

Ръководство на потребителя за EMS колан за тренировки Beurer Antelope Corefit I



I. Включено в комплекта:

- 1 x EMS колан за тренировки Beurer Antelope Corefit I
- 1 x блок за управление
- 3 x 1.5V AAA батерии
- 1 x удължител за колана със закопчаване с кукичка

Бележка: Прочете тези инструкции внимателно и ги запазете за по-нататъшна употреба. Уверете се, че ако дадете това устройство на друг ще им предадете и тези инструкции за употреба.

Бележка: Проверете целостта на опаковката при доставка на уреда и се уверете, че всички компоненти на устройството са налице. Преди употреба се уверете, че няма видими следи от повреда върху уреда или неговите компоненти. Ако имате съмнения, че устройството е с нарушена цялост, моля свържете се с търговеца от когото сте го закупили. Уверете се, че сте премахнали всички опаковки от устройството преди употреба.

II. Полезни съвети и инструкции за безопасност:

- Моля прочетете всички съвети за безопасност внимателно, защото те имат за цел да ви помогнат да избегнете наранявания, опасни ситуации и имуществени щети. Ако не сте сигурни, че това устройство е подходящо за вас, моля посъветвайте се с лекаря си преди да го използвате.
- Използвайте устройството само по предназначение и по начина, посочен в настоящите инструкции за употреба. Всяка форма на неправилна употреба може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети в резултат на неправилна или небрежна употреба.
- Ако имате пиърсинги или други бижута, моля махнете ги преди да използвате устройството. В противен случай съществува риск от изгаряне.
- Не използвайте това устройство, докато използвате други устройства, които предават електрически импулси към тялото ви (напр. TENS устройства).
- Устройството е предназначено само за домашна/лична употреба, а не за търговска употреба.
- Използвайте устройството само с аксесоарите, които идват в комплект с него.
- В редки случаи кожата може да се раздразни в областта, където е приложен електродът.
- Не използвайте това устройство в следните случаи:
 - Не използвайте уреда върху главата – може да доведе до гърчове и пристъпи.
 - Не използвайте уреда върху гърлото, гушата или сънната артерия – може да доведе до задушаване.
 - Не използвайте уреда в зоната на гръдния кош. Така се увеличава риска от камерна фибрилация и спиране на сърцето.
- Дръжте устройството далеч от деца, за да избегнете опасни ситуации.
- Уредът може да се използва от хора с намалени умствени способности и деца над 8 години само под надзор или след като са били инструктирани за безопасното използване на уреда и са напълно наясно с произтичащите от това рискове при употреба.
- Уредът не е играчка – пазете го далеч от деца!
- Уредът не бива да бъде поддържан или почистван от деца.
- Дръжте устройството далеч от източници на топлина.



- Не използвайте устройството в близост (по-малко от 1 m далеч от) късовълнови или микровълнови устройства (като мобилни телефони), тъй като те биха могли да повлияят на ефективността му.
- Не използвайте устройството по време на къпане или душ.
- Не съхранявайте и не дръжте устройството на места където може да падне във вана, басейн, мивка и т.н.
- Никога не потапяйте устройството във вода или други течности.

Основни предписания:

- Проверявайте често устройството за признаци на износване и/или повреда. Ако има такива признаци значи то е било използвано неправилно и трябва да бъде върнато на търговеца от когото сте го закупили преди да го използвате отново.
- Изключете незабавно уреда, ако е повреден или не работи правилно.
- Всяка поправка трябва да се извършва от оторизиран технически персонал. В противен случай съществува опасност от нараняване в следствие на неправилна работа на устройството. Всеки опит за самостоятелна поправка прави гаранцията на уреда невалидна.

Внимание – за ваша безопасност:

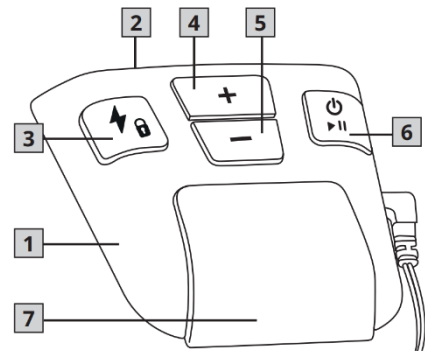
- Уредът е предназначен за използване от здрави хора в добра форма, които са пълнолетни. Устройството не трябва да се използва при следните обстоятелства.
 - ако имате медицински импланти (например пейсмейкър), тъй като може да повлияе върху работата им;
 - ако имате метален имплант;
 - ако имате сърдечна аритмия;
 - ако страдате от остро заболяване;
 - ако страдате от епилепсия;
 - ако имате рак;
 - ако имате кожни лезии или порязвания в областта на приложение;
 - ако сте бременна;
 - ако имате склонност към кървене, напр. след сериозен инцидент или счупване, тъй като електрическата мускулна стимулация може да предизвика или увеличи кървенето.
 - ако наскоро сте претърпели операция и силните мускулни контракции могат да повлияят на лечебния процес;
 - ако сте свързани към високочестотно хирургическо устройство;
 - ако страдате от ниско или високо кръвно налягане;
 - ако имате висока температура;
 - ако страдате от психоза;
 - ако третираната зона е подута или възпалена;
 - ако страдате от или хронични заболявания на стомашно-чревния тракт;
 - ако имате някакви съмнения, консултирайте се с Вашия лекар.

Относно батериите:

- Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батериите, измийте обилно с вода и потърсете лекарска помощ.
- Пазете батериите далече от деца поради риск от поглъщане.
- Съблюдавайте + и – полярността на батериите.
- Ако батерия протече, използвайте ръкавици и почистете отделението за батерия със суха кърпа. Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерии, измийте веднага с вода и потърсете лекар.
- Пазете батериите от силна топлина и огън – опасност от експлозия.
- Не зареждайте и не подлагайте батериите на късо съединение.
- Ако няма да използвате уреда за дълъг период от време ви препоръчваме да извадите батериите от него.
- Винаги сменяйте батериите по едно и също време накуп като използвате един и същ вид батерии.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не разглобявайте, мачкайте или срязвайте батериите.

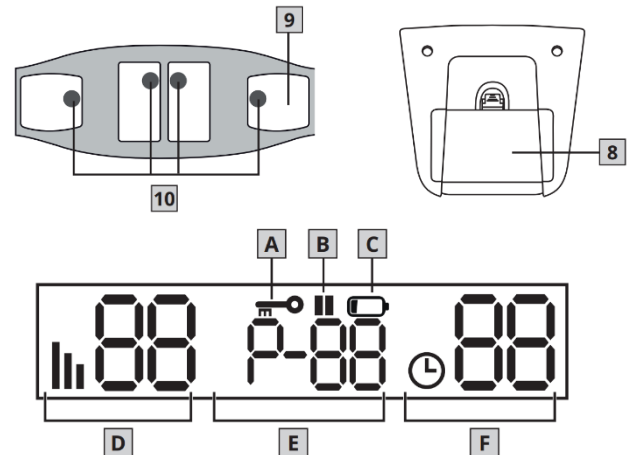
III. Описание на устройството:

1. Блок за управление
2. LCD дисплей
3. Бутон за програма и заключване
4. Бутон плюс
5. Бутон минус
6. Бутон за Вкл./Изкл./ Пауза
7. Държач
8. Капак на отделението за батерии
9. Електрод
10. Капак за свързване на електроди



Дисплей:

- A. **Ключе:** Заклучването е активно
- B. **Символ Пауза:** Мига, когато паузирането е включено
- C. **Индикатор за статус на батерия:** Мига, когато батерията е изтощена
- D. **Интензивност:** Нивото на интензивност може да бъде зададено в рамките на 0 – 40
- E. **Програма:** Избрана програма
- F. **Таймер:** Оставащата програма в минути



IV. Първоначална употреба:

Стъпка 1: Поставяне на батериите:

- Преди да използвате Corefit I за първи път, трябва да поставите батериите в контролния блок.
- За да направите това, издърпайте устройството от държача, махнете капака на отделението за батерии и поставете батериите в отделението за батерии, както е посочено на маркировките.
- Уверете се, че е спазен правилният поляритет на батерията.
Важно: Ако „символът на батерията“ на дисплея мига, батериите са изтощени и трябва да бъдат заменени.

Стъпка 2: Поставяне на колана:

Преди всяка тренировка се уверете, че кожата ви е чиста, без кремове и масла, така че уредът да има възможно най-добър ефект. Поставете колана пред вас с електродите, обърнати към тялото ви. Навлажнете електродите и стомаха си с вода. Уверете се, че повърхността на електродите е равномерно навлажнена, за да се избегнат изолирани пикове в напрежението върху кожата ви по време на тренировъчната сесия. Поставете колана около кръста си, така че електродите да са в контакт със стомаха ви. Сега затворете закопчалката с кукичка.

Ако коланът е твърде къс, можете да го удължите с помощта на удължителя със закопчаване с кукичка.

Стъпка 3: Включване на устройството и стартиране на програма:

Натиснете бутона за **Вкл./Изкл.**, за да включите устройството.

LCD дисплеят светва. Когато устройството се стартира за първи път, първата програма се показва автоматично (P-01). Можете да промените програмата чрез кратко натискане на бутона за захранване. Има общо девет програми от които да избирате.

След последната програма (P-09), устройството започва да показва програмите отначало.

Нивото на интензивност може да се регулира от 0 до 40.

В началото на тренировъчната програма ще почувствате леко изтръпване. С увеличаването на интензитета ще усетите как мускулите ви се свиват директно под електродите и около тях. Когато промените програмата или рестартирате тренировката, интензивността автоматично се увеличава до тази, зададена за последната тренировка.

V. Употреба:

Какво трябва да имам предвид, когато тренирам с Corefit I?

- Тренирайте с колана не повече от три пъти седмично.
- Правете почивки и дайте на тялото си поне 48 часа да се възстанови.
- Не тренирайте повече от 20 до 30 минути наведнъж, в зависимост от избраното натоварване на вашите мускули и интензивност.
- Слушайте тялото си и знайте границите си.
- Пийте много вода.
- Препоръчваме да използвате контактен агент за електродите, ако страдате от суха кожа.

Настройка на нивото на интензивност:

Можете да зададете предпочитаното ниво на интензивност в началото на всяка тренировка. Натиснете бутона плюс, за да увеличите интензитета, и бутона минус, за да намалите интензитета. В зависимост от интензивността, първо ще почувствате изтръпване, последвано от мускулни контракции по-късно.

Никога не настройвайте интензитета на ниво, което е извън вашата зона на комфорт.


Важно: *Интензитетът може да се регулира само когато електродите са в контакт с кожата ви. Ако загубят контакт с кожата по време на тренировъчната сесия, нивото на интензивност автоматично ще падне до нула.*

Спиране на импулси, които са твърде силни:

Можете да намалите интензивността по всяко време чрез натискане на бутона минус или изключване на устройството отново чрез натискане на бутона за **Вкл./Изкл.** (~ 2 секунди). Ако свалите колана от вашия стомах електродите ще загубят контакт с кожата ви, а нивото на интензитет автоматично ще се върне на нула. Няма да има импулси, които се прилагат към кожата ви, когато те отново влязат в контакт с кожата.

Предотвратяване на нежелани промени в импулса:

За предотвратяване на неволно увеличаване на интензивността по време на тренировка просто включете заключването на бутоните. За да направите това, натиснете и задръжте бутона за

Вкл./Изкл. за припл. 3 секунди докато на екрана не се появи символът „“. За да отмените заключването на бутоните, натиснете и задръжте бутона за **Вкл./Изкл.** припл. 3 секунди докато символът не изчезне.

Реагиране на неприятни усещания:

Ако почувствате боцкане или сърбеж по кожата си или ако забележите само изтръпване вместо мускулни контракции, моля изключете устройството и продължете както следва:

- Проверете дали електродите са наред и не показват признаци на повреда.
- Проверете дали кръглият капак за свързване на електродите е все още на място.
- Свалете колана и навлажнете електродите отново старателно.
- Когато го поставите отново, уверете се, че има добър контакт с кожата и че кожата е влажна.

Почивка по време на тренировката:

Ако искате да си вземете почивка, докато тече програмата, моля натиснете за кратко бутона за **Вкл./Изкл.**. Символът за пауза “II” ще се появи на дисплея. Можете да продължите тренировката си, като натиснете отново бутона.








Гъвкаво използване на контролния блок без колан:



С комплекта аксесоари (не е включен в доставката) можете допълнително да прикрепите два адхезивни електрода към контролния блок за гъвкаво мускулно стимулиране. За повече информация за тези аксесоари се обърнете към търговеца от който сте закупили продукта.

Автоматично изключване:

Ако устройството е включено и след това не се използва, то ще се изключи автоматично след 5 минути.

VI. Програми:

Номер:	Тренировка:	Описание:	Честота*:	Дължина на импулс*:	Работен цикъл*:	Продължителност в минути
P-01		Класическата силова EMS програма, предназначена за силни мускулни контракции и по-изразен проникващ ефект. Подходящ е за много видове тренировки и упражнения за целенасочено изграждане на сила. С тази програма вие тренирате с интервал на стимулация 4/4.	85 Hz	350 μ s	4/4	20
P-02		Класическата силова EMS програма, предназначена за силни мускулни контракции и по-изразен проникващ ефект. Подходящ е за много видове тренировки и упражнения за целенасочено изграждане на сила. С тази програма вие тренирате с интервал на стимулация 2/2.	85 Hz	350 μ s	2/2	20
P-03		По-дългите импулси от 400 μ s проникват дълбоко в мускулите. Тази програма е специално насочена към големите, по-дълбоки мускули. Програмата е подходяща за много видове тренировки и интензивни тренировки за изграждане на сила. С тази програма тренирате с интервал на стимулация 2/2.	40 Hz	400 μ s	2/2	20
P-04		Идеален за динамични движения, много спортове и тренировки за издръжливост. Коланът непрекъснато изпраща импулси към вашите мускули, осигурявайки ефективна тренировка за увеличаване на вашата сила и издръжливост. Спортните и фитнес ентузиастни харесват гъвкавостта на тази програма.	40 Hz	350 μ s	-	25
P-05		Търсите свеж тласък за вашата издръжливост и кардио тренировка? Тогава опитайте нашата кардио програма! Непрекъснатата мускулна стимулация ви дава много свобода, когато я интегрирате във вашия тренировъчен режим. По-кратката продължителност на импулса от 250 μ s е идеална и за по-дълги тренировъчни единици до 30 минути.	40 Hz	250 μ s	-	30
P-06		Тази програма подпомага функционалното обучение и активира вашия метаболизъм. Първите 40 секунди са свързани с работата на мускулите ви. Следващите 20 секунди имат за цел да стимулират циркулацията в горните слоеве на кожата и мазнините.	7-85 Hz	350 μ s	5/5	25
P-07		Седнете удобно и се насладете на тази програма за интензивен масаж. Честотата на стимулите нараства бавно (7 до 40 херца). Програмата е подходяща и за загреване на мускулите.	7-40 Hz	400 μ s	-	20

P-08		Интензивна силова комбинирана програма, подходяща за изграждане на мускули по време на фитнес и основни тренировки. Честотата на стимулите се увеличава бавно (40 до 60 херца). Постоянната промяна ви пречи да свикнете с тренировката. С тази програма тренирате с интервал на стимулация 4/4.	40-60 Hz	400 μ s	4/4	20
P-09		Тази сравнително интензивна и пасивно регенерираща програма е наистина уникална. „Честотите на разклащане“ (5-20 херца) стимулират кръвообращението и метаболизма ви. Усеща се повече като масаж, тъй като мускулите ви не се свиват напълно. Ето защо препоръчваме да не правите никакви упражнения, когато използвате тази програма. Вместо това седнете, отпуснете се и оставете колана да свърши работата.	5-20 Hz	350 μ s	-	20

***Интензивност:**

Интензитетът определя силата на импулса, т.е. колко електрически заряд протича в определен период от време. Колкото по-висока е интензивността, толкова повече ще се тренират мускулни влакна.

***Честота:**

Честотата определя колко често се появява електрически импулс в рамките на определен период на време.

От своя страна това определя колко често се свиват отделните мускулни влакна. Не можете да промените тази стойност в програмите Antelope.

***Дължината на импулса (продължителност на импулса):**

Дължината на импулса или продължителността на импулса означава време, през което електрическите импулси протичат в мускулите. Колкото по-дълго е това време, толкова по-интензивно мускулите ще бъдат тренирани интензивно и дълбоко.

***Работен цикъл:**

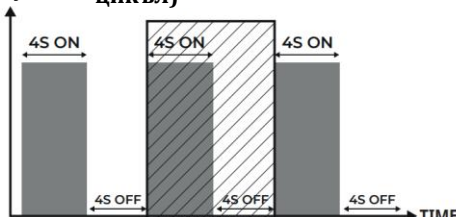
Интервалът на стимулация, известен също като дежурен цикъл, определя съотношението между фазите на стимулация и паузите по време на тренировъчна сесия. Някои програми за EMS изискват тези паузи за вашите мускули.

Програми с работен цикъл:

Някои програми изискват интервал на стимулация.

Това може да бъде както следва: **Пример:** Вие избирате програма с работен цикъл „4 сек. Вкл., 4 сек. Изкл.“ Като такъв, той ще работи на повтарящ се интервал от четири секунди стимулация и четири секунди пауза.

Импулс Един интервал на стимулация (работен цикъл)



Пример:

Вкл. = 4 секунди Стимулационна фаза

Изкл. = 4 секунди Стимулационна пауза

Импулс



На време= постоянно и продължително

VII. Почистване и съхранение:

- Винаги изваждайте батериите от устройството преди почистване.
- Почиствайте устройството с леко влажна кърпа.
- Ако е много мръсен, можете също да го навлажните с кърпа с мек сапунен разтвор.
- Не изпускате устройството.
- Уверете се, че в устройството не влиза вода. Ако това се случи, използвайте устройството отново само когато е напълно изсъхнало.
- Не използвайте химически или абразивни препарати за почистване.
- Коланът не може да се пере в пералня. Когато сте премахнали устройството (блока за управление) от колана, можете да избършете колана с хладка вода. За целта използвайте мек сапунен разтвор или течен перилен препарат за това. Не използвайте белина.

VIII. Регулаторна информация:



Този продукт отговаря на всички приложими европейски и национални директиви и изисквания.



По закон празните батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника.

Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово
Cd = Батерията съдържа кадмий
Hg = Батерията съдържа живак



Изхвърляйте устройството в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).

Не изхвърляйте устройството в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Отнесете го в пункт за събиране или рециклиране.



Изхвърлете опаковката по начин, опазващ околната среда.

Ако използвате това устройство по неправилен начин, правилната функция на уреда не може да бъде гарантирана.

Може да намерите допълнителна информация за продукта на www.polycomp.bg.