

beurer

EM 37

NL



NL Buikspierriem
Gebruikshandleiding

CE

Inhoud

1. Introductie	2	6. Gebruik.....	6
2. Verklaring van de tekens	2	7. Reiniging.....	8
3. Belangrijke aanwijzingen	3	8. Technische informatie.....	8
4. Beschrijving van het apparaat	4	9. Reserveonderdelen en aan slijtage	
5. Ingebruikname.....	5	onderhevige onderdelen.....	8

Geachte klant,

we zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

1. Introductie

Werking van de buikspierriem

De buikspierriem werkt op basis van elektrische spierstimulatie (EMS).

De spierstimulator produceert zachte elektrische impulsen die via uw huid naar de spieren worden geleid. Op dezelfde wijze als een natuurlijke activering door zenuwimpulsen trekken de spiervezels zich bij het gebruik van de buikspierriem samen en ontspannen zich weer. De prikkeling is daarbij echter minder specifiek dan bij een actieve buikspiertraining en het gebruik van de buikspierriem kan daardoor een daadwerkelijke actieve training ook niet volledig vervangen.






Elektrische spierstimulatie wordt al jarenlang gebruikt voor spiertraining op het gebied van sport en fitness om een krachtig, slank en aantrekkelijk lichaam te ontwikkelen. Toepassingen zijn bijvoorbeeld:

- opwarmen van de spieren
- spierdefinitie
- spieren en huid strakker maken
- spierontspanning

EMS wordt ook bij revalidatie gebruikt. Als iemand gedwongen rust moet nemen, helpt regelmatige spierstimulatie de mobiliteit en spierkracht van het inactieve lichaamsdeel te behouden. De revalidatietijd kan zo duidelijk afnemen. Omdat pezen en gewrichten slechts minimaal worden belast, is deze trainingsmethode uiterst zachtvaardig.

2. Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden op het typeplaatje gebruikt.

	Gebruiksaanwijzing in acht nemen
	Apparaten die effectieve uitgangswaarden kunnen afgeven van gemiddeld meer dan 10 mA of 10 V bij elk interval van 5 seconden.
	Fabrikant
	Serienummer
	Het apparaat voldoet aan de vereisten van de richtlijn 93/42/EEC

3. Belangrijke aanwijzingen

LET OP!

Gebruik volgens het beoogde gebruiksdoel

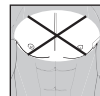
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en op de in de gebruiksaanwijzing aangegeven manier. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Als u op/bij het toepassingsgebied sieraden of piercings (bijv. een navelpiercing) draagt, moet u deze vóór gebruik van het apparaat verwijderen omdat dit verbrandingen kan veroorzaken.
- Gebruik dit apparaat niet tegelijkertijd met andere apparaten die elektrische impulsen geven aan uw lichaam (bijv. TENS-apparaten).
- Het apparaat is bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- De fabrikant is niet verantwoordelijk voor schade die is ontstaan door verkeerd gebruik.
- Gebruik het apparaat in twijfelgevallen niet en neem contact op met uw dealer of met de vermelde klantenservice.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in combinatie met de bijgeleverde accessoires.

Aanwijzing: In zeldzame gevallen kunnen huidirritaties optreden bij het toepassingsgebied van de elektroden.

Onjuist gebruik

– Het apparaat mag niet worden gebruikt:

- op het hoofd: dit kan krampaanvallen veroorzaken
 - bij de hals / halsslagader: dit kan een hartstilstand veroorzaken
 - bij de keelholte en het strottenhoofd: dit kan spierkrampen veroorzaken die kunnen leiden tot verstikking
 - bij de borstkas: dit verhoogt eventueel het risico op boezemfibrilleren en kan leiden tot een hartstilstand
- Houd het apparaat uit de buurt van kinderen om eventuele gevaren te vermijden.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, wanneer zij het apparaat onder toezicht gebruiken of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en zij de daaruit voortkomende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Het apparaat mag niet door kinderen worden gereinigd of onderhouden, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt (binnen 1 m) van kortegolf- of microgolfapparaten (zoals mobiele telefoons), omdat deze de werking kunnen beïnvloeden.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het baden of douchen. Leg of bewaar het apparaat niet op een plaats vanwaar deze in de badkuip of wastafel kan vallen.
- Dompel het apparaat in geen geval onder in water of een andere vloeistof.



Beschadiging

- Controleer het apparaat herhaaldelijk op tekenen van slijtage of beschadiging. Als u dergelijke tekenen waarneemt of als het apparaat onjuist wordt gebruikt, moet deze vóór verder gebruik naar de fabrikant of dealer worden gebracht.
- Zet het apparaat onmiddellijk uit als het defect is of storingen optreden.
- Laat reparaties uitsluitend uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer.
- Probeer in geen geval het apparaat zelf te repareren!

Voorzichtig – voor uw veiligheid !

Het apparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik bij gezonde volwassenen. In de volgende gevallen mag u het apparaat absoluut niet gebruiken:

- Pacemaker
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten
- Hartritmestoornissen
- Acute ziekten
- Epilepsie
- Bij kanker
- In de buurt van huidwonden en sneeën



- Zwangerschap
 - Bij neiging tot bloedingen, bijv. na acuut letsel of een fractuur. De prikkelingen kunnen bloedingen veroorzaken of versterken.
 - Na operaties, waarbij versterkte spiercontracties het genezingsproces kunne verstoren
 - Bij gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch instrument met een hoge frequentie
 - Bij lage of hoge bloeddruk
 - Hoge koorts
 - Psychosen
 - Bij een opgezwollen of ontstoken toepassingsgebied
 - Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel
- Raadpleeg uw arts bij twijfelgevallen.

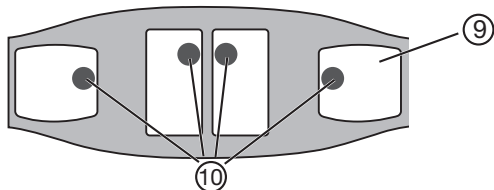
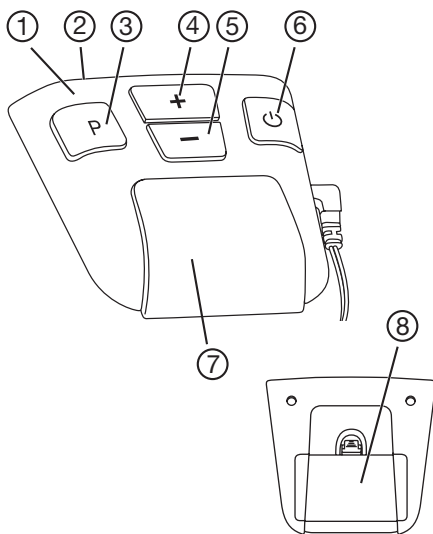
⚠ Tips voor de omgang met batterijen

- Als vloeistof uit de batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- ⚠ **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- ⚠ **Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.

4. Beschrijving van het apparaat

Benoeming van de onderdelen

1. Bedieningseenheid
2. LCD-scherm
3. Programma- en blokkeertoets
4. Keuzetoets intensiteit vergroten +
5. Keuzetoets intensiteit verlagen -
6. Aan / uit / pauze-knop
7. Houder
8. Deksel batterijcompartiment
9. Elektroden
10. Afdekkingen voor elektrodenaansluiting

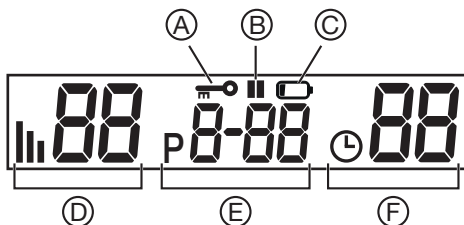


Als de zelfklevende afdekkingen voor de elektrodenaansluiting niet goed werken of los laten, raden wij met klem aan de bijgeleverde elektrodenafdekkingen op te plakken.

Plaats de riem niet met blootliggende metaalelektroden. Het gebruik van de riem zonder elektrodenafdekking kan letsel veroorzaken.

Beschrijving van de weergavesymbolen

A Sleutel	de toetsenblokkering is geactiveerd
B Pauzesymbool	knippert als 'pauze' geactiveerd is
C Batterijstatusweergave	knippert als de batterij leeg is
D Intensiteit	ingesteld intensiteitsniveau 0 - 40
E Programma	het geselecteerde programma met het aantal reeds voltooide trainingscycli
F Timer	de resterende looptijd van het opgestarte programma

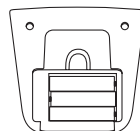
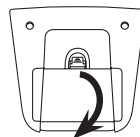


5. Ingebruikname

Plaatsen van de batterijen

Als het batterijsymbool in de display knippert dan zijn de batterijen leeg en moeten deze worden vervangen. Om batterijen te plaatsen en verwijderen, moet u de bedieningseenheid uit de houder van de riem nemen.

- Trek het apparaat naar boven uit de houder.
- Verwijder het deksel van het batterijvak.
- Plaats de batterijen weer terug in het batterijcompartiment in overeenstemming met de markeringen. Let op de juiste richting van de batterijpolen.



Richtlijnen:

- Bij dit apparaat kunnen geen accu's worden gebruikt.
- Bij het niet langer gebruiken van het apparaat adviseren wij het apparaat los van de riem te bewaren.
- Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, raden wij aan de batterijen te verwijderen.
- Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.
- Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.
- Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



Aanbrengen van de riem

Vóór elke training moet u controleren of uw huid schoon en crème- en olievrij is. Alleen dan kan het apparaat optimaal werken.

- Leg de riem met de elektroden naar u toe voor u neer.
- Bevochtig de elektroden en uw buik met water. Let erop dat de oppervlakken van de elektroden gelijkmatig zijn bevochtigd om bij de training plaatselijke spanningspieken op uw huid te voorkomen.
- Plaats de riem zo om uw middel dat de elektroden op uw buik liggen. Sluit vervolgens de klittenbandsluiting.

Let op dat u de riem voor een goed contact tussen de elektroden en huid strak omdoet, maar niet insoert.

Als de riem niet lang genoeg is voor de omvang van uw taille, kunt u het meegeleverde verlengstuk gebruiken.

Waar mag de riem wél worden gebruikt:

Plaats de riem uitsluitend bij de buik. De navel moet volledig afgedekt zijn.



Automatische uitschakeling

Als het apparaat na inschakeling niet wordt gebruikt, schakelt het zich na 5 minuten automatisch uit.

6. Gebruik

Algemene informatie over het trainen met de buikspierriem

In de eerste week mag u de buikspierriem niet vaker dan eenmaal per dag gebruiken, om uw spieren langzaam aan het apparaat te laten wennen. Daarna kunt u vaker trainen.

Aanwijzing: Voor het herstellen van uw spieren moet u een rustperiode van ten minste 5 uur aanhouden tussen de trainingen.

U kunt de intensiteit van de training aanpassen aan uw persoonlijke conditie. Het is echter raadzaam stap voor stap het ene programma na het andere te doorlopen. De programma's A tot E zijn dusdanig op elkaar afgestemd dat uw spieren voldoende tijd krijgen zich bij het toepassen van een intensievere training aan te passen. De programma's A tot E verschillen qua frequentie, duur van de trainingsimpulsen en pauzes tussen de trainingsimpulsen.

Het apparaat is met een trainingsvoorstel zo ingesteld dat het de programma's A tot E na elkaar doorloopt en elk afzonderlijk programma vaak herhaalt. U kunt elk programma echter ook afzonderlijk selecteren.

Zo traint u goed

Wat u bij het trainen voelt

Aan het begin van de training voelt u een lichte kriebeling. Met de toenemende intensiteit voelt u de spiercontracties in de omgeving van en direct onder de elektroden.

Elke contractie begint met een langzame spanningstoename, deze wordt op de ingestelde intensiteit gedurende enkele seconden vastgehouden. Vervolgens ontspant de spier zich weer rustig.

Het apparaat aanzetten

Druk op de aan/uit-toets. Er klinkt een kort signaal en het LCD-scherm licht op. Bij het voor de eerste maal aanzetten van het apparaat wordt automatisch programma A geactiveerd.

Programma selecteren

De buikspierriem beschikt over vijf op elkaar afgestemde programma's die u in een trainingstijd van meerdere weken kunt doorlopen. U begint in de eerste week met programma A op een lage stand en verhoogt met toenemende sterkte uw spiertraining. De buikspierriem is zo ingesteld dat deze na een bepaald aantal trainingscycli automatisch doorschakelt naar het volgende, hogere programma. U kunt het programma echter ook zelf selecteren, naar gelang uw gezondheid en conditie.

De trainingscyclus volgen

Elke training bestaat uit drie fasen:

- een opwarmfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren worden voorbereid op de training
- een trainingsfase (afhankelijk van het trainingsprogramma in uiteenlopende frequenties)
- een ontspanningsfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren zich weer kunnen ontspannen

Programma	Duur [min]	Herhalingen	Trainingsfrequentie [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continu	80

Intensiteitsniveau instellen

Aanwijzing: De intensiteit kan alleen worden ingesteld als de elektroden contact maken met de huid.

U moet aan het begin van de training een intensiteitsniveau instellen. Druk op de intensiteitskeuzetoets + om de intensiteit te vergroten en op de intensiteitskeuzetoets - om de intensiteit te verlagen.

Afhankelijk van de intensiteit voelt u eerst een kriebeling en vervolgens een spiercontractie. Stel de intensiteit niet hoger in dan voor u aangenaam is.

Te sterke impulsen stoppen

U kunt te allen tijde de intensiteit verlagen of door op de aan/uit-knop te drukken (~ 2 seconden) het apparaat weer uitschakelen. Als u de riem van de buik trekt zodat de elektroden geen contact meer maken met de huid keert het intensiteitsniveau automatisch terug naar nul. Bij hernieuwd contact met de huid is er geen spanning meer.

Ongewenste impulswijzigingen voorkomen

Om te voorkomen dat tijdens een training de intensiteit per ongeluk stijgt, schakelt u eenvoudig de toetsenblokkering in. Druk hiervoor ongeveer 3 seconden op de programmakeuzetoets. Een akoestisch signaal klinkt en het sleutelsymbool „0—“ verschijnt in de display. Druk voor het uitschakelen van de toetsenblokkering nogmaals op de toets.

Reageren op onaangename gevoelens

Als u huid prikkelt of jeukt, maar ook als u op de plaats van de spiercontracties slechts een kriebeling waarneemt, moet u het apparaat uitschakelen en de volgende stappen volgen:

- Controleer of de elektroden in orde zijn of een defect vertonen.
- Controleer of de ronde afdekking over de elektrodenaansluitingen nog aanwezig is.
- Verwijder de riem en bevochten deze nog eenmaal helemaal.
- Let bij het opnieuw omdoen op goed huidcontact en goede bevochtiging.

Tijdens de training een pauze inlassen

Mocht u tijdens het doorlopen van een programma een pauze willen, druk dan kort op de pauzetoets. Een akoestisch signaal klinkt en het pauzesymbool „II“ verschijnt in de display. Door nogmaals op de toets te drukken kunt u het programma vervolgen.

Trainingsfrequentie aflezen

U kunt de trainingsfrequentie aflezen op de display. De getallen achter het programma geven aan hoe vaak een programma reeds geheel is afgerond. Deze getallen werden opgeslagen tot de batterij wordt vervangen.

Met behulp van de toebehorenset (niet meegeleverd) hebt u ook de mogelijkheid om twee plakelektroden voor flexibele spierstimulatie op de bedieningseenheid aan te sluiten.

De toebehorenset is te verkrijgen via onze klantenservice onder artikelnummer 647.05.

Ga als volgt te werk om de flexibele spierstimulatie te gebruiken:

1. Neem de verbindingskabel en de plakelektroden uit de toebehorenset.
2. Sluit de verbindingskabel aan op de plakelektroden.
3. Steek de stekker van de verbindingskabel in de aansluiting aan de zijkant van de bedieningseenheid. Neem de gebruiksaanwijzing die bij de toebehorenset hoort in acht.

7. Reiniging

- Haal vóór elke reiniging de batterijen uit het apparaat.
- Reinig het apparaat met een licht vochtige doek. Bij sterke verontreiniging kunt u de doek ook met een lichte zeepoplossing bevochtigen.
- Laat het apparaat niet vallen.
- Pas op dat er geen water in het apparaat komt. Gebruik wanneer dit toch een keer mocht gebeuren het apparaat pas weer als het volledig droog is.
- Gebruik voor het reinigen geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.
- Als u het apparaat (de bedieningseenheid) van de riem hebt verwijderd, kunt u de riem in handwarm water wassen. Gebruik daarvoor een milde zeepoplossing of vloeibaar wasmiddel. Gebruik geen bleekmiddel.
- De riem is niet geschikt voor in de wasmachine.

8. Technische informatie

Model:	EM 37
Stroomvoorziening:	3 x 1,5 V AAA (Type LR 03)
Afmeting elektroden:	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm last):	– Uitgangsspanning max. 70V p-p – Uitgangsstroom: max. 140mA p-p – Uitgangsfrequentie: 30 – 80Hz
Impulsduur:	200µs per fase
Golfvorm:	symmetrische, tweefasige rechthoekvorm
Gewicht:	~ 330 g (zonder batterijen en verlenging)
Riemgrootte voor een tailleomvang van ongeveer	70 tot 140 cm
Maximale toegestane bedrijfscondities:	10 °C tot +40 °C, 20-65% relatieve luchtvochtigheid
Maximale toegestane bewaarcondities:	0 °C tot +55 °C, 10-90% relatieve luchtvochtigheid

Veranderingen van de technische informatie zonder nadere kennisgeving op actualiseringsgronden voorbehouden.

9. Reserveonderdelen en aan slijtage onderhevige onderdelen

Reserveonderdelen en aan slijtage onderhevige onderdelen zijn onder vermelding van het aangegeven productnummer verkrijgbaar via het betreffende servicepunt.

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
Toebehorenset	647.05