

EM 35

beurer



חגורה לחיטוב הבטן   
מדריך הפעלה

CE

**תוכן עניינים**

1.	הכרת המוצר.....	2
2.	מידע חשוב.....	2
3.	תיאור המכשיר.....	4
4.	תפעול.....	5
5.	שימוש.....	6
6.	ניקיון.....	8
7.	מפרט טכני.....	8

**לקוח יקר,**

אנו מודים לך על שבחרת באחד המוצרים שלנו. המותג שלנו מייצג מוצרים איכותיים מתוכננים היטב: המותג מונע על ידי חדשנות ובטיחות. מגוון המוצרים שלנו כוללים שפע של מוצרים המיועדים לבריאות ולרווחה בתחום הטיפול בחום, טיפול עדין, מדידת לחץ דם, משקל, עיסוי, יופי וטיפוח, שיפור איכות האוויר וטיפול בתינוק. קראו הוראות שימוש אלו בקפידה ושמרו אותן לשימוש בעתיד, וודאו שהוראות השימוש יהיו זמינות למשתמשים אחרים ושימו לב למידע הכלול בהן.

בברכה,  
צוות Beurer שלך

**1. הכרת המוצר**

**יציד עובדת החגורה לעיצוב הבטן**

החגורה לעיצוב הבטן עובד על בסיס גירוי שרירים חשמלי (EMS). גירוי השריר יוצר פולסים חשמליים העוברים דרך העור לשרירים. כמו בפעולה הטבעית של הפולסים העצביים, סיבי השרירים מתכווצים כאשר משתמשים בחגורה ואז משתחררים שוב. אולם, הגירוי הוא פחות ספציפי מזה המתרחש כאשר מעצבים את שרירי הבטן באופן פעיל, ולכן לא יכול להחליף לגמרי עיצוב פעיל.

גירוי שרירים חשמלי משמש לאימון השרירים בתחום הספורט והכושר במטרה לפתח גוף חזק, רזה ומושך.

- יעדי המכשיר:
- חימום שרירים
- חיטוב שרירים
- עיצוב השרירים והעור
- הרגעת שרירים

EMS גם משמש לשיקום. אנשים שנאלצים לנוח, מסתייעים בגירוי שרירים קבוע כדי לשמור על תנועתיות וחוזק השריר בחלק הגוף להא פעיל. כך ניתן לקצר באופן משמעותי את תקופת השיקום. מאחר שכמעט ולא מותחים את הגידים והפרקים, שיטת האימון הזו היא עדינה במיוחד.

**2. מידע חשוב**

**שימו לב!**

**שימוש נכון**

- ניתן להשתמש במכשיר רק למטרה שלשמה הוא פותח ובאופן המפורט בהנחיות השימוש. כל שימוש שגוי עלול להיות מסוכן.
- יש להסיר תכשיטים מהפנים ומהגוף לפני השימוש במכשיר, אחרת עלולות להיגרם כוויות.
- אין להשתמש במכשיר זה במקביל למכשירים אחרים המפיקים פולסים בגוף (למשל, מכשירי "טנס" לשיכוך כאבים).
- מכשיר זה מיועד לשימוש פרטי בלבד ולא למטרות רפואיות או מסחריות.

- היצ'רן לא אחראי לנזקים הנגרמים כתוצאה משימוש לא תקין או לא נכון.
- אם עולה ספק, אין להשתמש במכשיר, אלא יש ליצור קשר עם המשווק או שירות לקוחות בהתאם לאזור הגאוגרפי.
- יש להשתמש במכשיר עם האביזרים המצורפים אליו בלבד.
- זרם החשמל המקסימלי המומלץ באלקטרודות:  $5 \text{ mA/cm}^2$ . זרם יעיל של מעל  $2 \text{ mA/cm}^2$  דורש תשומת לב גבוהה יותר.
- מסיבות היגייניות, המכשיר צריך לשמש אדם אחד בלבד.
- הערה: במקרים נדירים עלולים להופיע גירויים בעור באזור שבו היו האלקטרודות.

## שימוש שגוי

- אין להשתמש במכשיר במקרים הבאים:
  - בראש: זה עלול לגרום להתקפים.
  - בצוואר/עורקי התרדמה: זה עלול לגרום לדום לב.
  - בגרון/בית הבלעיה: זה עלול לגרום להתכווצות שרירים המובילה לחנק.
  - ליד הצלעות: מגביר את הסיכון לפרפור חדרים ולכן גם לדום לב.
- יש להרחיק את המכשיר מילדים כדי למנוע סכנה.
- מכשיר זה מותר לשימוש על ידי ילדים מעל גיל 8 ועל ידי אנשים הסובלים מלקות במיומנויות הגופניות, התחושתיות או השכליות או על ידי אנשים חסרי ניסיון או ידע, בתנאי שהם נמצאים תחת השגחה או שסופקה להם הדרכה בנוגע לשימוש במכשיר בצורה בטוחה וכי הם מודעים לחלוטין לסכנות הקיימות בעקבות השימוש במכשיר זה. אין לאפשר לילדים לתחזק ולנקות את המכשיר ללא השגחה.
- יש להרחיק את המכשיר ממקורות חום.
- לעולם אין להשתמש במכשיר ליד תנורי מיקרו או מכשירים אחרים העובדים על גלי מיקרו (למשל, פלאפונים) כיוון שהם יכולים להשפיע על תפקוד המכשיר.
- לעולם אין להשתמש במכשיר בזמן המקלחת או האמבטיה. אין לאחסן את המכשיר במקומות שבהם הוא יכול ליפול לאמבטיה או לכיור.
- לעולם אין לטבול את המכשיר במים או בנוזלים אחרים.

## נזקים

- יש לבדוק את המכשיר כל כמה זמן ולחפש סימנים לבלאי או לנזק. במקרה שנמצאו סימנים כאלה או אם נעשה שימוש לא תקין במכשיר, יש להביא אותו מיד ליצ'רן או למשווק לפני שמשתמשים בו שוב.
- יש לכבות את המכשיר מיד אם נראה כי הוא עובד לא טוב או אם יש תקלות.
- תיקונים במכשיר יכולים להתבצע רק על ידי מחלקת שירות הלקוחות או משווק מורשה.
- לעולם אין לנסות לתקן לבד את המכשיר, לא משנה באילו נסיבות!

## זהירות – לביטחונכם!

- המכשיר מיועד למבוגרים בריאים בלבד.
- אין להשתמש במכשיר במקרים הבאים:
  - מושתלים מכשירים חשמליים, כמו קוצב לב.
  - אם קיימים שתלים מתכתיים באזור של יישום המכשיר.
  - הפרעות בקצב הלב.
  - מחלות אקוטיות.
  - אפילפסיה.
  - מחלות ממאירות.
  - פצעים וחתכים בעור.
  - הריון.
- אם קיימת נטייה מוגברת לדימום, למשל, פציעה חמורה או שבר. זרם הגירוי עלול לגרום לדימום רב.
- לאחר ניתוח, כאשר התכווצות השריר עלולה להזיק לתהליך ההחלמה.
- כאשר מכשיר כירורגי בתדר גבוה מחובר באותה עת.
- במקרה של לחץ דם גבוה או נמוך.
- חום גבוה.



- פסיכזה.
- דלקת או נפיחות בגוף.
- ליד (פחות מ-1 מ') תונרי מיקרו ומכשירי טיפול המבוססים על גלי מיקרו, מה שיכול לגרום לנזק טכני למכשיר.
- במידה וקיימת מחלה או בעיה עם מערכת העיכול.
- אין להשתמש במכשיר בעת שינה, בעת נהיגה או בעת הפעלת מכשירים כבדים. במקרה של ספק, יש להתייעץ עם הרופא.

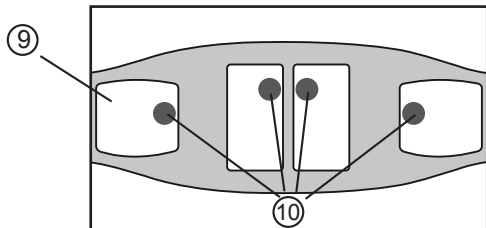
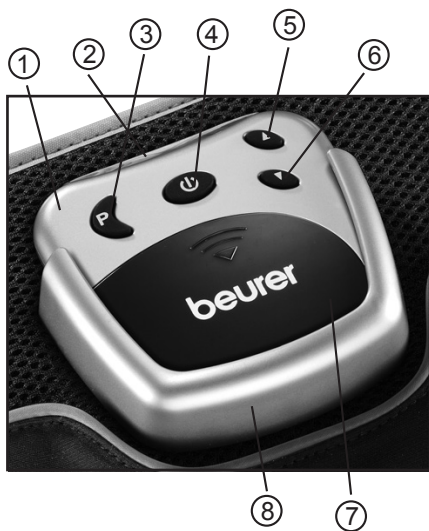
## הערות לשימוש בסוללות ⚠

- אם העור או העיניים באים במגע עם נוזל הסוללה, יש לשטוף את האזורים הנגועים במים ולפנות לייעוץ רפואי מיד.
- ⚠ **סכנת חניקה!** ילדים קטנים עלולים לבלוע את הסוללות ולהיחנק מהן. יש לאחסן את הסוללות מחוץ להישג ידם של ילדים קטנים.
- יש לשים לב לסימני הקיטוב של הסוללה, פלוס (+) ומינוס (-).
- אם סוללה דולפת, יש לשים כפפות מגן ולנקות את תא הסוללה עם בד יבש.
- יש להגן על הסוללות מחום גבוה.
- ⚠ **סכנת פיצוץ!** לעולם אין לזרוק סוללות לאש.
- אין להטעין את הסוללות או לחבר אותן למעגל חשמלי העלול לגרום לקצר.
- אם לא נעשה שימוש במכשיר במשך תקופה ארוכה, יש להוציא את הסוללות מתאן.
- יש להשתמש בסוללות זהות.
- יש להחליף תמיד את כל הסוללות באותה העת.
- אין להשתמש בסוללות נטענות.
- אין לפרק או לנתץ את הסוללות.

## 3. תיאור המכשיר

### שמות החלקים

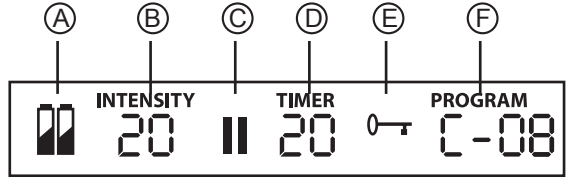
1. היחידה המרכזית.
2. צג LCD
3. כפתור תכנית ונעילה
4. כפתור הפעלה/כיבוי/השהיה
5. כפתור בחירה – הגברת העוצמה ▲
6. כפתור בחירה – הפחתת העוצמה ▼
7. מכסה תא הסוללות
8. תא היחידה
9. אלקטרודות
10. כיסוי לחיבור האלקטרודות



אם הכיסוי לחיבור האלקטרודות חסר או מתפרק, אנו ממליצים מאוד לדאוג לכסות את האלקטרודות. אין להשתמש בחגורה עם אלקטרודות מתכת חשופות, כיוון שזה עלול לגרום לנזק ופגיעה.

## תיאור הסמלים בצג המכשיר

A מצב הסוללה:	מהבהב אם הסוללה חלשה או ריקה
B עוצמה:	הגדרת עוצמה 0-40
C סמל השהייה:	מהבהב אם כפתור ההשהייה נלחץ
D מודד זמן:	הזמן הנותר לתכנית
E מפתח:	נעילה הופעלה
F תכנית:	התכנית הנבחרת עם מספר מחזורי האימון שהושלמו



## 4. תפעול

### הכנסת הסוללות

- אם סמל הסוללה בצג מהבהב, הסוללות ריקות ויש להחליפן. יש להוציא את היחידה המרכזית מהחגורה כדי להכניס או להחליף סוללות.
- יש לשחרר את המחבר המגנטי על ידי משיכת המכשיר מהחגורה. המחבר המגנטי של שני כפתורי המגע יוצא החוצה בקלות.
  - יש למשוך את המכשיר למעלה והחוצה מהתא שלו.
  - הסירו את מכסה תא הסוללה על ידי לחיצה והחלקה בכיוון החץ.
  - יש להכניס את הסוללות ולשים לב לסימון בתא הסוללה. יש לוודא שהסוללות נכנסות בצד הנכון.

### הערות:

- לא ניתן להשתמש בסוללות נטענות במכשיר זה.
- אם המכשיר לא נמצא בשימוש, אנו ממליצים לשמור על המכשיר בנפרד מהחגורה. אם לא משתמשים במכשיר למשך תקופה ארוכה, אנו ממליצים גם להסיר את הסוללות.
- את הסוללות הריקות יש להעביר לנקודות איסוף סוללות, למשל מכלי מחזור או משווקים של מוצרים אלקטרוניים שאוספים סוללות ריקות. חובה להשליך את הסוללות על פי חוק. הקיצורים הבאים מסומנים על סוללות המכילות חומרים מסוכנים:
  - Pb – סוללה המכילה עופרת
  - Cd – סוללה המכילה קדמיום
  - Hg – סוללה המכילה כספית
- מסיבות סביבתיות, לאחר הפסקת השימוש במכשיר, אין להשליך את המכשיר לפח האשפה הביתי, אלא יש להשליכו בהתאם להנחיית האיחוד האירופי מס' EG/2002/96 (השלכת ציוד אלקטרוני). אם עולות שאלות בנושא, יש ליצור קשר עם הרשויות המקומיות האחראיות להשלכת פסולת.

### חיבור החגורה

- לפני כל אימון יש לוודא שהעור נקי ואין שאריות קרמים או שמנים. רק אז ניתן להתחיל לעבוד באופן מיטבי עם המכשיר.
- הניחו את החגורה כאשר האלקטרודות פונות אליכם.
  - לחלחו את האלקטרודות ואת הבטן שלכם עם מעט מים. ודאו שפני האלקטרודות לחים באופן שווה כדי להימנע מנקודות בעור שבהן המתח יהיה גבוה במהלך האימון.
  - שימו את החגורה מסביב למותניים כך שהאלקטרודות מופנות לבטן. לאחר מכן הדקו את הסוגר של החגורה. שימו לב שהחגורה צמודה מספיק כך שיהיה מגע מספק בין האלקטרודות לעור, אך לא צמודה מדי.
  - אם החגורה קטנה מדי למותניים שלכם, ניתן להשתמש בהארכה הכלולה באריזה.

## היכן אסור להניח את החגורה:

- בראש: זה עלול לגרום להתקפים.
- בצוואר/עורקי התרדמה: זה עלול לגרום לדום לב.
- בגרון/בית הבליעה: זה עלול לגרום להתכווצות שרירים המובילה לחנק.
- ליד הצלעות: מגביר את הסיכון לפרפור חדרים ולכן גם לדום לב.

## היכן ניתן להניח את החגורה:

- יש למקם את החגורה על הבטן בלבד.
- הטבור צריך להיות במרכז החגורה.



## הפסקת פעילות אוטומטית

אם המכשיר לא נמצא בשימוש לאחר ההפעלה שלו, הוא נכסה אוטומטית לאחר 5 דקות.

## 5. שימוש

### עצות כלליות לאימון עם החגורה לעיצוב הבטן

In der ersten Woche sollten Sie den Bauchmuskel-Gürtel nicht mehr als einmal am Tag anwenden, בשבוע הראשון אין להשתמש בחגורה לעיצוב הבטן יותר מפעם ביום כדי לאפשר לשרירים להתרגל בהדרגה למכשיר. לאחר מכן ניתן להתאמן לעתים תכופות יותר.

**הערה:** כדי לאפשר לשרירים להתאושש, יש לנוח לפחות 5 שעות בין האימונים. כך, ניתן להתאים בין עוצמת האימון לכושר האישי שלכם. אולם מומלץ להמשיך בעזרת התכנית שלב אחרי שלב. התכניות מתוכננות כך שהן נותנות לשרירים מספיק זמן להתרגל לאימון אינטנסיבי יותר על פעם. התכניות שונות בתכיפות שלהם, במשך הפולסים, ובהפסקה בין הפולסים.

המכשיר מובנה עם תכנית אימון כך שהוא עובר מתכנית לתכנית לפי הרצף וחוזר על כל תכנית מספר שונה של פעמים. אולם, ניתן גם לבחור בתכנית בעצמכם.

## כיצד להתאמן בצורה נכונה

### מה מרגישים כאשר מתאמנים

בתחילת האימון תרגישו תחושת עקצוץ קלה. ככל שהעוצמה תגבר, תרגישו את השרירים מתכווצים באזור האלקטרודות ומתחתן.

כל התכווצות מתחילה עם עלייה קלה במתח. מרגישים זאת למשך כמה שניות באותה עוצמה ואז השריר נרגע לאט.

## הפעלת המכשיר

יש ללחוץ על כפתור ההפעלה/כיבוי (on/off). יישמע צליל קצר והאור יידלק. התכנית הראשונה תופעל בפעם הראשונה שהמכשיר יעבוד.

## בחירת התכנית

חגורת עיצוב הבטן כוללת 5 תכניות מתואמות, שאיתן ניתן לעבוד במהלך מספר שבועות. מתחילים בשבוע הראשון עם התכנית הראשונה ברמה נמוכה ומעלים את רמת האימון ככל שהשרירים מתחזקים. החגורה לעיצוב הבטן מעוצבת

כך שלאחר מספר מחזורי אימון מופעלת התכנית הבאה. ניתן לבחור את התכנית בעצמכם בהתאם לרמת הכושר והבריאות שלכם.

## הכרת מחזור האימון

### כל אימון מורכב משלושה שלבים:

- שלב החימום (30Hz) הנמשך שתי דקות, שמכין את השרירים לאימון.
- שלב האימון (בתדר משתנה בהתאם לתכנית האימון).
- שלב הרגיעה (30Hz) הנמשך שתי דקות ובמהלכו השרירים נרגעים ומשתחררים.

תכנית	זמן (בדקות)	חזרות	תדר האימון (Hz)
A	22	4	60 / 45
B	22	4	80 / 60
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	מתמשך	80

### הגדרת רמת העוצמה

**הערה:** ניתן להגדיר את העוצמה רק אם האלקטרודות נוגעות בעור. יש לכוון את העוצמה בתחילת כל אימון. לחצו על כפתור הבחירה של העוצמה ▲ כדי להגביר את העוצמה, ועל כפתור בחירת העוצמה ▼ כדי להפחית את העוצמה. בהתאם לרמת העוצמה, בתחילה תחושו עקצוץ ולאחר מכן התכווצות של השרירים. הגדירו את העוצמה עד לרמה כזו שזה עדיין מרגיש נוח ולא כואב.

### הפסקת פולסים חזקים מדי

ניתן להפחית את העוצמה בכל עת או לכבות את המכשיר על ידי לחיצה על כפתור on/off (למשך כ-2 שניות). אם תרחיקו את החגורה מהבטן כך שהמגע בין האלקטרודות לעור נקטע, רמת העוצמה תחזור אוטומטית ל-0. אם האלקטרודות חוזרות לגעת שוב בעור, לא מסופק מתח נוסף.

### הימנעות משינויים לא רצויים בפולסים

כדי להימנע עלייה מקרית של העוצמה בזמן האימון, יש ללחוץ על כפתור הנעילה. יש ללחוץ על כפתור התכנית למשך כשלוש שניות. יישמע צליל מסוים ואז יופיע סמל המפתח (0) על הצג. כדי לשחרר את הנעילה יש ללחוץ על הכפתור שוב.

### תגובה לתחושות לא נעימות

- אם אתם מרגישים תחושות דקירה או גירוד בעור, גם אם בשלב זה מרגישים רק את העקצוץ ולא את כיווץ השריר, יש להפסיק את המכשיר ולפעול באופן הבא:
- יש לבדוק האם האלקטרודות תקינות או שהן תקולות.
  - יש לבדוק האם הכיסוי העגול מעל חיבורי האלקטרודות עדיין קיים ומונח במקומו.
  - יש להסיר את החגורה וללחלח אותה שוב.
  - יש לוודא שיש מגע ולחות בפעם הבאה ששמים את החגורה.

### הפסקה במהלך האימון

אם ברצונכם לקחת הפסקה במהלך התכנית, יש ללחוץ פעם אחת על כפתור ההשהיה (II). יישמע צליל ויופיע סימן ההשהיה על הצג. על ידי לחיצה על אותו כפתור שוב, ניתן להמשיך בתכנית.



## קריאת מספר האימונים

ניתן לקרוא את מספר האימונים על הצג. המספרים מראים באיזו תכיפות השלמתם לגמרי את התכנית. מספרים אלה נשמרים עד חילוף הסוללה.

### 6. ניקיון

- יש להוציא את הסוללות מהמכשיר כל פעם שמנקים אותו.
- יש לנקות את המכשיר עם בד מעט לח. במקרה של לכלוך רב, ניתן להרטיב את הבד עם מעט סבון ומים.
- אין להפיל את המכשיר לעולם.
- יש לוודא שמים לא חודרים למכשיר. אם זה קורה בכל זאת, יש להשתמש במכשיר רק לאחר שהוא יבש לחלוטין.
- אין להשתמש בחומרי ניקוי כימיים או בחומרים שורפים לצורך הניקיון.
- כאשר מסירים את היחידה המרכזית מהחגורה, ניתן לנקות את החגורה עם בד לח. ניתן להשתמש לצורך זה במים עם מעט סבון או חומר ניקוי נוזלי קל. אין להשתמש באקונומיקה.
- לא ניתן לכבס את החגורה במכונת כביסה.

### 7. מפרט טכני

EM 35	דגם:
(x 1,5 V AAA (Typ LR 03 3	סוללות:
ca. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm	גודל האלקטרודה:
- מתח מקסימלי p-q 70V - זרם: מקסימום p-q 140mA - תדר: 30 – 80Hz	פרמטרים (לפי עומס 500 Ohm)
200µs לכל שלב	משך הפולסים:
סימטרי, גל מרובע דו-שלבי	צורת הגל:
כ-330 גרם	משקל:
מ-75 עד 140 ס"מ	גודל החגורה לצורך מידות מותניים
הארכת חגורה של 40 ס"מ	אבזרים:
0 עד 40 מעלות צלזיוס, 20-65% לחות יחסית	תנאי עבודה מיטביים:
0 עד 55 מעלות צלזיוס, 10-90% לחות יחסית	תנאי אחסון מיטביים:
 סוג החלק	הסבר על הסמלים:
 זהירות! יש לקרוא את הוראות השימוש	
- חגורה	פריטים הנכללים באריזה
- הארכה	
- יחידה מרכזית שולטת	
- סוללות	
- כיסוי לאלקטרודות	
- הנחיות השימוש הללו	

היצרן שומר לעצמו את הזכות לשנות את המפרט הטכני שהוצג כאן מסיבות של עדכונים.





