	1 поясной зажим
C	4 соединительных кабеля
D	8 самоклеящихся электродов (45 x 45 мм)
E	1 сетевой адаптер
F	2 манжеты для рук и 2 манжеты для ног
G	1 зарядный USB-кабель

1. Ознакомительная информация

Инновационный миостимулятор EM 95 EMS *homeSTUDIO* — это высококачественный прибор для домашней терапии, который в сочетании с бесплатным приложением beurer EMS HomeStudio позволяет проводить профессиональные тренировки. Вы выбираете из двух режимов: Fitness & Power или Relax & Wellbeing. Всего Вам предлагаются 20 вариантов тренировок

с подготовленными индивидуальными упражнениями разного уровня сложности. Вы также можете составлять в приложении собственные тренировки, выбирая из 50 предложенных упражнений.

Перед выполнением упражнений Вы можете выбрать в приложении виртуального тренера и желаемый вид тренировки. Затем на цветном 3,5-дюймовом TFT-дисплее, а также в приложении Вы увидите информацию о том, как правильно накладывать манжеты и электроды. Все упражнения демонстрируются виртуальным тренером в видеоролике.

После упражнения Вы получите в приложении детальное описание процесса и эффекта от тренировки. Ваши достижения будут представлены в виде графиков. Частота тренировок также отслеживается с помощью календаря.

Электрическая **стимуляция мышц (EMS)** представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При занятиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (применение с целью тонизирующего воздействия), а с другой стороны, с ее помощью можно достичь дополнительного расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксирующего воздействия).

Под применением с целью тонизирующего воздействия понимается:

- тренировка мускулатуры для повышения выносливости и (или)
- тренировка мускулатуры для укрепления определенных мышц и групп мышц с целью достижения желаемых пропорций тела.

Под применением с целью релаксирующего воздействия понимается:

- расслабление мышц для снятия их напряжения;
- улучшение состояния мышц при проявлениях мышечной усталости;
- ускорение регенерации мышц после высоких нагрузок (например, после марафона).

Благодаря четырем каналам, настраиваемым отдельно, Вы можете самостоятельно подобрать уровень интенсивности стимуляции прибора EM 95 для каждой из четырех конечностей.

2. Важные указания

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать миостимулятор EM 95 в следующих случаях.

- При наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов).
- При наличии металлических имплантатов.
- При ношении инсулиновой помпы.
- При высокой температуре (например, > 39 °C).
- При известных или острых нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца.
- При болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии).
- При беременности.
- При раковых заболеваниях.
- После операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления.
- Следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца.



- На костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани.
- В области шеи/сонной артерии.
- В области гениталий.
- При острых или хронических заболеваниях кожи (ранения или воспаления), например при наличии болезненных или безболезненных воспалений, покраснений, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухолях, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления.
- При высокой влажности, например в ванной комнате или во время приема душа.
- После употребления алкоголя.
- При одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.
- При острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Стимуляция не должна напрямую воздействовать на голову, глаза, рот и шею (особенно в области сонной артерии); запрещается устанавливать электроды на середину груди, верхнюю часть спины или область сердца.



⚠ ВНИМАНИЕ!

Используйте миостимулятор EM 95 исключительно:

- для людей;
- в целях, для которых он был разработан, и только тем способом, который описан в данной инструкции по применению (любое применение не по назначению может быть опасным);
- для наружного применения;
- с оригинальными принадлежностями из комплекта поставки или оригинальными компонентами, приобретаемыми отдельно; в противном случае гарантия теряет силу.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Снимайте электроды с кожи осторожно, чтобы предотвратить повреждение чувствительной кожи.
- Не подносите прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротко- и микроволновых приборов, т. к. это может приводить к досадным скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Из гигиенических соображений электродами может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите использование прибора.
- Для удаления или замены электродов предварительно необходимо отключить прибор или соответствующий канал, чтобы избежать нежелательного раздражения кожи.
- Не подвергайте электроды модификации (например, обрезая их). Это приводит к повышению плотности тока и может представлять опасность (макс. рекомендуемое значение выходных сигналов для электродов 9 мА/см^2 , эффективная плотность тока выше 2 мА/см^2 требует повышенного внимания).

Перед использованием прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при наличии у Вас:

- острых заболеваний, в особенности гипертонических заболеваний, нарушений свертываемости крови, склонности к тромбозам/болическим заболеваниям или при подозрении на эти заболевания, а также при злокачественных новообразованиях;
- любых заболеваний кожи;
- диабета;
- любых расстройств чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- жалоб, связанных со стимулирующим лечением;
- раздражений на коже из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или управления машинами и оборудованием.
- Не применяйте прибор при выполнении любых работ, в ходе которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасных случаев храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не путайте кабели электродов с контактами со своими наушниками или другими приборами, не подключайте электроды к другим приборам.
- Не используйте данный прибор одновременно с другими приборами, посылающими электрические импульсы Вашему телу.
- Не применяйте прибор вблизи легко воспламеняемых материалов, газов или взрывчатых веществ.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы в редких случаях наступления вагальной реакции (внезапный обморок) не подвергать себя опасности получения травм. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.
- Настоящий прибор не предназначен для использования детьми или людьми с ограниченными физическими, сенсорными возможностями (например, с отсутствием болевой чувствительности) или с ограниченными умственными способностями, с недостаточными знаниями или опытом. Исключение со-

ставляют случаи, когда за ними осуществляется надлежащий присмотр или они получили от Вас инструкции по использованию прибора.

- Если клеящая способность самоклеящихся электродов снизится, немедленно замените их. Используйте прибор только с новыми самоклеящимися электродами. В противном случае неравномерное приклеивание самоклеящихся электродов может повредить кожу. Заменяйте электроды не реже чем после каждых 20 сеансов использования.

Повреждение

- При наличии повреждений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- Для обеспечения эффективной работы прибора не роняйте и не разбирайте его.
- Проверьте прибор на наличие признаков износа или повреждений. При наличии таких признаков, а также в том случае, если прибор использовался не по назначению, необходимо перед очередным его использованием обратиться к изготовителю или продавцу.
- В случае дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отремонтировать прибор. Ремонтные работы должны производиться только службой технической поддержки или официальными дистрибьюторами. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный некачественным или ненадлежащим использованием прибора.

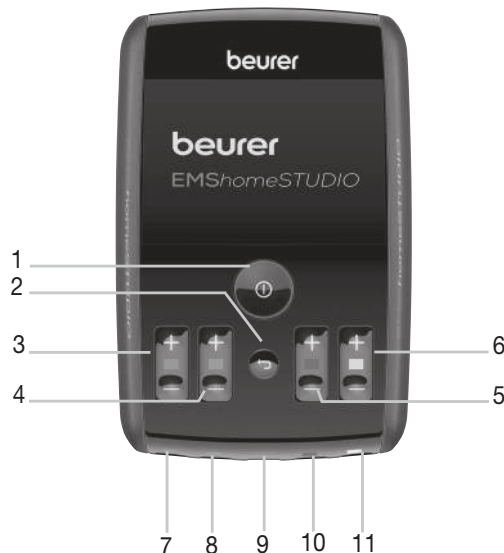
Обращение с аккумуляторными батарейками

- При попадании жидкости из аккумуляторной батарейки на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- ⚠ Опасность проглатывания мелких деталей! Маленькие дети могут проглотить аккумуляторные батарейки и подавиться

ими. Поэтому аккумуляторные батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!

- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- По завершении срока работы аккумуляторной батарейки наденьте защитные перчатки и очистите отсек для батареек сухой салфеткой.
- Защищайте аккумуляторные батарейки от чрезмерного теплового воздействия.
- ⚠ Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторные батарейки в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторные батарейки.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторные батарейки необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания изготовителя и указания, приведенные в данной инструкции по применению.
- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. главу «Зарядка аккумулятора»).
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью не реже 2 раз в год.

3. Описание прибора



1	Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ./ОК ⏻	7	Гнездо для подключения канала 1 (зеленый)
2	Кнопка «Назад» ↶	8	Гнездо для подключения канала 2 (синий)
3	Кнопка смены уровня интенсивности для канала 1 (зеленый)	9	USB-разъем для зарядки
4	Кнопка смены уровня интенсивности для канала 2 (синий)	10	Гнездо для подключения канала 3 (красный)
5	Кнопка смены уровня интенсивности для канала 3 (красный)	11	Гнездо для подключения канала 4 (желтый)
6	Кнопка смены уровня интенсивности для канала 4 (желтый)		

4. Перед началом использования

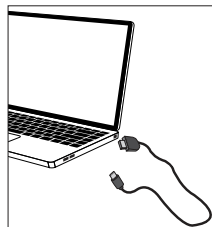
4.1 Зарядка аккумулятора

- i** Перед первым применением миостимулятор необходимо заряжать не менее 4 часов. Для этого выполните следующие действия.

1. Подсоедините USB-кабель для зарядки к сетевому адаптеру и миостимулятору.
2. Вставьте сетевой адаптер в розетку.



3. Вы можете также заряжать миостимулятор с помощью своего компьютера/ноутбука. Для этого подключите USB-кабель для зарядки к миостимулятору и разъему USB на своем компьютере/ноутбуке.



- i** Во время зарядки эксплуатация прибора невозможна.

4.2 Закрепление поясного зажима

Вы можете прикрепить миостимулятор к ремню или поясу с помощью поясного зажима.

- Для закрепления поясного зажима на миостимуляторе прижмите зажим к оборотной стороне прибора до щелчка.

5. Применение

5.1 Начало использования

Шаг 1. Нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.

① и удерживайте ее нажатой в течение 3 секунд для включения прибора.



Шаг 2. С помощью кнопок +/- выберите желаемый вид тренировки (Fitness & Power или Relax & Wellbeing). Для подтверждения нажмите кнопку ОК ①. Обзор всех тренировочных программ Вы найдете в следующей главе данной инструкции по применению.



Шаг 3. С помощью кнопок +/- выберите желаемый вид тренировки (напр., Six Pack). Для подтверждения нажмите кнопку ОК ①.



Шаг 4. С помощью кнопок +/- настройте уровень сложности для выбранной тренировки. Во всех тренировках Fitness & Power (кроме «Постепенное замедление» (Cool Down) и «Выдержка») Вы можете менять уровень сложности по трем категориям — «Новичок», «Продвинутый» и «Специалист». Для подтверждения нажмите кнопку ОК ①.

❗ Уровни сложности отличаются друг от друга продолжительностью фаз стимуляции и паузы.



Шаг 5.

❗ Если для выбранной тренировки необходимы манжеты для рук и ног, Вам нужно смочить водой золотую контактную поверхность манжет для рук и ног.

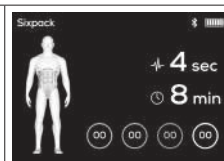
Расположите самоклеящиеся электроды и (или) манжеты для рук и ног, как показано на дисплее прибора. Затем подключите кабель к электродам и соответствующим гнездам на нижней стороне прибора. Обратите внимание на цветную индикацию на дисплее. Затем нажмите на кнопку ОК ①, чтобы продолжить стимуляцию.

Совет по наложению манжет: после смачивания водой сначала вставьте руку в манжету, а затем протяните ее по Вашей руке.



Шаг 6. На дисплее отображается оставшееся время использования и актуальный уровень интенсивности для используемого канала. Кроме того, на дисплее отображается оставшееся время импульса или паузы в секундах.

После настройки интенсивности с помощью кнопки переключения уровня интенсивности каналов программа запустится автоматически. Установите необходимый уровень интенсивности с помощью кнопок смены уровня интенсивности.



5.2 Указания к применению

Регулировка интенсивности

Вы можете устанавливать уровень интенсивности пошагово от 1 до 100. Для быстрой настройки удерживайте кнопку смены уровня интенсивности: уровень интенсивности будет повышаться/понижаться быстрее.

Если Вы повышаете уровень интенсивности, находясь в режиме OFF, автоматически включится режим ON.

Приостановка использования

Вы можете приостановить стимуляцию (пауза) в любой момент кратким нажатием кнопки ОК ①. Для продолжения стимуляции установите уровень интенсивности заново.

Возврат к предыдущему меню

Если Вы хотите вернуться к предыдущему меню, нажмите кнопку «Назад». Тем самым Вы прервете программу.

Автоматическое отключение

Если прибор не используется, он отключается автоматически через 3 минуты. Однако если при выполнении Вами шагов 5

или 6 Вы не нажимаете на кнопки и не начинаете тренировку, прибор отключается через 5 минут.

Потеря контакта

Если во время тренировки электроды/манжеты/кабели отсоединяются, электрическая цепь разрывается, а интенсивность импульса соответствующего канала автоматически становится равной нулю. На индикаторе интенсивности импульса данного канала мигает восклицательный знак, прибор издает звуковой сигнал (при включенном звуке).

Манжета

- В комплект поставки входят по две манжеты размера S и M. Если размер манжет не подходит, Вы можете заказать манжеты размера XS и L дополнительно (см. информацию в главе «Запасные части и детали, подверженные быстрому износу»).

Размер манжеты	Подходит для объема
XS	22–35 см
S	28–45 см
M	36–54 см
L	50–70 см

- Положение манжеты может оказывать влияние на стимулируемую область мышц (например, бицепс/трицепс), если электрод не покрывает руку полностью.
- Золотые электроды накладываются на кожу; их необходимо смочить.
- Обратите внимание на то, что смачивать нужно только золотые электроды. Обратная сторона манжет должна обязательно оставаться сухой.
- Проденьте сужающуюся часть манжеты через застежку для плотного затягивания.
- Каждая манжета оборудована отдельным каналом (2 штекера). Запрещено подключать две манжеты к одному каналу.

- Убедитесь в том, что размещаете манжеты таким образом, чтобы оба золотых электрода хорошо прилегали к коже.

Пауза для отдыха

Проводите тренировки для одной и той же части тела не чаще 1 раза в день. Следите за тем, чтобы между тренировками одной и той же части тела была выдержана пауза не менее 24 часов.

Поступление воды

Следите за тем, чтобы выпивать необходимое количество воды до тренировки, во время нее и после. Выпейте не менее одного стакана воды перед тренировкой.

5.3 Настройки прибора

Вы можете установить на миостимуляторе следующие настройки: язык, яркость и звук. Кроме того, Вы можете выполнить возвращение к заводским настройкам и просматривать информацию об установленной в приборе системе.

Открытие меню настроек

Чтобы попасть в меню настроек, удерживайте кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ① в течение прилб. 3 секунд. Прибор включается.

- С помощью кнопок +/- выберите «Настройки» и нажмите для подтверждения кнопку ОК ①.
- Чтобы выйти из меню, нажмите кнопку «Назад».

Язык

Меню в миостимуляторе доступно на пяти языках (немецком, английском, испанском, итальянском, французском).

- Для смены языка меню выберите на включенном приборе с помощью кнопок +/- «Настройки» и подтвердите выбор кнопкой ОК ①.
- С помощью кнопок +/- выберите «1 Язык» и нажмите для подтверждения кнопку ОК ①.

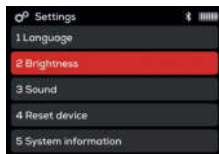


- С помощью кнопок +/- выберите нужный язык и нажмите кнопку ОК ① для подтверждения. Затем Вы автоматически попадете в меню настроек.

Яркость

Вы можете менять яркость дисплея миостимулятора.

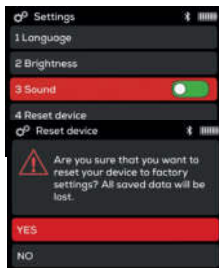
- Для смены яркости дисплея выберите на включенном приборе с помощью кнопок +/- «Настройки» и подтвердите выбор кнопкой ОК ①.
- С помощью кнопок +/- выберите «2 Яркость» и нажмите для подтверждения кнопку ОК ①.
- С помощью кнопок +/- выберите необходимый уровень яркости и нажмите кнопку ОК ① для подтверждения. Затем Вы автоматически попадете в меню настроек.



Звук

Вы можете включать и отключать звук кнопок миостимулятора.

- Для включения или отключения звука выберите на приборе с помощью кнопок +/- «Настройки» и подтвердите выбор кнопкой ОК ①.
- С помощью кнопок +/- выберите «3 Звук». Теперь Вы можете включить или отключить звук, нажав на кнопку ОК ①.
Зеленый = звук включен
Красный = звук отключен



Возврат к заводским настройкам

Вы можете выполнить сброс настроек миостимулятора до заводских.

При этом будут сброшены настройки языка, яркости и звука, а также про-

должительность работы и фактическая продолжительность стимуляции.

- Для выполнения возврата к заводским настройкам выберите на включенном приборе с помощью кнопок +/- «Настройки» и нажмите кнопку ОК ① для подтверждения.
- С помощью кнопок +/- выберите «4 Возврат к заводским настройкам» и нажмите для подтверждения кнопку ОК ①. Затем прибор спросит Вас, действительно ли Вы хотите выполнить возврат к заводским настройкам.
- С помощью кнопок +/- выберите ДА и нажмите кнопку ОК ① для подтверждения. Затем Вы автоматически попадете в меню настроек.

Информация об установленной в приборе системе

В настройках Вы можете просматривать информацию о системе прибора.

- Для просмотра информации о системе прибора выберите с помощью кнопок +/- «Настройки» и подтвердите выбор кнопкой ОК ①.
- С помощью кнопок +/- выберите «5 Информация о системе» и нажмите для подтверждения кнопку ОК ①. Теперь Вы можете просматривать информацию о системе, установленной в приборе.
- Нажмите кнопку «Назад» для перехода в меню настроек.



5.4 Пользование прибором с помощью приложения beurer EMS HomeStudio

Приложение beurer EMS HomeStudio позволит Вам удобно пользоваться прибором с помощью смартфона. В приложении Вы можете просмотреть дополнительные видеоролики с упражнениями к выбранным тренировкам.

Для подключения прибора к приложению beurer EMS HomeStudio выполните следующие действия.

Шаг 1. Включите Bluetooth® на своем смартфоне.

Шаг 2. Загрузите бесплатное приложение beurer EMS HomeStudio в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).

Шаг 3. Откройте приложение beurer EMS HomeStudio и следуйте инструкциям в нем.

Шаг 4. Как только приложение beurer EMS HomeStudio будет подключено к миостимулятору, на дисплее прибора отобразится шестизначный цифровой код. Введите этот шестизначный цифровой код в смартфон. Миостимулятор подключен к Вашему смартфону.

 Значок Bluetooth®  отображается на дисплее прибора, когда соединение установлено.

Требования к операционной системе

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Список поддерживаемых устройств:



6. Обзор программ

В миостимулятор встроено более 20 тренировочных программ.

- 12 тренировок Fitness & Power-Workouts (10 программ с тремя уровнями сложности, кроме программы «Выдержка» и Cool Down).
- 8 тренировок Relax & Wellbeing.

Для всех программ можно настроить интенсивность импульса каналов.

6.1 Тренировки Fitness & Power

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Частота (Гц)	Время работы (мин)	Уровень сложности		
				Новичок	Продвинутый	Специалист
1	Warm Up (режим разогрева мышц)	7	5	Вкл. 4 с Выкл. 4 с	Вкл. 6 с Выкл. 2 с	Непрерывно
2	Cool Down	100	10	Вкл. 1 с/выкл. 1 с		
3	Six Pack (Кубики пресса)	60/4	20	Вкл. 5 с Выкл. 9 с	Вкл. 8 с Выкл. 9 с	Вкл. 8 с Выкл. 8 с
4	Здоровая спина	40/4	20	Вкл. 4 с Выкл. 10 с	Вкл. 6 с Выкл. 10 с	Вкл. 8 с Выкл. 10 с
5	Здоровая поясница	80/4	20	Вкл. 6 с Выкл. 10 с	Вкл. 8 с Выкл. 10 с	Вкл. 8 с Выкл. 8 с
6	Стабильная середина	50/4	20	Вкл. 6 с Выкл. 10 с	Вкл. 8 с Выкл. 10 с	Вкл. 8 с Выкл. 8 с
7	Сильные руки	85	20	Вкл. 3 с Выкл. 4 с	Вкл. 4 с Выкл. 4 с	Вкл. 6 с Выкл. 4 с
8	Спортивные ноги	85	20	Вкл. 3 с Выкл. 4 с	Вкл. 4 с Выкл. 4 с	Вкл. 6 с Выкл. 4 с
9	Упругие ягодицы	30/4	20	Вкл. 4 с Выкл. 8 с	Вкл. 4 с Выкл. 8 с	Вкл. 8 с Выкл. 8 с
10	Сильные плечи	75/4	20	Вкл. 3 с Выкл. 4 с	Вкл. 4 с Выкл. 4 с	Вкл. 6 с Выкл. 4 с
11	Выдержка	25/3	20	Вкл. 7 сек./выкл. 4 с		
12	Тренировка на все тело	85	20	Вкл. 3 с Выкл. 4 с	Вкл. 4 с Выкл. 4 с	Вкл. 6 с Выкл. 4 с

6.2 Тренировки Relax & Wellbeing

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Частота (Гц)	Время работы (мин)	Продолжительность импульса/паузы
1	Снятие боли в мышцах после тренировки	7	10	Непрерывно
2	Тяжесть в ногах	7	10	Непрерывно

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Частота (Гц)	Время работы (мин)	Продолжительность импульса/паузы
3	Расслабление затылочных мышц	4	10	Непрерывно
4	Расслабляющий массаж	20–2	10	Меняется
5	Тонизирующий массаж	3	10	Непрерывно
6	Растяжка	100	10	Непрерывно
7	Тренировка с элементами йоги	10	20	Непрерывно
8	Возвращение подвижности позвоночника	100	10	Непрерывно, варианты

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Запрещено использовать электроды на передней стенке грудной клетки.

Правильное размещение электродов важно для успешного применения стимуляции.

Вспомогательная информация на дисплее показывает, как располагаются электроды.

При выборе положения электродов необходимо соблюдать следующие указания.

Расстояние между электродами

Чем больше расстояние между электродами, тем больше площадь стимулируемой ткани. Это относится к плоским и вогнутым участкам тела. Однако с увеличением расстояния между электродами уменьшается сила стимуляции ткани. Это означает, что при выборе большего расстояния между электродами стимулируется более значительная площадь, но с меньшей силой. Для увеличения стимуляции необходимо повысить интенсивность импульса.

i Для продления срока службы электродов используйте их на чистой коже, по возможности удалив с нее волосы и обезжирив ее. При необходимости перед применением очистите кожу водой и удалите волосы.

i Если во время проведения процедуры один из электродов отсоединится, интенсивность импульса соответствующего канала будет равна нулю. Разместите электроды заново и настройте необходимую интенсивность импульса.

7. Параметры тока

Приборы для электростимуляции работают со следующими настройками тока, в зависимости от настройки они могут оказывать различное воздействие.

7.1 Форма импульса

Она описывает временную функцию тока возбуждения.

При этом различаются однофазные и двухфазные импульсные токи. В однофазных импульсных токах ток течет в одном направлении, в двухфазных импульсах ток возбуждения меняет свое направление.

В миостимуляторе EM 95 используется исключительно двухфазный импульсный ток, так как он разгружает мускулатуру, ведет к уменьшению мышечного утомления и безопасен в использовании.



7.2 Частота импульса

Частота импульса задает количество отдельных импульсов в секунду, она указывается в герцах (Гц). Ее можно рассчитать путем расчета обратного значения длительности периода. Соответствующая частота показывает, какие типы мышечных волокон задействуются. Медленно реагирующие волокна реагируют на низкую частоту импульса до 15 Гц, быстро реагирующие волокна отвечают на импульс с частотой от 35 Гц. В импульсах с частотой 45–70 Гц возникает продолжительное напряжение мускулатуры вместе с быстрым мышечным утомлением. Высокая частота импульса предпочтительна для тренировок, направленных на развитие быстрой или максимальной силы.



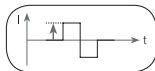
7.3 Ширина импульса

С помощью этого параметра отображается продолжительность отдельного импульса в микросекундах. При этом ширина импульса определяет глубину проникновения тока, причем действует следующее правило: более значительная мышечная масса требует большей ширины импульса.



7.4 Интенсивность импульса

Степень интенсивности настраивается индивидуально в соответствии с субъективными ощущениями пользователя и определяется различными величинами, такими как зона применения, кровоснабжение кожи, толщина кожи и качество контактов электродов. Практическая настройка может быть эффективной, однако она не должна вызывать неприятных ощущений, например боли на участке применения. Легкое покалывание говорит о достаточной энергии стимуляции, но следует избегать настроек, вызывающих болевые ощущения. При продолжительном применении прибора может потребоваться перенастройка вследствие процессов привыкания на участке применения.



8. Очистка и хранение

Самоклеющиеся электроды

- Чтобы обеспечить адгезию электродов на максимально длительный срок, осторожно очищайте электроды влажной салфеткой без ворса или промывайте нижнюю часть электродов под теплой проточной водой и просушите их, промокнув салфеткой без ворса.
 -  Перед очисткой в воде отсоедините кабели от электродов.
- После применения наклейте электроды обратно на несущую пленку.

Очистка манжет для рук и ног

- Проводите очистку манжет для рук и ног исключительно вручную.

Очистка прибора

- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При сильном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Не используйте для очистки химические очистители или моющие средства.

 Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода.

Хранение

- Не перегибайте соединительные провода и электроды.
- Отсоедините провода от электродов.
- После применения наклейте электроды обратно на несущую пленку.
- Храните прибор в прохладном проветриваемом месте.
- Не ставьте на прибор тяжелые предметы.
- Манжеты для рук и ног должны высохнуть перед тем, как Вы уберете прибор.

9. Утилизация

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батареи в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает Вас осуществлять утилизацию аккумуляторов.

Указание. Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic



Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

10. неполадки/решение проблем

Прибор не включается нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ①. Что делать?

- (1) Убедитесь в том, что аккумулятор заряжен.
- (2) Обратитесь в сервисную службу.

Электроды отсоединяются от тела. Что делать?

- (1) Протрите клейкую поверхность электродов влажной салфеткой без ворса. Если адгезия электродов не восстановилась, их необходимо заменить.
- (2) Перед применением очистите кожу, не используйте лосьон или масло для тела. Удаление волос может повысить адгезию электродов.

Стимуляция практически незаметна. Что делать?

- (1) Остановите программу нажатием кнопки ① ОК. Проверьте правильность соединения проводов с электродами. Убедитесь, что электроды контактируют с обрабатываемой поверхностью. Используя манжеты для рук и ног, убедитесь, что они смочены водой.
- (2) Убедитесь, что штекер соединительного провода подключен к прибору.
- (3) Проверьте расположение электродов, следите за тем, чтобы они не располагались друг на друге.
- (4) Постепенно увеличивайте интенсивность импульса.

Отображается символ батарейки. Что делать?

Зарядите аккумулятор.

Неприятные ощущения на электродах. Что делать?

- (1) Электроды размещены неправильно. Проверьте расположение электродов, при необходимости установите их правильно.

- (2) Электроды изнашивались. Неравномерное распределение тока может вызвать раздражение кожи. Поэтому замените электроды.

Кожа на участке обработки краснеет. Что делать?

Немедленно остановите обработку и подождите, пока не восстановится нормальное состояние кожи. Быстрое покраснение кожи под электродом неопасно, оно объясняется более интенсивным кровообращением в соответствующем месте.

Если раздражение на коже не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим использованием прибора необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно, это вызвано аллергией к клеевой поверхности.

11. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу

В сервисной службе Вы можете заказать следующие запасные детали.

Наименование	Артикульный номер или номер для заказа
8 самоклеящихся электродов (45 x 45 мм)	Арт. 661.02
2 манжеты Размер XS (22–35 см)	Арт. 662.03
2 манжеты Размер S (28–45 см)	Арт. 662.04
2 манжеты Размер M (36–54 см)	Арт. 662.07
2 манжеты Размер L (50–70 см)	Арт. 662.08

12. Технические данные

Тип	ЕМ 95
Форма кривой на выходе	Двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	100–350 мкс $\pm 10\%$
Частота импульса	4–100 Гц $\pm 10\%$
Напряжение на выходе	Макс. 120 В pp $\pm 10\%$ (на 500 Ом)
Выходной ток	Макс. 240 мА pp $\pm 10\%$ (на 500 Ом)
Время применения	5 - 20 минут
Интенсивность	Регулируется от 0 до 100
Условия эксплуатации	10... 40 °C (50... 104 °F) при относительной влажности воздуха 30... 85 %
Условия хранения/транспортировки	–10... +50 °C (14... +122 °F) при относительной влажности воздуха 0... 85 %
Размеры	прибл. 136 x 89 x 26 мм (без поясного зажима)
Вес	200 г (с поясным зажимом)
Максимально допустимое атмосферное давление	700–1060 гПа
Работа от сети: вход выход	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W

Средняя эффективность на предприятии	$\geq 76,11 \%$
Потребляемая мощность при нулевой нагрузке	$\leq 0,083 \text{ W}$
Аккумулятор: емкость номинальное напряжение тип	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Передача данных	Диапазон частот 2400 ~ 2483,5 мГц Мощность передачи макс. 6 дБМ Прибор использует технологию <i>Bluetooth® low energy technology</i>. Совместим с <i>Bluetooth® 4.0</i> (смартфоны/планшеты). Список поддерживаемых смартфонов/планшетов 

Указание. Если способ и условия применения прибора не соответствуют спецификации, его безупречная работа не гарантируется!

Мы оставляем за собой право на технические изменения в связи с модернизацией и усовершенствованием изделия.

13. Указания по электромагнитной совместимости

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Прибор предназначен для работы в условиях, перечисленных в настоящей инструкции по применению, в том числе дома у пользователя.
- При наличии электромагнитных помех возможности использования прибора могут быть ограничены. В результате, например, могут появляться сообщения об ошибках или произойдет выход из строя дисплея/самого прибора.
- Не используйте прибор рядом с другими устройствами и не устанавливайте его на другие приборы: это может вызвать ошибки в работе. Однако если использование прибора все-таки необходимо в том виде, как описано выше, следует наблюдать за ним и другими устройствами, чтобы убедиться, что они работают надлежащим образом.
- Применение сторонних принадлежностей, отличающихся от прилагаемых к данному прибору или не предоставляемых изготовителем, может привести к росту электромагнитных помех или ослаблению помехоустойчивости прибора и тем самым вызвать ошибки в работе.
- Храните переносные коммуникационные приборы (в том числе периферию, например антенный кабель или внешние антенны) на расстоянии не менее 30 см от всех компонентов прибора, в том числе от кабелей, входящих в комплект поставки. Несоблюдение данного указания может отрицательно сказаться на характеристиках мощности прибора.
- Несоблюдение данного указания может отрицательно сказаться на характеристиках мощности прибора.
- Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской Директивы RED 2014/53/EU. Декларацию о соответствиях нормам ЕС можно найти по ссылке: <https://www.beurer.com/conformity>

14. Гарантия/сервисное обслуживание

Гарантия/сервисное обслуживание Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

Spis treści

1. Informacje ogólne.....	107
2. Ważne wskazówki	108
3. Opis urządzenia.....	111
4. Przed użyciem	111
4.1 Ładowanie baterii	111
4.2 Zamocowanie zaczepu na pasek	111
5. Zastosowanie	112
5.1 Rozpoczęcie użytkowania.....	112
5.2 Wskazówki dotyczące użytkowania.....	113
5.3 Ustawienia urządzenia.....	114
5.4 Użycie z aplikacją „beurer EMS HomeStudio”	115
6. Przegląd programów	115
6.1 Treningi Fitness & Power	115
6.2 Treningi Relax & Wellbeing	116
7. Parametry prądowe.....	116
7.1 Forma impulsów	116
7.2 Częstotliwość impulsów.....	117
7.3 Szerokość impulsu	117
7.4 Intensywność impulsów	117
8. Czyszczenie i przechowywanie	117
9. Utylizacja.....	117
10. Problemy/rozwiązywanie problemów.....	118
11. Części zamienne i części ulegające zużyciu.....	118
12. Dane techniczne	119
13. Wskazówki dot. kompatybilności elektromagnetycznej	119
14. Gwarancja/serwis.....	120



Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

W celu ułatwienia użytkowania urządzenia do stymulacji mięśni należy zeskanować za pomocą smartfona znajdujący się na stronie tytułowej niniejszej instrukcji obsługi kod QR filmu z samouczkiem i wyświetlić film.

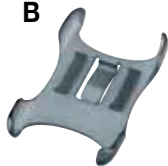
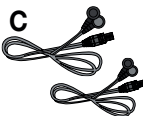
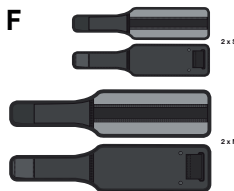
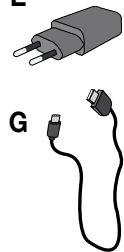
Objaśnienie symboli

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała
	UWAGA Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów
	Wskazówka Ważne informacje
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Część aplikacyjna typu BF
IP 22	Ochrona przed wnikaniem stałych ciał obcych o średnicy > 12,5 mm. Ochrona przed padającymi kroplami wody przy przechyle do 15°
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Producent
	Urządzenie może emitować skuteczne wartości wyjściowe ponad 10 mA w interwałach 5-sekundowych
	Oznakowanie certyfikacyjne produktów eksportowanych do Federacji Rosyjskiej oraz WNP.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.

Zakres dostawy i akcesoria

Zestaw należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania kartonowego oraz kompletności zawartości. Przed użyciem istotne jest upewnienie się, że na urządzeniu i akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do dystrybutora lub napisać na podany adres działu obsługi klienta.

																
																
<table><tr><td>A</td><td>1x urządzenie do stymulacji mięśni</td></tr><tr><td>B</td><td>1x zaczepek na pasek</td></tr><tr><td>C</td><td>4x kabel przyłączeniowy</td></tr><tr><td>D</td><td>8x elektroda samoprzylepna (45 x 45 mm)</td></tr><tr><td>E</td><td>1x zasilacz</td></tr><tr><td>F</td><td>2x mankiety na ramię i 2x mankiety na nogę</td></tr><tr><td>G</td><td>1x kabel ładowania USB</td></tr></table>			A	1x urządzenie do stymulacji mięśni	B	1x zaczepek na pasek	C	4x kabel przyłączeniowy	D	8x elektroda samoprzylepna (45 x 45 mm)	E	1x zasilacz	F	2x mankiety na ramię i 2x mankiety na nogę	G	1x kabel ładowania USB
A	1x urządzenie do stymulacji mięśni															
B	1x zaczepek na pasek															
C	4x kabel przyłączeniowy															
D	8x elektroda samoprzylepna (45 x 45 mm)															
E	1x zasilacz															
F	2x mankiety na ramię i 2x mankiety na nogę															
G	1x kabel ładowania USB															

1. Informacje ogólne

Innowacyjne urządzenie do stymulacji mięśni Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* to wysokiej klasy urządzenie EMS przeznaczone do użytku domowego. W połączeniu z aplikacją „beurer EMS HomeStudio” umożliwia ono profesjonalny trening EMS. Użytkownik może wybrać jeden z obszarów „Fitness & Power” lub „Relax & Wellbeing”. Do Państwa dyspozycji jest łącznie 20 treningów z opra-

cowanymi ćwiczeniami, których stopień trudności można indywidualnie dopasować. Dodatkowo można tworzyć w aplikacji własne treningi, korzystając z dostępnych 50 ćwiczeń.

Na początku treningu można wybrać w aplikacji wirtualnego trenera i żądany trening. Prawidłowe ułożenie mankietów i elektrod jest następnie pokazywane na kolorowym wyświetlaczu TFT 3,5", jak również w aplikacji. Wszystkie ćwiczenia są prezentowane na filmach wideo przez wirtualnego trenera.

Po wykonaniu treningu aplikacja wyświetla szczegółowy przegląd postępów w treningu. Grafika ilustruje wydajność. Ponadto częstotliwość treningów jest śledzona za pomocą funkcji kalendarza.

Elektryczna stymulacja mięśni (EMS) jest powszechnie stosowaną i uznaną metodą terapii. Już od lat jest stosowana w medycynie sportowej oraz rehabilitacji. W sporcie i w fitnessie system EMS jest stosowany między innymi jako uzupełnienie tradycyjnego treningu sportowego w celu zwiększenia wydajności poszczególnych partii mięśni oraz dostosowania proporcji ciała do wymogów estetycznych. System EMS jest stosowany w dwojaki sposób. Z jednej strony można za jego pomocą systematycznie wzmocnić siłę mięśni (zastosowanie aktywne), a z drugiej może także mieć działanie odprężające (zastosowanie relaksacyjne).

Zastosowania aktywizujące:

- Trening mięśni zwiększający wytrzymałość i/lub
- Trening mięśni umożliwiający wzmocnienie określonych mięśni lub grup mięśniowych w celu uzyskania odpowiednich proporcji ciała.

Zastosowania relaksacyjne:

- Relaksacja mięśni sprzyjająca ich odprężeniu
- Zmniejszenie objawów zmęczenia mięśni
- Przyspieszenie regeneracji mięśni po dużym wysiłku (np. po maratonie).

Dzięki czterem osobno ustawianym kanałom urządzenie do elektrycznej stymulacji mięśni i nerwów EM 95 oferuje możliwość dopasowania intensywności stymulacji dla czterech partii ciała, niezależnie od siebie.

2. Ważne wskazówki

⚠ OSTRZEŻENIE!

Aby zapobiec obrażeniom, kategorycznie odradza się używanie urządzenia EM 95 w następujących przypadkach:

- U osób z wszczepionymi implantami będącymi urządzeniami elektrycznymi (np. rozrusznik serca)
- U osób z wszczepionymi implantami metalowymi
- U osób używających pomp insulinowych
- Przy wysokiej gorączce (np. $>39^{\circ}\text{C}$);
- Przy rozpoznanych lub ostrych zaburzeniach rytmu serca i innych zaburzeniach czynności układu bódźcotorczo-przewodzącego serca
- Przy zaburzeniach napadowych (np. epilepsja);
- W okresie ciąży
- W przypadku chorób nowotworowych
- W stanach pooperacyjnych, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji
- Urządzenia nie wolno stosować w pobliżu serca. Elektrod stymulujących nie wolno stosować z przodu klatki piersiowej (żebra i mostek), szczególnie na obu większych mięśniach piersiowych. Mogłoby to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca.
- Na czaszce, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani
- W obszarze gardła/tętnicy szyjnej
- W okolicy genitaliów
- Na skórze dotkniętej następującymi dolegliwościami: ostre lub przewlekłe choroby skóry (skaleczenia lub zapalenia), np. bolesne i bezbolesne zapalenia, zacerwienia, wysypki (np. alergie), poparzenia, stłuczenia, obrzęki oraz otwarte i gojące się rany, blizny pooperacyjne
- W pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazienkach, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem
- Nie stosować po spożyciu alkoholu



- Przy równoczesnym podłączeniu do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości
- W przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego
- Urządzenia do stymulacji nie wolno używać na/przy głowie, bezpośrednio na oczach, nad ustami ani na szyi (zwłaszcza na tętnicy szyjnej). Elektrody nie można także umieszczać pośrodku klatki piersiowej, w górnej części pleców ani nad sercem.

W następujących przypadkach przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym:

- Ostre schorzenia, w szczególności podejrzenie lub istniejący stan podwyższonego ciśnienia tętniczego, zaburzenia krzepliwości krwi, zaburzenia zakrzepowo-zatorowe oraz nowotwory złośliwe
- Wszystkie choroby skórne
- Cukrzyca
- Wszelkiego rodzaju zaburzenia czucia o zmniejszonym odczuwaniu bólu (np. zaburzenia metabolizmu)
- Dolegliwości występujące podczas terapii stymulacyjnej
- Trwałe podrażnienia skóry z powodu długotrwałej stymulacji w tym samym miejscu umieszczenia elektrody.

 UWAGA!

Urządzenie EM 95 stosować wyłącznie:

- U ludzi
- W celu zgodnym z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne
- Do użytku zewnętrznego
- Z dołączonymi lub zamówionymi oryginalnymi akcesoriami – w przeciwnym razie wygasa gwarancja

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- Elektrody należy odklejać delikatnie, aby uniknąć występującego w rzadkich przypadkach bolesnego uszkodzenia skóry.

- Urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofalowe, ponieważ mogłoby to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokie temperatury.
- Chronić urządzenie przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią.
- Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani innych cieczach.
- Elektrody ze względów higienicznych może używać tylko jedna osoba.
- W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast przerwać stosowanie.
- Aby odkleić lub przesunąć elektrody, należy wcześniej wyłączyć urządzenie lub właściwy kanał, co pozwoli uniknąć nieoczekiwanych bodźców.
- Nie wolno modyfikować elektrod (np. przycinać). Prowadzi to do wzrostu gęstości prądu i może być niebezpieczne (maks. zalecaną wartością początkową dla elektrod jest 9 mA/cm², skuteczna gęstość prądu powyżej 2 mA/cm² wymaga zwiększonej uwagi).
- Urządzenia nie używać podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych lub obsługi maszyn.
- Urządzenia nie stosować podczas czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni pomimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, np. sprzączek paska czy łańcuszka z elektrodami. Osoba nosząca biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) w miejscu stymulacji powinna je zdjąć przed użyciem urządzenia w celu uniknięcia ewentualnego poparzenia miejscowego.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie trzymać z dala od dzieci.
- Nie należy zamieniać kabla elektrod ze stykami z kablem słuchawek lub innych urządzeń oraz nie podłączać elektrod do innych urządzeń.

- urządzenie tego nie wolno używać jednocześnie z innymi przyrządami wytwarzającymi impulsy elektryczne, które oddziałują na ciało;
- Nie wolno używać urządzenia w pobliżu materiałów łatwopalnych, gazów ani materiałów wybuchowych.
- W ciągu pierwszych minut należy używać urządzenia w pozycji siedzącej lub leżącej, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka obrażeń związanego z występującą sporadycznie reakcją wazowagalną (uczuciem słabości). W razie wystąpienia uczucia słabości należy natychmiast odłożyć urządzenie i unieść nogi do góry (ok. 5–10 minut).
- Nie zaleca się smarowania skóry natłuszczającym kremem lub maścią, może to prowadzić do szybszego zużycia elektrod oraz wystąpienia nieprzyjemnego prądu szczytowego.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do stosowania przez dzieci ani osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, sensoryczną (np. niewrażliwość na ból) i umysłową, ani przez osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że znajdują się one pod nadzorem odpowiedzialnej za nie osoby lub otrzymały od niej instrukcje, w jaki sposób korzystać z urządzenia.
- Gdy zmniejsza się przyczepność elektrod samoprzylepnych, należy je niezwłocznie wymienić. Z urządzenia można korzystać ponownie dopiero po założeniu nowych elektrod. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności elektrod samoprzylepnych mógłby doprowadzić do obrażeń skóry. Elektrody należy wymienić na nowe po maksymalnie 20 zabiegach.

Uszkodzenie

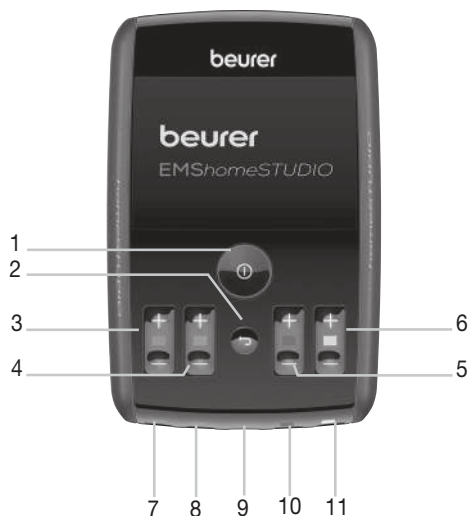
- W przypadku uszkodzeń nie należy używać urządzenia. Należy skontaktować się z dystrybutorem lub serwisem.
- Upuszczenie lub rozmontowanie urządzenia może skutkować jego nieprawidłowym działaniem.
- Należy sprawdzić, czy urządzenie nie uległo zużyciu lub uszkodzeniu. Jeśli stwierdzone zostaną takie oznaki lub jeśli urządzenie zostało niewłaściwie wykorzystane, przed ponownym jego użyciem należy przekazać je do producenta lub dystrybutora.

- Natychmiast wyłączyć urządzenie, jeżeli jest ono uszkodzone lub nie działa w prawidłowy sposób.
- Pod żadnym pozorem nie należy samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia. Naprawy może przeprowadzać wyłącznie serwis lub autoryzowany dystrybutor. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje utratę gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia.

Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ Niebezpieczeństwo połknięcia! Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy je przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).
- W przypadku wycieku z akumulatora należy założyć rękawiczki i wyczyścić suchą ściereczką przegrodkę na akumulator.
- Należy chronić akumulatory przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ Zagrożenie wybuchem! Nie wrzucać baterii do ognia.
- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem akumulatory należy odpowiednio naładować. Należy zawsze przestrzegać zaleceń producenta i danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem akumulator należy całkowicie naładować (patrz rozdział „Ładowanie akumulatora”).
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy go całkowicie naładować co najmniej 2 razy w roku.

3. Opis urządzenia



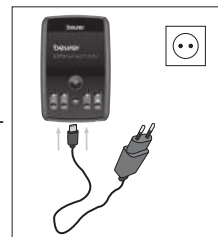
1 Przycisk włączania/wyłączania/ OK (1)	7 Gniazdo przyłączeniowe kanału 1 (zielone)
2 Przycisk powrotu (↶)	8 Gniazdo przyłączeniowe kanału 2 (niebieskie)
3 Przycisk regulacji intensywności kanału 1 (zielony)	9 Gniazdo USB do ładowania
4 Przycisk regulacji intensywności kanału 2 (niebieski)	10 Gniazdo przyłączeniowe kanału 3 (czerwone)
5 Przycisk regulacji intensywności kanału 3 (czerwony)	11 Gniazdo przyłączeniowe kanału 4 (żółte)
6 Przycisk regulacji intensywności kanału 4 (żółty)	

4. Przed użyciem

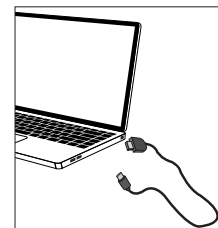
4.1 Ładowanie baterii

- i** Przed pierwszym użyciem urządzenia do stymulacji mięśni należy je najpierw ładować przez co najmniej 4 godz. W tym celu należy wykonać następujące czynności:

1. Podłącz kabel USB do ładowania do zasilacza sieciowego i urządzenia do stymulacji mięśni.
2. Następnie podłącz zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazdka.



3. Alternatywnie możesz naładować urządzenie do stymulacji mięśni energią z komputera/laptopa. Podłącz kabel USB do ładowania do urządzenia do stymulacji mięśni i do portu USB w komputerze /laptopie.



- i** Podczas ładowania urządzenia nie wolno z niego korzystać.

4.2 Zamocowanie zacisku na pasek

Urządzenie do stymulacji mięśni można przymocować do paska lub do paska spodni za pomocą dołączonego zacisku do paska.

- Aby przymocować zacisk paska do urządzenia do stymulacji mięśni, dociśnij zacisk paska do tylnej części urządzenia do stymulacji mięśni, aż zatrzaśnie się w sposób widoczny i słyszalny.

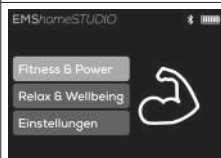
5. Zastosowanie

5.1 Rozpoczęcie użytkowania

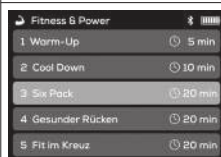
Krok 1: Przytrzymaj wciśnięty przycisk WŁ./WYŁ. ① przez 3 sekundy, aby włączyć urządzenie.



Krok 2: Wybierz żądany obszar treningowy („Fitness & Power” lub „Relax & Wellbeing”) za pomocą przycisków + /-. Potwierdź przyciskiem OK ①. Przegląd programów ze wszystkimi treningami znajduje się również w następnym rozdziale niniejszej instrukcji obsługi.

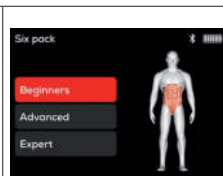


Krok 3: Wybierz odpowiedni trening za pomocą przycisków +/- (np. „sześciopak”). Potwierdź przyciskiem OK ①.



Krok 4: Za pomocą przycisków + /- wybierz poziom trudności wybranego treningu. Dla wszystkich treningów w obszarze „Fitness & Power” (z wyjątkiem „Cool Down” i „Wytrzymałość”) można wybrać jeden z trzech poziomów trudności „Początkujący”, „Zaawansowany” i „Ekspert”. Potwierdź przyciskiem OK ①.

① Poszczególne poziomy trudności różnią się długością faz stymulacji i pauzy.



Krok 5:

① Jeśli do wybranego treningu potrzebne są mankiety na ramiona i nogi, należy zwilżyć wodą złote powierzchnie styku mankietów na ramiona i nogi.

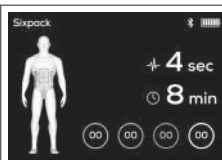


Umieść elektrody klejące i/lub mankiety na ramiona i nogi, jak wskazano na wyświetlaczu urządzenia. Następnie podłącz kable do elektrod i gniazd przyłączeniowych na spodzie urządzenia. Zwróć uwagę na oznaczenia kolorystyczne na wyświetlaczu. Następnie naciśnij przycisk OK ①, aby kontynuować.

Wskazówka dot. umieszczania mankietów: Najpierw przymocować mankiety po nawilżeniu i następnie przeciągnąć je po ramieniu.



Krok 6: Pozostały czas aplikacji i aktualnie ustawiony poziom intensywności używanych kanałów są wyświetlane na wyświetlaczu urządzenia. Wyświetlane są również pozostałe sekundy impulsu lub pauzy między impulsami. Program uruchamia się automatycznie po ustawieniu intensywności za pomocą przycisku regulacji intensywności używanych kanałów. Ustaw odpowiednią intensywność za pomocą przycisków regulacji intensywności.



5.2 Wskazówki dotyczące użytkowania

Regulacja intensywności

Poziom intensywności można ustawić w pojedynczych krokach w zakresie od 1 do 100. Aby przyspieszyć ustawianie, można przytrzymać przycisk regulacji intensywności, a intensywność będzie rosła lub maleć szybciej. Jeśli zwiększysz się intensywność, gdy urządzenie jest wyłączone, urządzenie natychmiast włączy się od nowa.

Przerwanie stosowania

Stymulację można w każdej chwili przerwać, krótko naciskając przycisk OK (W pauza). Aby kontynuować stymulację, ustaw odpowiednią intensywność.

Powrót do poprzedniego menu wyboru

Aby powrócić do poprzedniego menu, naciśnij przycisk Powrót. Spowoduje to anulowanie programu.

Automatyczne wyłączenie

Urządzenie wyłącza się automatycznie w przypadku nieużywania go przez 3 minuty. W przypadku kroku 5 lub 6 urządzenie wyłącza się po 5 minutach, jeśli nie są naciskane żadne przyciski ani nie została rozpoczęta trening.

Utrata kontaktu

W przypadku poluzowania się elektrod/mankietów/kabli podczas treningu obwód zostaje przerwany i intensywność danego kanału zostaje automatycznie zresetowana do 0. Na wyświetlaczu intensywności tego kanału miga wykrzyknik i urządzenie nadaje sygnał dźwiękowy (przy włączonym dźwięku).

Mankiet

- W zakres dostawy wchodzi 2 mankiety w rozmiarach S i M. Jeśli mankiety nie pasują, można zamówić mankiety w rozmiarach XS i L (patrz informacje w rozdziale „Części zamienne i części ulegające zużyciu”).

Wielkość mankieta	Odpowiednie dla przedziału
XS	22–35 cm
S	28–45 cm
M	36–54 cm
L	50–70 cm

- Pozycja mankieta może mieć wpływ na stymulowaną partię mięśni (np. biceps/triceps), jeśli elektroda nie obejmuje całego ramienia.
- Złote elektrody nakłada się na skórę i muszą one być zwilżone.
- Pamiętaj, aby nawilżać tylko złote elektrody. Tył mankieta powinien bezwzględnie pozostać suchy.
- Wąską część mankieta przełoż przez sprzączkę na mankiecie, aby móc mocno dociągnąć mankieta.
- Do każdego mankieta przypisany jest jeden kanał (2 wtyki). Do tego samego kanału nie można podłączyć 2 mankieta.
- Upewnij się, że mankiety są ustawione tak, aby obie złote elektrody dobrze przylegały do skóry.

Faza odpoczynku

Nie trenuj tej samej części ciała częściej niż raz dziennie i upewnij się, że przed kolejnym treningiem tej samej części ciała występuje co najmniej 24-godzinna przerwa.

Dostarczanie wody

Zadbaj o to, aby przed, w trakcie i po treningu pić wystarczającą ilość wody. Przed rozpoczęciem treningu wypij co najmniej jedną szklankę wody.

5.3 Ustawienia urządzenia

W urządzeniu do stymulacji mięśni można wybrać następujące ustawienia: język, jasność i dźwięk. Można również zresetować urządzenie do ustawień fabrycznych i wyświetlić informacje o systemie.

Otwarcie menu ustawień

Aby przejść do menu ustawień, przytrzymaj wciśnięty przycisk WŁ./WYŁ. ① przez ok. 3 sekundy. Urządzenie włączy się.

- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Aby wyjść z menu ustawień, naciśnij przycisk powrotu.

Język

Urządzenie do stymulacji mięśni posiada menu w 5 różnych językach (niemiecki, angielski, hiszpański, włoski, francuski)

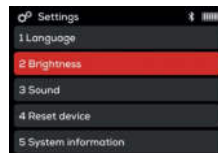
- Aby zmienić język menu, wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” na włączonym urządzeniu i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „1 język” i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- odpowiedni język i potwierdź przyciskiem OK ①. Nastąpi automatyczny powrót do menu ustawień.



Jasność

Jasność wyświetlacza na urządzeniu do stymulacji mięśni można zmienić.

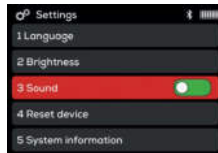
- Aby zmienić jasność wyświetlacza, wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” na włączonym urządzeniu i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „2 jasność” i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- odpowiednią jasność i potwierdź przyciskiem OK ①. Nastąpi automatyczny powrót do menu ustawień.



Dźwięk

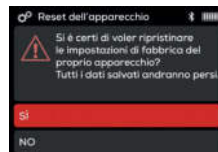
Dźwięk przycisków urządzenia do stymulacji mięśni można włączyć i wyłączyć.

- Aby włączyć i wyłączyć dźwięk przycisków, wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” na włączonym urządzeniu i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „3 dźwięk”. Teraz można włączyć lub wyłączyć dźwięk przycisków za pomocą przycisku OK ①. Zielony = dźwięk przycisku włączony. Czerwony = dźwięk przycisku wyłączony.



Resetowanie urządzenia

Urządzenie do stymulacji mięśni można zresetować do ustawień fabrycznych. Zostają przy tym zresetowane również ustawienia języka, jasności i dźwięku, a także czas pracy i rzeczywisty czas stymulacji.

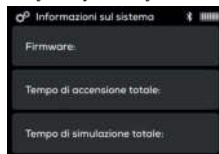


- Aby zresetować urządzenie do stymulacji mięśni do ustawień fabrycznych, wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” na włączonym urządzeniu i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „4 resetowanie urządzenia” i potwierdź przyciskiem OK ①. Pojawi się zapytanie, czy przywrócić ustawienia fabryczne urządzenia.
- Wybierz „Tak” za pomocą przycisków +/- i potwierdź przyciskiem OK ①. Nastąpi automatyczny powrót do menu ustawień.

Informacje systemu

W ustawieniach systemu można wyświetlić informacje urządzenia.

- Aby wyświetlić Informacje systemu urządzenia, wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „Ustawienia” na włączonym urządzeniu i potwierdź przyciskiem OK ①.
- Wybierz za pomocą przycisków +/- opcję „5 Informacje systemu” i potwierdź przyciskiem OK ①. Teraz można wyświetlić Informacje systemu.
- Naciśnij przycisk cofnięcia, aby powrócić do menu ustawień.



5.4 Użycie z aplikacją „beurer EMS HomeStudio”

Dzięki aplikacji „beurer EMS HomeStudio” można wygodnie obsługiwać wszystkie funkcje urządzenia również w smartfonie. W aplikacji znajdują się dodatkowe filmy wideo z poszczególnymi treningami.

Aby połączyć urządzenie z aplikacją „beurer EMS HomeStudio”, należy postępować w następujący sposób:

Krok 1: Aktywuj opcję **Bluetooth®** na swoim smartfonie.

Krok 2: Pobierz bezpłatną aplikację „beurer EMS HomeStudio” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).

Krok 3: Uruchom aplikację „beurer EMS HomeStudio” i postępuj zgodnie z zamieszczonymi w niej instrukcjami.

Krok 4: Po połączeniu się aplikacji „beurer EMS HomeStudio” z urządzeniem do stymulacji mięśni na wyświetlaczu urządzenia do stymulacji mięśni wyświetla się sześciocyfrowy kod. Wprowadź sześciocyfrowy kod w smartfonie. Urządzenie do stymulacji mięśni jest teraz połączone ze smartfonem.

① Znak **Bluetooth®** pojawia się na wyświetlaczu urządzenia, jeśli istnieje połączenie.

Wymagania systemowe

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Lista kompatybilnych urządzeń:



6. Przegląd programów

Urządzenie do stymulacji mięśni udostępnia łącznie ponad 20 treningów.

- 12 treningów Fitness & Power (10 programów o 3 stopniach trudności z wyjątkiem opcji „Wytrzymałość” i „Cool Down”)
- 8 treningów Relax & Wellbeing

We wszystkich programach istnieje możliwość osobnego ustawiania intensywności impulsów dla kanałów.

6.1 Treningi Fitness & Power

Nr progr.	Wskazane obszary zastosowań	Częstotliwość (Hz)	Czas trwania (min)	Stopień trudności		
				Początkujący	Zaawansowany	Ekspert
1	Rozgrzewka	7	5	Wł. 4 sek. Wył. 4sek.	Wł. 6 sek. Wył. 2sek.	ciągły
2	Cool Down	100	10	Wł. 1 sek. / Wył. 1 sek.		
3	Sześciopak	60/4	20	Wł. 5 sek. Wył. 9sek.	Wł. 8 sek. Wył. 9sek.	Wł. 8 sek. Wył. 8sek.
4	Zdrowe plecy	40/4	20	Wł. 4 sek. Wył. 10 sek.	Wł. 6 sek. Wył. 10 sek.	Wł. 8 sek. Wył. 10 sek.
5	Zabieg na dolną część pleców	80/4	20	Wł. 6 sek. Wył. 10 sek.	Wł. 8 sek. Wył. 10 sek.	Wł. 8 sek. Wył. 8sek.

Nr progr.	Wskazane obszary zastosowań	Częstotliwość (Hz)	Czas trwania (min)	Stopień trudności		
				Początkujący	Zaawansowany	Ekspert
6	Stabilny środek	50/4	20	Wł. 6 sek. Wyt. 10 sek.	Wł. 8 sek. Wyt. 10 sek.	Wł. 8 sek. Wyt. 8 sek.
7	Silne ramiona	85	20	Wł. 3 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 4 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 6 sek. Wyt. 4 sek.
8	Trening nóg	85	20	Wł. 3 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 4 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 6 sek. Wyt. 4 sek.
9	Jędrne pośladki	30/4	20	Wł. 4 sek. Wyt. 8 sek.	Wł. 6 sek. Wyt. 8 sek.	Wł. 8 sek. Wyt. 8 sek.
10	Silne barki	75/4	20	Wł. 3 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 4 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 6 sek. Wyt. 4 sek.
11	Wytrzymałość	25/3	20	Wł. 7 sek. / Wyt. 4 sek.		
12	Trening całego ciała	85	20	Wł. 3 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 4 sek. Wyt. 4 sek.	Wł. 6 sek. Wyt. 4 sek.

6.2 Treningi Relax & Wellbeing

Nr progr.	Wskazane obszary zastosowań	Częstotliwość (Hz)	Czas trwania (min)	Długość impulsu / długość paazy
1	Przeciwdziałanie bólowi mięśni	7	10	ciągły
2	Ciężkie nogi	7	10	ciągły
3	Rozluźniona szyja	4	10	ciągły
4	Masaż odprężający	20-2	10	Zmienny
5	Masaż orzeźwiający	3	10	ciągły
6	Rozciąganie	100	10	ciągły
7	Trening jogi	10	20	ciągły
8	Mobilizacja kręgosłupa	100	10	ciągły, zmienny

⚠ OSTRZEŻENIE!

Elektrody nie mogą być stosowane na przedniej ścianie klatki piersiowej.
Odpowiednie umieszczenie elektrod jest ważne dla uzyskania zamierzonego efektu stymulacji.

Umieszczenie elektrod w urządzeniu służy jako pierwsza pomoc przy umieszczaniu elektrod.

Przy umieszczaniu elektrod obowiązują następujące wskazówki:

Odstęp między elektrodami

Im większy odstęp między elektrodami, tym większa objętość stymulowanej tkanki. Dotyczy to powierzchni i głębokości objętości tkanki. Jednocześnie wraz ze zwiększeniem odstępu między elektrodami zmniejsza się siła stymulacji tkanki, co oznacza, że przy większym odstępie objętość zwiększy się, ale osłabnie siła stymulacji. Aby zwiększyć siłę stymulacji, trzeba zwiększyć intensywność impulsu.

❗ Aby przedłużyć trwałość elektrod, należy je zawsze stosować na czystej i w miarę możliwości odtłuszczonej i pozbawionej włosów skórze. Przed użyciem urządzenia można w razie potrzeby umyć skórę wodą i usunąć włosy.

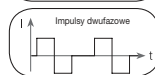
❗ Jeśli w trakcie używania elektroda poluzuje się, intensywność impulsów odpowiedniego kanału zmniejszy się automatycznie do zera. Elektrody należy ponownie umieścić na skórze i ustawić wybraną intensywność impulsów.

7. Parametry prądowe

Urządzenia do elektrostymulacji pracują przy następujących ustawieniach prądowych, które w zależności od nastawienia mają różny wpływ na działanie stymulacyjne:

7.1 Forma impulsów

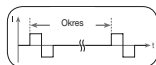
Opisuje ona funkcję czasową prądu wzbudzenia. W tym przypadku rozróżnia się jednofazowe i dwufazowe prądy impulsowe. W przypadku jednofazowych prądów impulsowych prąd płynie w jednym kierunku, w przypadku prądów dwufazowych prąd wzbudzenia zmienia swój kierunek. W EM 95 działają tylko dwufazowe prądy impulsowe, ponieważ odciążają mięśnie i prowadzą do mniejszego zmniejszenia mięśni oraz bezpieczniejszego użytkowania.



7.2 Częstotliwość impulsów

Częstotliwość oznacza ilość pojedynczych impulsów na sekundę, podawana jest w Hz (herce). Można ją obliczyć, obliczając odwrotność okresu. Częstotliwość określa, które typy włókien mięśniowych reagują najpierw. Wolno reagujące włókna reagują raczej na niższe częstotliwości impulsów do 15 Hz, natomiast włókna reagujące szybko aktywuje dopiero 35 Hz.

W przypadku impulsów ok. 45–70 Hz dochodzi do stałego napięcia w mięśniach połączonego z szybkim ich zmęčeniem. Wyższe częstotliwości impulsów preferuje się w treningu maksymalnych obciążeń.



7.3 Szerokość impulsu

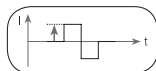
Szerokość impulsu informuje o czasie trwania pojedynczego impulsu w mikrosekundach. Szerokość impulsu określa przy tym głębokość wnikania prądu, przy czym obowiązuje zasada: Większa masa mięśniowa wymaga większej szerokości impulsu.



7.4 Intensywność impulsów

Ustawienie stopnia intensywności zależy indywidualnie od subiektywnego odczucia poszczególnych użytkowników i od różnych wartości: miejsca zastosowania, ukrwienia skóry, grubości skóry oraz jakości elektrod. Ustawienie praktyczne powinno być skuteczne, nie może jednak wywoływać nieprzyjemnych odczuć, jak np. ból w miejscu zastosowania. Jeżeli lekkie mrowienie stanowi wystarczającą energię stymulacji, nie należy ustawiać urządzenia w sposób prowadzący do wystąpienia bólu.

W przypadku dłuższego używania potrzebna może okazać się regulacja na podstawie czasowych procedur dopasowania w miejscu zastosowania.



8. Czyszczenie i przechowywanie

Elektrody samoprzylepne

- Aby zapewnić możliwie maksymalnie trwałą przyczepność elektrod samoprzylepnych, należy je ostrożnie czyścić wilgotną,

niepozostawiającą włókien ściereczką lub czyścić spód elektrod letnią, bieżącą wodą i wycierać do sucha ściereczką niepozostawiającą włókien.

i Przed czyszczeniem przy użyciu wody należy odłączyć kabel przyłączeniowy od elektrod.

- Elektrody po użyciu należy ponownie przykleić na folię.

Czyszczenie mankietów na ramiona i nogi

- Mankiety na ramiona i nogi należy czyścić wyłącznie ręcznie.

Czyszczenie urządzenia

- Urządzenie należy czyścić po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. W przypadku silniejszego zabrudzenia ściereczkę można również zwilżyć wodą z mydłem.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu ściągającym.

⚠ Nie wolno dopuścić, aby woda dostała się do wnętrza urządzenia.

Przechowywanie

- Nie zginaj przewodów i elektrod zbyt mocno.
- Odłącz kabel przyłączeniowy od elektrod.
- Elektrody po użyciu należy ponownie przykleić na folię.
- Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, wentylowanym miejscu.
- Na urządzeniu nie należy kłaść ciężkich przedmiotów.
- Pozostaw mankiety na ramiona i nogi do całkowitego wyschnięcia przed składowaniem.

9. Utylizacja

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych albo przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepów ze sprzętem elektrycznym. Na mocy obowiązujących przepisów prawa użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii.

Wskazówka: Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie wolno wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju.



Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

10. Problemy/rozwiązywanie problemów

Urządzenie nie włącza się po wciśnięciu przycisku WŁ./WYŁ. ①

Co należy zrobić?

- (1) Upewnij się, że akumulator jest naładowany.
- (2) Skontaktuj się z działem obsługi klienta.

Elektrody odklejają się od ciała. Co należy zrobić?

- (1) Klejącą powierzchnię elektrod wyczyść wilgotną szmatką niepozostawiającą włókien. Jeżeli elektrody nadal nie dają się przykleić, należy je wymienić.
- (2) Przed każdym użyciem należy oczyścić skórę, przed rozpoczęciem stymulacji na skórę nie należy nakładać balsamu ani olejku. Usunięcie włosów może poprawić przyczepność elektrod.

Nie następuje odczuwalna stymulacja. Co należy zrobić?

- (1) Przerwij program, wciskając przycisk Ok ①. Sprawdź połączenie kabli przyłączeniowych z elektrodami. Upewnij się, że elektrody mają stały kontakt ze skórą. Podczas korzystania z mankietów na ramiona i nogi należy upewnić się, że zostały one zwilżone wodą.
- (2) Upewnij się, że kabel sieciowy jest prawidłowo podłączony do urządzenia.
- (3) Sprawdź umieszczenie elektrod i uważaj, aby elektrody nie zachodziły na siebie.
- (4) Stopniowo zwiększaj intensywność impulsów.

Wyświetla się symbol baterii. Co należy zrobić?

Naładuj akumulator.

Występuje nieprzyjemne uczucie przy elektrodach. Co należy zrobić?

- (1) Elektrody są źle umieszczone. Sprawdź umieszczenie elektrod i w razie potrzeby ponownie je naklej.
- (2) Elektrody są zużyte. Może to prowadzić do podrażnień skóry, ponieważ nie gwarantują one równomiernego rozłożenia prądu na całej powierzchni. Należy je w takim przypadku wymienić na nowe.

Skóra w miejscu zabiegu ulega zaczerwienieniu. Co należy zrobić?

Należy natychmiast przerwać zabieg i odczekać, aż skóra powróci do normalnego stanu. Szybko ustępujące zaczerwienienie skóry pod elektrodą jest niegroźne i można je wyjaśnić miejscowym wzmocnionym pobudzeniem ukrwienia skóry.

Jeżeli jednak podrażnienie skóry nie ustępuje i dojdzie do wystąpienia swędzenia lub zapalenia, przed kolejnym użyciem urządzenia należy zasięgnąć porady lekarskiej. Możliwą przyczyną jest alergia na powierzchnię samoprzylepną.

11. Części zamienne i części ulegające zużyciu

Istnieje możliwość nabycia następujących części zamiennych bezpośrednio w serwisie:

Nazwa	Nr artykułu lub nr katalogowy
8x elektroda samoprzylepna (45 x 45 mm)	Art. 661.02
2x mankiet wielkość XS (22–35 cm)	Art. 662.03
2x mankiet wielkość S (28–45 cm)	Art. 662.04
2x mankiet wielkość M (36–54 cm)	Art. 662.07
2x mankiet wielkość L (50–70 cm)	Art. 662.08

12. Dane techniczne

Typ	EM 95
Krzywa impulsów wyjściowych	dwufazowe impulsy prostokątne
Czas trwania impulsu	100–350 μ s $\pm$ 10%
Częstotliwość impulsu	4–100 Hz $\pm$ 10%
Napięcie wyjściowe	maks. 120 V pp $\pm$ 10% (przy 500 Ω)
Prąd wyjściowy	maks. 240 mA pp $\pm$ 10% (przy 500 Ω)
Czas zastosowania	5–20 minut
Intensywność	ustawiana w zakresie od 0 do 100
Warunki eksploatacji	10–40°C (50–104°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 30–85%
Warunki magazynowania/transportu	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 0–85%
Wymiary	ok. 136 x 89 x 26 mm (razem z zaczepem na pasek)
Masa	200 g (z zaczepem na pasek)
Maksymalne dopuszczalne ciśnienie atmosferyczne	700–1060 hPa
Zasilanie sieciowe: Wejście Wyjście	100–240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Średnia wydajność podczas eksploatacji	$\geq$ 76,11 %

Pobór mocy przy braku obciążenia	$\leq$ 0,083 W
Akumulator: Pojemność napięcie znamionowe oznaczenie typu	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Przenoszenie danych	Pasmo częstotliwości 2400–2483,5 MHz Moc nadawcza maks. -0,32 dBm Urządzenie wykorzystuje technologię <i>Bluetooth®</i> low energy. Kompatybilne z <i>Bluetooth®</i> 4.0 w smartfonach/tabletach Lista obsługiwanych smartfonów/tabletów 

Wskazówka: W razie stosowania urządzenia niezgodnie ze specyfikacją nie gwarantuje się prawidłowego działania urządzenia!

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych mających na celu ulepszenie konstrukcji urządzenia.

13. Wskazówki dot. kompatybilności elektromagnetycznej

⚠ OSTRZEŻENIE!

- Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w każdym otoczeniu wymienionym w niniejszej instrukcji obsługi, włącznie z domem.
- Przy zakłóceniach elektromagnetycznych w pewnych warunkach urządzenie może być użytkowane tylko w ograniczonym zakresie.

Wskutek tego mogą wystąpić np. komunikaty o błędach lub awaria wyświetlacza/urządzenia.

- Należy unikać korzystania z tego urządzenia bezpośrednio obok innych urządzeń lub z innymi urządzeniami w formie stosu, ponieważ mogłoby to skutkować nieprawidłowym działaniem. Jeśli użytkowanie w wyżej opisany sposób jest konieczne, należy obsłużyć niniejsze urządzenie i inne urządzenia w celu upewnienia się, że wszystkie działają prawidłowo.
- Stosowanie innych akcesoriów niż urządzenia określone lub udostępnione przez producenta może prowadzić do zwiększenia zakłóceń elektromagnetycznych lub do zmniejszenia jego odporności elektromagnetycznej oraz nieprawidłowego działania.
- Przenośne urządzenia komunikacyjne RF (w tym urządzenia peryferyjne, takie jak przewody antenowe i anteny zewnętrzne) powinny być używane nie bliżej niż 30 cm od jakichkolwiek części urządzenia, w tym przewodów dołączonych przez producenta. Nieprzestrzeganie tej instrukcji może prowadzić do ograniczenia wydajności urządzenia.
- Nieprzestrzeganie tej instrukcji może prowadzić do ograniczenia wydajności urządzenia.
- Niniejszym potwierdzamy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE. Certyfikat zgodności CE dla tego produktu można znaleźć na stronie:
<https://www.beurer.com/conformity>

14. Gwarancja/serwis

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. Android is a trademark of Google LLC.

