

Ръководство на потребителя за колан за мускулна стимулация на корем Beurer Antelope Corefit II

I. Включено в доставката:

Когато получите устройството се уверете, че външната част на опаковката на уреда е непокътната и се уверете, че цялото съдържание е включено в доставката. Преди употреба се уверете, че няма видими повреди по устройството или неговите компоненти и че всички опаковъчни материали са премахнати. Ако имате някакви съмнения, не използвайте устройството и се свържете с вашия търговец или на посочения адрес за обслужване на клиенти.

- 1 бр. x EMS колан за тонизиране на корема
- 1 бр. x Corefit II контролен блок
- 3 бр. x 1.5V AAA батерии

II. Описание и предназначение на устройството:

Радваме се, че избрахте EMS тренировки с Антилопа! Електрическата мускулна стимулация се използва за мускулна тренировка от много години, в спорта и фитнеса, както и в рехабилитацията. Дори кратките тренировъчни сесии могат да бъдат много ефективни, тъй като електрическите импулси стимулират естествените процеси в тялото. Можете да избирате от девет EMS програми за фитнес издръжливост, фитнес и НИПТ тренировки, предназначени за изграждане на мускули и сила, както и за регенерация и възстановяване.

За повече информация за продукта може да посетите уебсайта Antelope Corefit II Experience: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit2/>



III. Полезни съвети и инструкции за безопасност:

- Моля прочетете внимателно тези инструкции за употреба и спазвайте информацията, която съдържат. Запазете ги за по-късна употреба и ги направете достъпни за други потребители.
- Използвайте устройството само по описания в това ръководство начин. Всяка друга употреба може да бъде опасна.
- Ако носите бижута или пиърсинги в района, който ще третирате трябва да ги махнете. В противен случай може да получите кожни изгаряния.
- Не използвайте това устройство заедно с други устройства, които изпращат електрически импулси към вашето тяло (например TENS устройства).
- Устройството е предназначено за лична употреба, не за медицински или търговски цели.
- Производителят не носи отговорност за повреди предизвикани от неправилна или небрежна употреба.
- Ако не сте сигурни, че това устройство е подходящо за вас, моля потърсете помощ от търговеца на уреда.
- Използвайте устройството само с аксесоарите с които идва в комплект.
- В редки случаи електродите на може да предизвикат кожно раздразнение.
- Устройството не може да бъде използвано:
 - Върху главата: може да предизвика гърч/припадък.
 - На врата/ сънната артерия: може да предизвика сърдечен удар.
 - На ларинкса/фаринкса: може да предизвика мускулни спазми, които да доведат до задушаване.
 - В близост до гръдния кош: може да повиши риска от камерно мъждене и да предизвика сърдечен удар.
- Дръжте устройството далеч от деца.
- Устройството може да се използва от деца над 8 години, хора с нарушени физически или сензорни функции, както и от хора със специални образователни нужди само под надзора на човек, отговорен за тяхната безопасност или след като са били инструктирани относно рисковете при употреба на устройството.

- Устройството не е играчка и не бива деца да си играят с него.
- Не бива деца да почистват устройството, освен ако не са под надзор.
- Дръжте устройството далеч от източници на топлина.
- Не използвайте устройството в близост (на по-малко от 1 м. разстояние) на късовълново или микровълново оборудване (например мобилни телефони), тъй като това може да доведе до неприятни токови вълни.
- Никога не използвайте устройството под душа или във ваната. Не съхранявайте устройството на места, където устройството може да падне във ваната или в мивката ви.
- Никога не потапяйте устройството във вода или в други течности.
- Редовно проверявайте устройството за следи от повреди. Ако намерите следи от повреда или ако устройството не работи правилно трябва да потърсите помощ от търговеца на уреда преди да използвате устройството отново.
- Изключете устройството незабавно, ако е дефектно или ако не работи правилно.
- Устройството трябва да бъде поправяно само от оторизиран технически персонал. В никакъв случай не се опитвайте да поправяте устройството сами – в противен случай гаранцията му ще бъде анулирана.
- Устройството трябва да бъде използвано само от здрави хора. Никога **не** използвайте устройството в следните случаи:
 - с имплантирани електрически устройства (напр. пейсмейкър, имплантирана инсулинова помпа или метален имплант).
 - при сърдечна аритмия и други сърдечни смущения.
 - ако страдате от пристъпи (напр. епилепсия) или страдате от други сериозни заболявания.
 - при остро или хронично наранена или възпалена кожа.
 - при бременност.
 - в случаи, когато има опасност от повишено кръвотечение, например след нараняване или фрактура. Стимулирането с устройството може да доведе до повишено кръвотечение.
 - ако страдате от психоза.
 - след операции, при които увеличение в мускулните контракции може да попречи на възстановяването.
 - ако сте свързани с високочестотно хирургическо устройство.
 - В случай на високо или ниско кръвно налягане.
 - Върху подути или възпалени части на кожата.
 - Ако не сте сигурни, че този уред е подходящ за вас – моля консултирайте се с лекар.



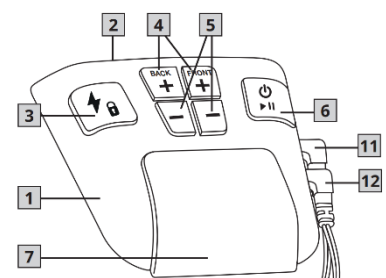
Относно батериите:

- 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.

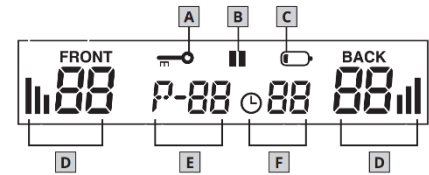
IV. Описание на устройството:

Имена на частите:

1. Контролен блок
2. LCD дисплей
3. Бутон за избор на програма и за заключване

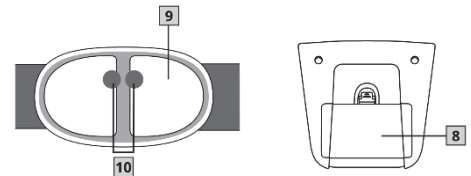


4. Бутон за избор – Увеличаване на интензивност +
5. Бутон за избор – Намалвяване на интензивност –
6. Бутон за Вкл./Изкл./Пауза
7. Държач
8. Капак на отделение за батерии
9. Електроди
10. Покритие за електродната връзка
11. Конектор, преден/ корем
12. Конектор, заден/ кръст



Символи на дисплея:

- A. Ключ – активирано е заключването.
- B. Символ за пауза – мига, ако е активирана паузата.
- C. Дисплей за статус на батерията – мига, ако батерията е изтощена.
- D. Интензивност – задаване на ниво на интензивност 0 – 40 .
- E. Програма – избраната програма от вас програма.
- F. Таймер – оставащото време от стартираната програма



V. Подготовка за работа:

Поставяне на батерии:

Бележка: Ако „символът за батерия“ на дисплея мига, батериите са изтощени и трябва да бъдат заменени.

Устройството трябва да бъде премахнато от държача на колана, за да може да поставите или да подмените батериите.

- Издърпайте устройството нагоре от държача.
- Премахнете капака на отделението за батерии.
- Поставете батериите като внимавате да спазите правилния им поляритет.

Поставяне на колан:

Преди всяка сесия трябва да се уверите, че кожата ви е чиста и по нея няма никакви кремове и мазила. В противен случай устройството няма да работи оптимално.

- Поставете колана надолу, така че електродите да са към вас.
- Навлажнете и двата електрода, корема и кръста си. Уверете се, че повърхността на електродите е навлажнена наравно, за да избегнете покачвания на напрежението върху отделни части на кожата ви, когато тренирате по-късно.
- Поставете колана около кръста си, така че електродите да са в контакт с вашия кръст и корем.
- Регулирайте дължината на колана спрямо талията си чрез двете регулируеми ленти. Уверете се, че електродите на корема и електродите на гърба за поставени в центъра.
- Коланът е направен от еластични материали и става на много различни по големина талии. Уверете се, че е достатъчно стегнат, за да има добър контакт между кожата ви и електродите, но не така че да ви стяга прекалено.

VI. Употреба:

Какво трябва да имате предвид, когато тренирате с Corefit II?

- Използвайте колана не повече от 3 пъти на седмица.
- Не използвайте колана за повече от 20 до 30 минути на мускулна група, в зависимост от избраното натоварване на вашите мускули и интензивност.
- След всяка употреба направете около 48 часа почивка.
- Слушайте тялото си и не се претоварвайте.
- Препоръчваме да използвате контактен гел за електродите, особено ако страдате от суха кожа.

Задаване на ниво на интензивност:

Бележка: Интензивността може да бъде зададена само когато електродите имат контакт с кожата. Ако по време на употреба електродите загубят контакт с кожата ви, устройството автоматично ще намали интензивността до нула.

Трябва да зададете нивото на интензивност в началото на всяка тренировъчна сесия. Натиснете бутона за избор на интензивност +, за да увеличите интензивността и бутона -, за да намалите интензивността.

В зависимост от интензивността, първо ще усетите изтръпване и по-късно мускулно свиване. Задавайте интензивността спрямо вашия личен комфорт.

Може да регулирате интензивността на корема и гърба по отделно.

Спиране на прекалено силни импулси:

Може да намалите интензивността по всяко време и да изключите устройството като натиснете бутона за Вкл./Изкл. за припл. 2 секунди. Ако махнете колана, така че електродите да нямат контакт с кожата ви, интензивността автоматично преминава на 0. Няма да има повече волтаж, докато няма контакт с кожата ви отново.

Предпазване от нежелани промени на импулсите:

За да избегнете промяна на интензивността по погрешка, единствено което трябва да направите е да включите заключването като натиснете бутон (3) за около 3 секунди, докато на екрана не се появи символа "0" .

Реагиране на неприятни усещания:

Ако усетите неудобно дразнене или сърбеж (дори ако не усещате мускулно свиване) трябва да изключите устройството и да продължите по следния начин:

- Проверете дали електродите са ОК и дали не са дефектни.
- Проверете дали кръглото покритие върху електродите все още е на място.
- Свалете колана и навлажнете електродите отново.
- Уверете се, че кожата и колана са добре навлажнени и че има добър контакт между кожата ви и електродите.

Пауза по време на тренировъчна сесия:

Ако искате да си починете по време на програма, натиснете бутона за Пауза. Ще чуете звуков сигнал и на дисплея ще видите символа „I”. При натискане на бутона отново ще стартирате програмата.

Автоматично изключване:

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

VII. Тренировъчни програми:

№	Описание на програма:	Честота (херца)	Дължина на импулса (µs)	Работен цикъл	Продължителност (мин.)
P-01	<u>Силова, основна 4/4:</u> Класическата силова EMS програма, предназначена за силни мускулни контракции и по-изразен ефект. Подходяща е за много видове тренировки и упражнения за целенасочено изграждане на сила. С тази програма вие тренирате с интервал на стимулация 4/4.	85	350	4/4	20
P-02	<u>Силова, основна 2/2:</u> Класическата силова EMS програма, предназначена за силни мускулни контракции и по-изразен ефект. Подходяща е за много видове тренировки и упражнения за целенасочено изграждане на сила. С тази програма вие тренирате с интервал на стимулация 2/2.	85	350	2/2	20
P-03	<u>Гръб 2/2:</u> По-дълги импулси от 400 µs проникват дълбоко в мускулите.	85	400	2/2	20

	Тази програма е специално насочена към по-големите мускули, които са на по-голяма дълбочина. Програмата е подходяща за много видове тренировки, включително по-интензивни тренировки за изграждане на сила. С тази програма тренирате с интервала на стимулация 2/2.				
P-04	<u>Фитнес:</u> Идеална за динамични движения, много спортове и тренировки за издръжливост. Нашата фитнес програма е наистина универсална. Тя непрекъснато изпраща импулси към вашите мускули, осигурявайки ефективна тренировка за увеличаване на вашата сила и издръжливост. Любителите на спорта и фитнеса харесват гъвкавостта на тази програма.	40	350	-	25
P-05	<u>Кардио:</u> 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 сесии до 30 минути.	40	250	-	30
P-06	<u>Горене на мазнини 5/5:</u> 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 циркулация в горните слоеве на кожата и мазнините.	7-58	350	5/5	25
P-07	<u>Интензивен масаж:</u> 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 загряване на вашите мускули.	7-40	400	-	20
P-08	<u>Антилопа:</u> 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 вариация на самата програма ви помага да не привикнете към тренировката. С тази програма тренирате с интервал на стимулация 4/4.	40-60	400	4/4	20
P-09	<u>Пасивно възстановяване:</u> Тази сравнително интензивна и пасивна програма за регенерация е невероятно полезна. „Честотите на треперене“ (5-20 херца) стимулират кръвообращението и	5-20	350	-	20

	<p>метаболизма ви. Усещането е по-скоро като масаж, тъй като мускулите ви не се свиват напълно. Това е причината да не препоръчваме да правите упражнения, когато използвате тази програма. Вместо това седнете, отпуснете се и оставете колана да свърши цялата работа.</p>				
--	--	--	--	--	--

VIII. Почистване и поддръжка:

- Извадете батериите от устройството всеки път, когато го почиствате.
- Почиствайте устройството с леко навлажнена кърпа. Ако устройството е силно замърсено може да навлажните кърпата и с мека сапунена вода.
- Никога не изпускайте устройството.
- Не използвайте химически или абразивни почистващи препарати.
- Уверете се, че никаква вода не прониква в устройството. Ако това се случи трябва да се уверите, че устройството е напълно сухо преди да го използвате отново.
- Когато премахнете устройството от колана, може да изчистите колана с навлажнен с топла вода парцал. Използвайте мек сапунен препарат или течен прах за пране. Не използвайте белина.
- Коланът не е подходящ за пране в перална машина.

IX. Регулаторна информация:



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



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



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



Отделете продукта и елементите на опаковката му и ги изхвърлете в съответствие с местните разпоредби.



Опаковката изхвърлете по начин, опазващ околната среда.

X. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервиз. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта. Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 3 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Veiger не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за продукта ще намерите на www.polycomp.bg.