beurer

EM 95



Video

Tutorial

CS Přístroj pro stimulaci svalů
Návod k použití 2
SK Prístroj na stimuláciu svalov
Návod napoužitie 17

CE

ČESKY

Obsah

1. K seznámení 3
2. Důležité pokyny 4
3. Popis přístroje 7
4. Před použitím 7
4.1 Nabíjení akumulátoru 7
4.2 Upevnění spony na opasek 7
5. Použití 8
5.1 Zahájení stimulace 8
5.2 Pokyny k používání 9
5.3 Nastavení přístroje 10
5.4 Stimulace s aplikací „beurer EMS *HomeSTUDIO*“ 11
6. Přehled programů 11
6.1 Tréninky Fitness & Power 11
6.2 Tréninky Relax & Wellbeing 12
7. Parametry proudu 12
7.1 Tvar impulzu 12
7.2 Frekvence impulzů 13
7.3 Šířka impulzu 13
8. Čištění a uložení 13
9. Likvidace 13
10. Problémy/řešení 14
11. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení 14
12. Technické údaje 14
13. Poznámky k elektromagnetické kompatibilitě 16
14. Záruka/servis 16

Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Pro jednodušší používání přístroje pro stimulaci svalů naskenujte chytrým telefonem QR kód na titulní straně a podívejte se na ukázkové video.

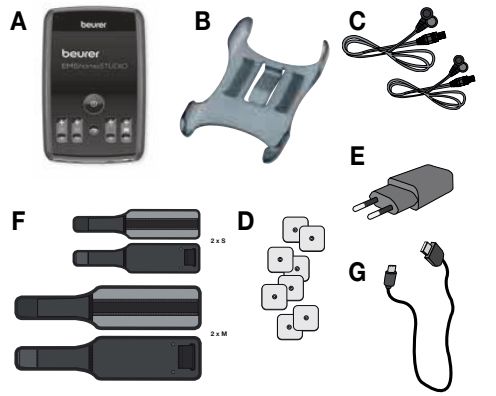
Vysvětlení symbolů

	**VAROVÁNÍ** Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.
	**POZOR** Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství.
	**Upozornění** Upozornění na důležité informace.
	Dodržujte návod k použití.
	Příložná část typu BF
IP 22	Ochrana před vniknutím pevných částic o průměru > 12,5 mm. Ochrana před kapkami vody dopadajícími pod úhlem do 15°.
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).

CE	Značka CE potvrzuje, že výrobek odpovídá požadavkům, které Evropské společenství klade na výrobce.
	Výrobce
	Přístroj může vysílat průměrné výstupní hodnoty 10 mA v intervalu po 5 sekundách.
EAC	Certifikační značka pro výrobky, které jsou vyváženy do Ruské federace a do Společenství nezávislých států.
B A	Štítek pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-7 = plasty, 20-22 = papír a lepenka
	Produkt a součásti obalu roztřiďte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.

Obsah balení a příslušenství

Zkontrolujte, zda je sada uložena v neporušeném obalu a zda je obsah kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo zákaznický servis. Adresy servisních středisek jsou uvedeny v návodu.



A	1× přístroj pro stimulaci svalů
B	1× spona na opasek
C	4× připojovací kabely
D	8× nalepovací elektroda (45 x 45 mm)
E	1× síťový adaptér
F	2× manžeta na paži a 2× manžeta na nohu
G	1× nabíjecí kabel USB

1. K seznámení

Inovativní přístroj pro stimulaci svalů Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* je špičkový přístroj EMS pro domácí použití, který v kombinaci s bezplatnou aplikací „beurer EMS HomeSTUDIO“ umožňuje profesionální trénink EMS. Můžete se rozhodnout mezi programy „Fitness & Power“ a „Relax & Wellbeing“. Celkem máte k dispozici 20 tréninků s předdefinovanými cvičeními, jejichž stupeň

obtížnosti si můžete individuálně nastavit. Navíc máte možnost vytvořit si z 50 cvičení v aplikaci vlastní tréninkový program.

Na začátku tréninkové jednotky si můžete v aplikaci nejdříve vybrat virtuálního trenéra a požadovaný trénink. Pak se na barevném TFT displeji 3,5" i v aplikaci zobrazí správné umístění manžet a elektrod. Všechna cvičení vám virtuální trenér předvede na videu.

V návaznosti na tréninkovou jednotku se v aplikaci zobrazí podrobný přehled o pokroku v tréninku. Grafiky názorně přibližují vlastní výkon. Kromě toho můžete sledovat četnost tréninků pomocí funkce kalendáře.

Elektrická svalová stimulace (EMS) je rozšířenou a všeobecně uznávanou metodou a používá se již mnoho let ve sportovní a rehabilitační medicíně. V oblasti sportu a fitness se EMS kromě jiného používá jako doplněk běžného posilování svalstva pro zvýšení kapacity svalových skupin a přizpůsobení tělesných proporcí požadovaným estetickým výsledkům. Použití EMS se ubírá dvěma směry. Jedním je vyvolání cíleného posilování svalstva (aktivační použití) a druhým uvolňující, zotavující účinek (relaxační použití).

K aktivizačnímu použití patří:
- trénink svalstva pro zvýšení vytrvalostního výkonu a/nebo
- trénink svalstva na podporu posilování určitých svalů nebo svalových skupin pro dosažení požadovaných změn tělesných proporcí.

K relaxačnímu použití patří:
- svalová relaxace pro uvolnění svalového napětí,
- pomoc při známkách svalové únavy,
- urychlení regenerace svalů po velkém svalovém výkonu (např. po maratonu).

Se čtyřmi samostatně nastavitelnými kanály nabízí přístroj pro stimulaci svalů EM 95 výhodu spočívající v úpravě intenzity stimulace čtyř stimulovaných částí těle nezávisle na sobě.

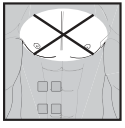
2. Důležité pokyny

⚠ *VAROVÁNÍ!*

Předcházejte zdravotním komplikacím a přístroj EM 95 nepoužívejte v níže uvedených případech:



- v případě implantovaných elektrických přístrojů (např. kardiostimulátory),
- v případě voperovaných kovových implantátů,
- při používání inzulínové pumpy,
- při vysoké horečce (např. > 39 °C),
- v případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce,
- při záchvatovém onemocnění (např. epilepsii),
- během těhotenství,
- v případě onemocnění rakovinou,
- po operacích, po nichž by zvýšené svalové kontrakce mohly narušit léčebný postup,
- nepoužívejte přístroj v blízkosti srdce. Stimulační elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše (oblast žeber a hrudní kosti), zejména ne na obou velkých prsních svalech. Zde by použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce,



- na lebce, v oblasti úst, hltanu nebo hrtanu,
- v oblasti krku / krční tepny,
- v oblasti genitálií,
- na kůži s akutním nebo chronickým onemocněním (poranění nebo zánět), např. při bolestivých i nebolestivých zánětech, zarudnutí, vyrážce (např. alergie), na popáleninách, pohmožděninách, otocích a otevřených nebo hojících se ranách, na hojících se operačních jizvách,
- v prostředí s vysokou vlhkostí, např. v koupelně nebo při koupání či sprchování,
- nepoužívejte po konzumaci alkoholu,
- při současném připojení k jinému vysokofrekvenčnímu chirurgickému přístroji,

- při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu,
- Stimulace by se neměla provádět u hlavy nebo na hlavě, ani přímo na očích, nad ústy, na krku (zejména na krční tepně) nebo pomocí elektrod umístěných na prsou, v horní části zad nebo nad srdcem.

Před použitím přístroje se poraďte se svým lékařem v případě:
- akutních onemocnění, zejména při podezření nebo diagnóze vysokého krevního tlaku, při poruchách srážlivosti krve, sklonu k tromboembolickým onemocněním a rovněž v případě výskytu zhoubných nádorů,
- všech kožních onemocněních,
- cukrovky,
- všech poruch senzibility se sníženým vnímáním bolesti (např. poruchy látkové výměny),
- výskytu potíží při stimulační léčbě,
- trvalého podráždění kůže z důvodu dlouhodobé stimulace elektrodou na stejném místě.

⚠ *POZOR!*

Používejte přístroj EM 95 výhradně:
- u člověka,
- k účelu, ke kterému byl vyvinut, a způsobem uvedeným v tomto návodu. Jakékoliv neodborné použití může být nebezpečné,
- k vnějšímu použití,
- s dodaným a doobjednatelným originálním příslušenstvím, jinak zaniká nárok na záruku.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:

- Elektrody snímejte z kůže vždy mírným tahem, aby bylo ve výjimečných případech zabráněno poranění vysoce citlivé pokožky.
- Nepřibližujte přístroj ke zdrojům tepla a nepoužívejte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobily), neboť by mohly vzniknout nepříjemné proudové rázy.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření nebo vysokým teplotám.
- Chraňte přístroj před prachem, nečistotami a vlhkostí.
- Nikdy přístroj nenamáčejte do vody nebo jiných kapalin.
- Elektrody smí z hygienických důvodů používat pouze jedna osoba.
- Přestane-li přístroj správně fungovat, dostaví-li se nevolnost nebo bolesti, okamžitě aplikaci přerušte.
- Před sejmutím nebo přemístěním elektrod nejprve vypněte přístroj, resp. příslušný kanál, aby bylo zabráněno nechtěným impulzům.
- Elektrody neupravujte (např. seříznutím). Mohla by se tím zvýšit proudová hustota, což by mohlo být nebezpečné (max. doporučená výstupní hodnota pro elektrody: 9 mA/cm^2, efektivní proudová hustota vyšší než 2 mA/cm^2 vyžaduje zvýšenou pozornost).
- Přístroj nepoužívejte při spánku, při řízení motorového vozidla nebo současné obsluze strojů.
- Přístroj nepoužívejte při činnostech, při kterých by mohla být nepředvídaná reakce (např. zvýšená svalová kontrakce navzdory nízké intenzitě) nebezpečná.
- Dbejte na to, aby se během stimulace nedostaly žádné kovové předměty, např. spony na páscích nebo náhrdelníky, do kontaktu s elektrodami. Jestliže máte v oblasti aplikace nějaký šperk nebo piercing (např. piercing v pupíku), musíte tyto předměty před použitím přístroje odstranit, jinak by mohlo dojít k bodovým popáleninám.
- Nenechávejte přístroj v dosahu dětí, abyste předešli případnému nebezpečí.
- Nezaměňujte kabel s elektrodami a kontakty se sluchátky nebo jinými přístroji a nepropojujte elektrody s jinými přístroji.
- Nepoužívejte tento přístroj současně s jinými přístroji, které do těla vysílají elektrické impulzy.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti snadno zápalných látek, plynů nebo výbušnin.
- Stimulaci provádějte v prvních minutách vsedě nebo vleže, abyste nebyli ve výjimečných případech vystaveni nebezpečí poranění z důvodu vagální reakce (pocit slabosti). Při pocitu slabosti přístroj okamžitě vypněte a podložte si nohy (cca 5–10 minut).

- Předběžné ošetření pokožky mastnými krémy nebo mastmi se nedoporučuje, výrazně se tím zvyšuje opotřebení elektrod, resp. může též docházet k nepříjemným proudovým rázům.
- Tento přístroj není určen k tomu, aby ho používaly děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. ztráta citlivosti) nebo duševními schopnostmi či s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo vědomostmi. Výjimkou je, pokud na ně dohlíží osoba zodpovědná za jejich bezpečnost nebo pokud je tato osoba instruovala, jak přístroj používat.
- Jestliže již nalepovací elektrody nebudou dobře přiléhat k pokožce, ihned je vyměňte. Použijte přístroj až s novými nalepovacími elektrodami. Jinak by nerovnoměrná přilnavost nalepovacích elektrod mohla způsobit poranění pokožky. Elektrody vyměňujte nejpozději po 20 cyklech použití.

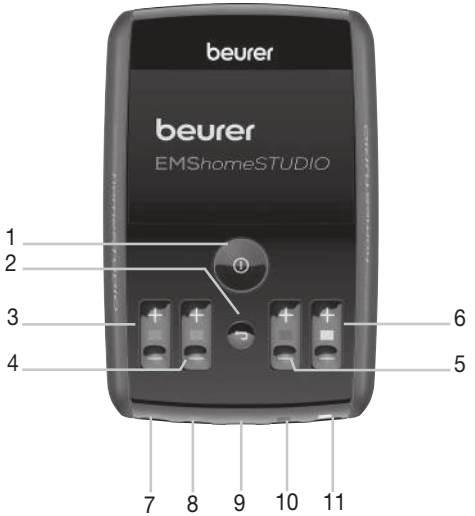
Poškození

- V případě poškození přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Přístroj by neměl spadnout na zem nebo se rozebírat, aby bylo zajištěno jeho účinné fungování.
- Kontrolujte přístroj, zda nejeví známky opotřebení nebo poškození. V případě opotřebení, poškození nebo nesprávného používání přístroje je třeba jej před opětovným použitím nechat zkontrolovat u výrobce nebo prodejce.
- Přístroj ihned vypněte, pokud je poškozený nebo objeví-li se nějaká porucha.
- V žádném případě se nepokoušejte přístroj otevřít a/nebo opravit sami. Opravy nechte provádět pouze v zákaznickém servisu nebo u autorizovaného prodejce. V případě nedodržení těchto pokynů záruka zaniká.
- Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.

Pokyny pro zacházení s akumulátory

- Pokud by se tekutina z článku akumulátoru dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- ⚠ Nebezpečí spolknutí! Malé děti by mohly akumulátory spolknout a udusit se. Akumulátory proto uchovávejte mimo dosah malých dětí!
- Dbejte na označení polarity plus (+) a minus (-).
- Pokud akumulátor vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte akumulátory před nadměrným teplem.
- ⚠ Nebezpečí výbuchu! Akumulátory nevhazujte do ohně.
- Akumulátory se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.
- Používejte jen nabíječky uvedené v návodu k použití.
- Akumulátory se před použitím musí správně nabít. Vždy musíte dodržovat pokyny výrobce, popř. údaje v tomto návodu k použití pro správné nabíjení.
- Před prvním spuštěním zcela nabijte akumulátor (viz kapitola „Nabíjení akumulátoru“).
- Pro dosažení co nejdelší životnosti akumulátoru ho plně nabíjejte minimálně 2krát za rok.

3. Popis přístroje



1	Vypínač a tlačítko pro potvrzení ⏻	7	Připojovací zdířka pro kanál 1 (zelená)
2	Tlačítko pro krok zpět ⮌	8	Připojovací zdířka pro kanál 2 (modrý)
3	Připojovací zdířka pro kanál 1 (zelená)	9	Zásuvka USB pro nabíjení
4	Tlačítko intenzity pro kanál 2 (modré)	10	Připojovací zdířka pro kanál 3 (červená)
5	Tlačítko intenzity pro kanál 3 (červené)	11	Připojovací zdířka pro kanál 4 (žlutá)
6	Tlačítko intenzity pro kanál 4 (žluté)		

4. Před použitím

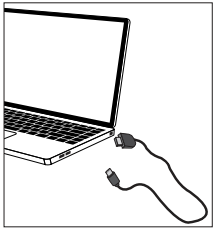
4.1 Nabíjení akumulátoru

ⓘ Než začnete používat přístroj pro stimulaci svalů, musíte ho alespoň 4 hodiny nabíjet. Postupujte takto:



1. Propojte nabíjecí kabel USB se síťovým adaptérem a přístrojem pro stimulaci svalů.
2. Síťový adaptér pak zapojte do vhodné zásuvky.

3. Případně můžete přístroj pro stimulaci svalů nabíjet také na počítači/notebooku. Propojte nabíjecí kabel USB s přístrojem pro stimulaci svalů a přípojkou USB na počítači/notebooku.



ⓘ Během nabíjení nelze přístroj používat.

4.2 Upevnění spony na opasek

Přístroj pro stimulaci svalů můžete pomocí spony připevnit na opasek nebo na pas u kalhot.

- Sponu na opasek připevněte na přístroj pro stimulaci svalů přitlačením k zadní straně přístroje pro stimulaci svalů tak, aby viditelně a slyšitelně zapadla do správné polohy.

5. Použití

5.1 Zahájení stimulace

Krok 1: Přidržte vypínač ⏻ přibližně na 3 sekundy stisknutý, aby se přístroj zapnul.



Krok 2: Vyberte tlačítky +/- požadovanou oblast tréninku („Fitness & Power“ nebo „Relax & Wellbeing“). Potvrďte stisknutím tlačítka pro potvrzení ⏻. Přehled programů se všemi tréninky najdete také v dalších kapitolách tohoto návodu k použití.

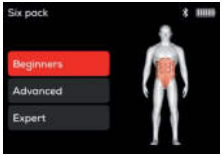


Krok 3: Tlačítky +/- vyberte požadovaný trénink (např. „Six Pack“). Potvrďte stisknutím tlačítka pro potvrzení ⏻.



Krok 4: Tlačítky +/- vyberte stupeň obtížnosti vybraného tréninku. U všech tréninků v oblasti „Fitness & Power“ (kromě programů „Cool Down“ a „Výdrž“) můžete vybírat mezi třemi stupni obtížnosti „Začátečník“, „Pokročilý“ a „Expert“. Potvrďte stisknutím tlačítka pro potvrzení ⏻.

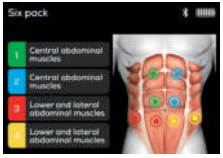
ⓘ Jednotlivé stupně obtížnosti se liší podle délky stimulace a přestávek.



Krok 5:

ⓘ Jestliže jsou pro vybraný trénink nutné manžety na paže a nohy, musíte navlhčit zlaté kontaktní plochy manžet na paže a nohy.

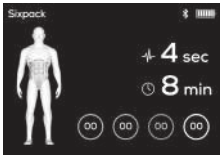
Umístěte nalepovací elektrody a/nebo manžety na paže a nohy podle pokynů na displeji přístroje. Pak připojte kabely k elektrodám a připojovacím zdířkám a spodní straně přístroje. Respektujte barevné označení na displeji. Stiskněte tlačítko pro potvrzení ⏻ a pokračujte.





Tip pro přikládání manžet:
Navlékněte si manžety po navlhčení a pak je přetáhněte přes ruku.



Krok 6: Na displeji přístroje se zobrazí zbývající doba stimulace a aktuálně nastavený stupeň intenzity používaných kanálů. Kromě toho se zobrazují zbývající sekundy impulzu nebo přestávky mezi impulzy. Nastavením intenzity tlačítkem intenzity používaných kanálů se program spustí automaticky. Nastavte požadovanou intenzitu pomocí tlačítek intenzity.	

5.2 Pokyny k používání

Nastavení intenzity
Intenzitu můžete nastavovat po jednotlivých krocích od 1 do 100. Nastavení můžete urychlit přidržením tlačítka intenzity, která se bude rychleji zvyšovat nebo snižovat.
Pokud zvýšíte intenzitu během doby OFF, spustí se okamžitě doba ON.

Přerušení aplikace
Stimulaci můžete kdykoliv přerušit krátkým stisknutím tlačítka pro potvrzení ⏻ (přestávka). Pokud chcete ve stimulaci pokračovat, nastavte znovu požadovanou intenzitu.

Návrat do předchozí nabídky výběru
Chcete-li se vrátit k předchozí nabídce výběru, stiskněte tlačítko pro krok zpět ⮌. Program se přeruší.

Automatické vypnutí
Přístroj se automaticky vypne, pokud bude v nečinnosti déle než 3 minuty. Pokud však budete provádět krok 5 nebo krok 6, vypne se přístroj po 5 minutách, jestliže nestisknete žádné tlačítko nebo nezačnete s tréninkem.

Ztráta kontaktu
Pokud se během tréninku uvolní elektrody/manžety/kabel, dojde k přerušení proudového obvodu a intenzita příslušného kanálu se automaticky sníží na výchozí hodnotu 0. Na ukazateli intenzity tohoto kanálu bliká vykřičník a přístroj vysílá akustický signál (při zapnutém zvuku)

Manžeta
- Balení obsahuje vždy 2 manžety velikosti S a M. Pokud by manžety neseděly, můžete si doobjednat manžety velikosti XS a L (viz údaje v kapitole „Náhradní díly a díly podléhající opotřebení“).

Velikost manžety	Vhodná pro obvod
XS	22–35 cm
S	28–45 cm
M	36–54 cm
L	50–70 cm

- Umístěním manžety lze ovlivnit stimulované svalové partie (například bicepsy/tricepsy), jestliže elektroda úplně neobepíná paži.
- Zlaté elektrody se připojují na tělo a musí se navlhčit.
- Dbejte na to, abyste navlhčovali jen zlaté elektrody. Zadní strana manžety by měla zůstat bezpodmínečně suchá.
- Úzkou část manžety protáhněte sponou na manžetě, abyste mohli manžetu pevně utáhnout.
- Každá manžeta je propojena s jedním kanálem (2 konektory). V žádném případě se nesmí připojovat 2 manžety ke stejnému kanálu.
- Ujistěte se, že jste přiložili manžetu tak, aby obě zlaté elektrody dobře přiléhaly ke kůži.

Odpočinek
Stejnou část těla netrénujte častěji než 1krát denně. Dbejte na to, aby mezi dalším tréninkem téže části těla byla přestávka minimálně 24 hodin.

Příjem vody
Dbejte na to, abyste během tréninku i po něm pili dostatečné množství vody. Před zahájením tréninku vypijte alespoň jednu sklenici vody.

5.3 Nastavení přístroje

Na přístroji pro stimulaci svalů můžete nastavit: jazyk, jas a zvuk. Kromě toho můžete přístroj vrátit zpět do továrního nastavení a prohlížet si systémové informace.

Otevření nabídky nastavení

Nabídku nastavení otevřete stisknutím vypínače ⏻ přibližně na 3 sekundy. Přístroj se zapne.

- Tlačítky +/- vyberte nabídku „Nastavení“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Nabídku nastavení zavřete stisknutím tlačítka pro krok zpět.

Jazyk

Na přístroji pro stimulaci svalů můžete nastavit 5 různých jazyků nabídky (němčina, angličtina, španělština, italština, francouzština).

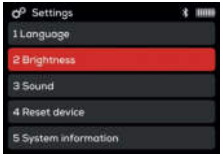
- Jazyk nabídky změníte u zapnutého přístroje pomocí tlačítek +/- výběrem možnosti „Nastavení“ a poté stisknutím tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Tlačítky +/- vyberte položku„1 Jazyk“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Tlačítky +/- vyberte požadovaný jazyk a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⏻. Automaticky se pak vrátíte do nabídky nastavení.



Jas

U přístroj pro stimulaci svalů můžete změnit jas displeje.

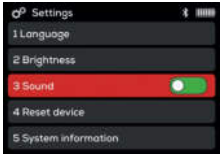
- Jas displeje změníte u zapnutého přístroje pomocí tlačítek +/- výběrem možnosti „Nastavení“ a poté stisknutím tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Tlačítky +/- vyberte položku„2 Jas“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Tlačítky +/- vyberte požadovaný jas a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⏻. Automaticky se pak vrátíte do nabídky nastavení.



Zvuk

Na přístroji pro stimulaci svalů můžete zapnout a vypnout tón tlačítek.

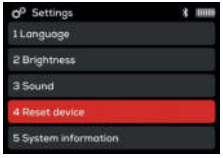
- Tón tlačítek zapnete nebo vypnete u zapnutého přístroje pomocí tlačítek +/- výběrem možnosti „Nastavení“ a poté stisknutím tlačítkem pro potvrzení ⏻.
- Tlačítky +/- vyberte položku„3 Zvuk“. Tlačítkem pro potvrzení ⏻ nyní můžete zapnout nebo vypnout tón tlačítek.
  Zelená = tón tlačítek zapnutý
  Červená = tón tlačítek vypnutý



Obnovení továrního nastavení

Přístroj pro stimulaci svalů můžete vrátit do továrního nastavení. Rovněž nastavení jazyka, jasu, zvuku a také délka provozu a skutečná doba stimulace se vrátí do původního nastavení.

- Přístroj pro stimulaci svalů vrátíte do továrního nastavení u zapnutého přístroje pomocí tlačítek +/- výběrem možnosti „Nastavení“ a poté stisknutím tlačítkem pro potvrzení ⏻.



- Tlačítky +/- vyberte položku „4 Obnovení továrního nastavení“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⓘ. Přístroj se vás zeptá, zda chcete obnovit tovární nastavení.
- Tlačítky +/- vyberte možnost „ANO“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⓘ. Automaticky se pak vrátíte do nabídky nastavení.

Systémové informace
V nastaveních si můžete přečíst systémové informace.
- Systémové informace přístroje si přečtete u zapnutého přístroje pomocí tlačítek +/- výběrem možnosti „Nastavení“ a poté stisknutím tlačítkem pro potvrzení ⓘ.
- Tlačítky +/- vyberte položku „5 Systémové informace“ a výběr potvrďte tlačítkem pro potvrzení ⓘ . Nyní si můžete přečíst systémové informace.
- Stiskněte tlačítko pro krok zpět, abyste se opět vrátili do nabídky nastavení.



5.4 Stimulace s aplikací„beurer EMS HomeSTUDIO“

Pomocí aplikace „beurer EMS HomeSTUDIO“ můžete přístroj ovládat pohodlně z chytrého telefonu. V aplikaci najdete další videa se cvičeními k jednotlivým tréninkům.

Při vytváření připojení přístroje k aplikaci„beurer EMS HomeSTUDIO“ postupujte takto:

Krok 1: Na chytrém telefonu aktivujte funkci *Bluetooth*®.

Krok 2: Stáhněte si bezplatnou aplikaci „beurer EMS HomeSTUDIO“ z Apple App Store (iOS) nebo Google Play Store (Android™).

Krok 3: Spusťte aplikaci „beurer EMS HomeSTUDIO“ a postupujte podle pokynů.

Krok 4: Jakmile je aplikace „beurer EMS HomeSTUDIO“ propojena s přístrojem pro stimulaci svalů, zobrazí se na displeji přístroje pro stimulaci svalů šestimístný číselný kód. Zadejte šestimístný číselný kód do chytrého telefonu. Přístroj pro stimulaci svalů je nyní propojen s chytrým telefonem.

ⓘ Značka *Bluetooth*® se zobrazí na displeji přístroje, jestliže bude připojení aktivní.

Systémové požadavky
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Seznam kompatibilních zařízení:

6. Přehled programů

Přístroj pro stimulaci svalů obsahuje celkem 20 tréninků.
- 12 tréninků Fitness & Power (10 programů vždy se 3 stupni obtížnosti, kromě programů„Výdrž“ a „Cool Down“),
- 8 tréninků Relax & Wellbeing.

U všech programů máte možnost samostatného nastavení intenzity impulzů pro každý kanál.

6.1 Tréninky Fitness & Power

Číslo programu	Vhodné oblasti použití, indikace	Frekvence specifikace / Hz	Trvání (min.)	Stupeň obtížnosti		
				Začátečník	Pokročilý	Expert
1	Warm Up	7	5	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 2 s	plynule.
2	Cool Down	100	10	On 1 s / Off 1 s		
3	Six Pack	60/4	20	On 5 s Off 9 s	On 8 s Off 9 s	On 8 s Off 8 s
4	Zdravá záda	40/4	20	On 4 s Off 10 s	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s

Číslo programu	Vhodné oblasti použití, indikace	Frekvence specifikace / Hz	Trvání (min.)	Stupeň obtížnosti		
				Začátečník	Pokročilý	Expert
5	Fit v kříži	80/4	20	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s	On 8 s Off 8 s
6	Stabilní střed	50/4	20	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s	On 8 s Off 8 s
7	Silné paže	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
8	Sportovní nohy	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
9	Pevné hýždě	30/4	20	On 4 s Off 8 s	On 6 s Off 8 s	On 8 s Off 8 s
10	Silná ramena	75/4	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
11	Výdrž	25/3	20	On 7 s / Off 4 s		
12	Trénink celého těla	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s

6.2 Tréninky Relax & Wellbeing

Číslo programu	Vhodné oblasti použití, indikace	Frekvence spec. / Hz	Trvání (min.)	Délka impulzu/přestávky
1	Proti namožení svalů	7	10	plynule
2	Těžké nohy	7	10	plynule
3	Uvolněná šíje	4	10	plynule
4	Relaxační masáž	20-2	10	variabilně
5	Oživující masáž	3	10	plynule
6	Protahování	100	10	plynule
7	Tréning jógy	10	20	plynule
8	Mobilizace páteře	100	10	plynule, variabilně

⚠ *VAROVÁNÍ!*

Elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše.
Vhodné umístění elektrod je důležité pro zamýšlený úspěch stimulace.

Umístění elektrod zobrazené na displeji přístroje slouží jako nápověda pro umístění elektrod.
Při volbě umístění elektrod je třeba dodržovat tyto pokyny:

Vzdálenost elektrod
Čím větší vzdálenost elektrod zvolíte, tím větší bude rozsah stimulované tkáně. Týká se to plochy i hloubky tkáně. S větší vzdáleností mezi elektrodami se však zároveň snižuje síla stimulace tkáně, což znamená, že při volbě větší vzdálenosti elektrod se sice bude stimulovat větší objem tkáně, avšak s menší intenzitou. Účinek stimulace zvýšíte tím, že zvýšíte intenzitu impulzů.

ⓘ Aby byla životnost elektrod co nejdelší, používejte je vždy na čisté, pokud možno neochlupené a nemastné kůži. Bude-li třeba, omyjte před použitím kůži vodou a odstraňte ochlupení.

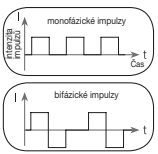
ⓘ Pokud se při stimulaci uvolní elektroda, sníží se intenzita impulzů příslušného kanálu na nulu. Elektrodu znovu umístěte a opět nastavte požadovanou intenzitu impulzů.

7. Parametry proudu

Elektrostimulační přístroje pracují s následujícími proudovými hodnotami, které mají v závislosti na nastavení různý vliv na stimulační účinek:

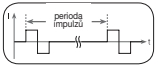
7.1 Tvar impulzu

Popisuje časovou funkci budicího (stimulačního) proudu.
Rozlišujeme monofázické a bifázické impulzní proudy. U monofázických impulzních proudů teče proud v jednom směru, u bifázických impulzů se směr budicího proudu mění.



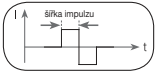
V přístroji EM 95 působí výhradně bifázické impulzní proudy, protože uvolňují svaly, způsobují menší svalovou únavu a umožňují bezpečnější stimulaci.

7.2 Frekvence impulzů



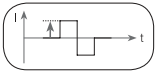
Frekvence udává počet jednotlivých impulzů za sekundu, uvádí se v Hz (Hertz). Lze ji získat výpočtem převrácené hodnoty periody impulzů.
Příslušná frekvence určuje, které typy svalových vláken reagují přednostně. Vlákna s pomalou reakcí reagují spíše na nižší frekvence impulzů do 15 Hz, vlákna s rychlou reakcí reagují oproti tomu teprve od cca 35 Hz výše.
U impulzů cca 45–70 Hz dochází k trvalému napětí ve svalu spolu s rychlou svalovou únavou. Vyšší frekvence impulzů jsou proto upřednostňovány pro rychlý a maximální silový trénink.

7.3 Šířka impulzu



Udává délku jednotlivého impulzu v mikrosekundách. Šířka impulzu mimo jiné určuje hloubku proniknutí proudu, obecně tak platí: větší svalová hmota vyžaduje větší šířku impulzu.

Intenzita impulzů



Nastavení stupně intenzity se řídí podle subjektivního vnímání každého jednotlivého uživatele a určuje ji množství veličin, např. místo stimulace, prokrvení pokožky, tloušťka kůže nebo kvalita kontaktu elektrod. Praktické nastavení by mělo být sice účinné, nesmí však za žádných okolností vyvolávat nepříjemné pocity, např. bolesti v místě stimulace. Lehké mravenčení indikuje dostatečnou stimulační energii, avšak musí být zabráněno jakémukoli nastavení, které způsobuje bolest.
Při delším používání může být zapotřebí dodatečné nastavení z důvodu časových procesů přizpůsobování v místě stimulace.

8. Čištění a uložení

Nalepovací elektrody

- Dlouhodobou přilnavost nalepovacích elektrod zajistíte opatrným čištěním elektrod vlhkou utěrkou, která nepouští vlákna. Spodní stranu elektrod můžete také čistit pod vlažnou tekoucí vodou, lehkými doteky utěrky, která nepouští vlákna, pak elektrodu osušte.

ⓘ Před čištěním elektrod pod vodou odpojte připojovací kabely.

- Po aplikaci přilepte elektrody zpět na nosnou fólii.

Čištění manžet na paže a nohy

- Čistěte manžety na paže a nohy pouze praním v ruce.

Čištění přístroje

- Přístroj po použití očistěte jemnou, lehce navlhčenou utěrkou. V případě silného znečištění můžete utěrku navlhčit slabým mýdlovým roztokem.
- K čištění nepoužívejte žádné chemické nebo abrazivní čisticí prostředky.

⚠ Dbejte na to, aby se do přístroje nedostala žádná voda.

Uložení

- Připojovací kabely a elektrody nelámejte.
- Připojovací kabely odpojte od elektrod.
- Po použití přilepte elektrody zpět na nosnou fólii.
- Přístroj skladujte na chladném, větraném místě.
- Na přístroj nepokládejte žádné těžké předměty.
- Než uložíte manžety na paže a nohy, nechejte je úplně uschnout.

9. Likvidace

Použité, zcela vybité akumulátory se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrnách pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni akumulátory likvidovat.
Upozornění: Na akumulátorech s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:
Pb = baterie obsahuje olovo,
Cd = baterie obsahuje kadmium,
Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má likvidaci na starost.



10. Problémy/řešení

Přístroj se při stisknutí vypínače ⏻ nezapne. Co dělat?
(1) Ujistěte se, že je akumulátor nabitý.
(2) Kontaktujte zákaznický servis.

Elektrody nedrží na těle. Co dělat?
(1) Očistěte lepivý povrch elektrod vlhkou utěrkou, která nepouští vlákna. Pokud nebudou elektrody ani pak pevně držet, musíte je vyměnit.
(2) Před každým použitím očistěte pokožku a před ošetřením nepoužívejte žádné tělové balzámy ani oleje. Oholení místa stimulace může zvýšit životnost elektrod.

Stimulace není cítit. Co dělat?
(1) Přerušte program stisknutím tlačítka pro potvrzení ⏻. Zkontrolujte správné připojení kabelů a elektrod. Zajistěte, aby elektrody byly pevně umístěny v místě stimulace. Pokud použijete manžety na paže a nohy, ujistěte se, že jsou zvlhčeny vodou.
(2) Ujistěte se, že je konektor připojovacích kabelů pevně propojen s přístrojem.
(3) Zkontrolujte umístění elektrod, resp. dbejte na to, aby se nalepovací elektrody nepřekrývaly.
(4) Postupně zvyšujte intenzitu impulzů.

Na displeji se zobrazí symbol baterie. Co dělat?
Nabijte akumulátor.

Vnímáte nepříjemný pocit na elektrodách. Co dělat?
(1) Elektrody jsou nesprávně umístěny. Zkontrolujte umístění a v případě potřeby umístěte elektrody jinam.
(2) Elektrody jsou opotřebované. Takové elektrody mohou vést k podráždění pokožky, protože již nelze zaručit rovnoměrný celoplošný rozvod proudu. Proto elektrody vyměňte.

Pokožka v oblasti ošetření je zarudlá. Co dělat?
Okamžitě přerušte stimulaci a vyčkejte, dokud se pokožka nevrátí do běžného stavu. Rychle odeznívající zarudnutí pokožky pod elektrodou není nebezpečné a tento stav lze vysvětlit lokálně vyvolaným silnějším prokrvením.
Pokud podráždění pokožky přetrvává nebo dochází ke svědění či zánětu, konzultujte další použití přístroje se svým lékařem. Příčinu je možno příp. hledat v alergii na lepivý povrch elektrody.

11. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení

V zákaznickém servisu si můžete objednat tyto náhradní díly:

Název	**Číslo položky nebo objednací číslo**
8× nalepovací elektroda (45 x 45 mm)	Č. výr. 661.02
2× manžeta velikost XS (22–35 cm)	662.03
2× manžeta velikost S (28–45 cm)	662.04
2× manžeta velikost M (36–54 cm)	662.07
2× manžeta velikost L (50–70 cm)	662.08

12. Technické údaje

Typ	EM 95
Tvar výstupní křivky	bifázické obdélníkové impulzy
Trvání impulzu	100–350 µs

Frekvence impulzů	4–100 Hz
Výstupní napětí	max. 120 Vpp (na 500 ohmů)
Výstupní proud	max. 240 mApp (na 500 ohmů)
Doba stimulace	5 - 20 minut
Intenzita	nastavitelná od 0 do 100
Provozní podmínky	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) při relativní vlhkosti vzduchu 30–85 %
Skladovací/přepravní podmínky	-10 °C – 50 °C (-14 °F – 122 °F) při relativní vlhkosti vzduchu 0–85 %
Rozměry	cca 136 x 89 x 26 mm (bez spony na opasek)
Hmotnost	200 g (včetně spony na opasek)
Maximální přípustný atmosférický tlak	700–1 060 hPa
Napájení - Vstup: - Výstup:	 100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Průměrná efektivita při provozu	≥ 76,11 %
Příkon při nulovém zatížení	≤ 0,083 W
Baterie: - Kapacita - jmenovité napětí - typové označení	 1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer

Přenos dat	frekvenční pásmo 2 400–2 483,5 MHz vysílací výkon max. -0,32 dBM Přístroj využívá *Bluetooth*® low energy technology. Kompatibilní s chytrými telefony/tablety s připojením Bluetooth® 4.0. Seznam podporovaných chytrých telefonů / tabletů

Sériové číslo se nachází na přístroji nebo v přihrádce na baterie.

Upozornění: Při použití přístroje mimo specifikaci není zaručeno jeho správné fungování!

Technické změny v rámci zlepšování a dalšího vývoje výrobku jsou vyhrazeny.

Tento přístroj odpovídá evropským normám EN 60601-1 a EN 60601-1-2 (shoda s IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 610004-8, IEC 610004-11) a podléhá speciálním bezpečnostním opatřením z hlediska elektromagnetické kompatibility. Nezapomeňte, že přenosná a mobilní vysokofrekvenční komunikační zařízení mohou mít na tento přístroj vliv.

Přesnější údaje si můžete vyžádat na uvedené adrese zákaznického servisu nebo přečíst na konci návodu k použití.

13. Poznámky k elektromagnetické kompatibilitě

⚠ *VAROVÁNÍ!*

- Přístroj je vhodný pro použití ve všech prostředích, která jsou uvedena v tomto návodu k použití, včetně domácího prostředí.
- Přístroj lze při výskytu elektromagnetických poruchových veličin používat podle okolností jen v omezené míře. V důsledku toho se mohou například objevit chybová hlášení nebo může dojít k výpadku displeje/přístroje.
- Nepoužívejte přístroj v bezprostřední blízkosti jiných přístrojů nebo s přístroji naskládanými na sobě, neboť by mohlo dojít k chybnému způsobu provozu. Pokud by však bylo použití ve výše uvedené podobě nutné, měli byste tento přístroj i ostatní přístroje sledovat a přesvědčit se, že pracují správně.
- Používání jiného příslušenství, než které určil nebo poskytl výrobce tohoto přístroje, může mít za následek zvýšené rušivé elektromagnetické záření nebo sníženou elektromagnetickou odolnost přístroje a způsobit chybný způsob provozu.
- Radiofrekvenční přístroje (včetně periferií jako anténních kabelů nebo externích antén) používejte minimálně ve vzdálenosti 30cm od všech součástí tohoto přístroje, včetně všech kabelů dodávaných společně s přístrojem. Nerespektování těchto pokynů může způsobit omezení výkonu přístroje.
- Nerespektování těchto pokynů může způsobit omezení výkonu přístroje.
- Potvrzujeme, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 2014/53/EU (směrnice RED). Prohlášení o shodě ES k tomuto výrobku najdete na internetových stránkách https://www.beurer.com/conformity

14. Záruka/servis

Více informací o záruce a záručních podmínkách naleznete v přiloženém záručním listu.

Chyby a změny vyhrazeny

SLOVENČINA

Obsah

1. Oboznámenie sa 18
2. Dôležité upozornenia 19
3. Popis prístroja 22
4. Pred použitím 22
4.1 Nabitie akumulátora 22
4.2 Upevnenie spony na opasok 22
5. Použitie 23
5.1 Začiatok používania 23
5.3 Upozornenia týkajúce sa používania 24
5.4 Nastavenia prístroja 24
5.5 Použitie s aplikáciou „beurer EMS *HomeSTUDIO*“ 26
6. Prehľad programov 26
6.1 Fitness & Power tréningy 26
6.2 Relax & Wellbeing tréningy 27
7. Prúdové parametre 27
7.1 Tvar impulzu 27
7.2 Frekvencia impulzov 27
7.3 Šírka impulzu 28
7.4 Intenzita impulzov 28
8. Čistenie a uskladnenie 28
9. Likvidácia 28
10. Problémy/riešenie problémov 28
11. Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaniu 29
12. Technické údaje 29
13. Informácie o elektromagnetickej kompatibilite 30
14. Záruka/servis 31

Prečítajte si pozorne tento návod na obsluhu, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

Na jednoduchšie použitie prístroja na stimuláciu svalov naskenujte pomocou svojho smartfónu QR kód video príručky na titulnej strane tohto návodu na použitie a pozrite si video.

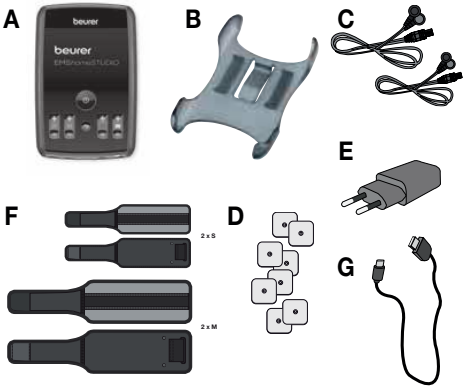
Vysvetlenie symbolov

	**VÝSTRAHA** Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.
	**POZOR** Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.
	**Upozornenie** Upozornenie na dôležité informácie.
	Aplikačná časť typ BF
	Dodržujte návod na obsluhu.
IP 22	Ochrana pred vniknutím pevných cudzích telies s priemerom > 12,5 mm. Ochrana pred kvapkajúcou vodou so sklonom 15°.
	Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

CE	Tento symbol CE osvedčuje, že výrobok zodpovedá požiadavkám Európskeho spoločenstva vzťahujúce sa na výrobcu.
	Výrobca
	Prístroj môže dodávať efektívne výstupné hodnoty nad 10mA pri spriemerovaní 5-sekundového intervalu.
EAC	Označenie certifikátu pre produkty, ktoré sa vyvážajú do Ruskej federácie a krajín Spoločenstva nezávislých štátov.
B A	Štítok pre označenie obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1 - 7 = plast, 20 - 22 = papier a lepenka
	Oddeľte výrobok a obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.

Obsah dodávky a príslušenstvo

Skontrolujte súpravu, či jej kartónový obal nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností ho nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.



A	1 x prístroj na stimuláciu svalov
B	1 x spona na opasok
C	4 x pripojovací kábel
D	8 x lepiace elektródy (45 x 45 mm)
E	1 × sieťový adaptér
F	2 x manžeta na rameno 2 x manžeta na nohu
G	1 × USB nabíjací kábel

1. Oboznámenie sa

Inovatívny prístroj na stimuláciu svalov Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* je High End EMS na domáce použitie a umožňuje v kombinácii s bezplatnou aplikáciou „beurer EMS HomeSTUDIO“ profesionálny EMS tréning. Môžete sa rozhodnúť medzi oblasťami „Fitness & Power“ a „Relax & Wellbeing“. Spolu máte k dispozícii 20 tréningov s preddefinovanými cvičeniami, ktorých stupeň ná-

ročnosti si môžete individuálne prispôsobiť. Okrem toho si môžete v aplikácii zostaviť z 50 cvičení vlastné tréningy.

Na začiatku tréningovej jednotky si v aplikácii môžete vybrať virtuálneho trénera (Virtual Coach) a požadovaný tréning. Následne sa vám na farebnom 3,5‘‘ TFT displeji, ako aj v aplikácii zobrazí správne umiestnenie manžiet a elektród. Všetky cvičenia vám virtuálny tréner predvedie na videách.

Po skončení cvičebnej jednotky sa vám v aplikácii zobrazí podrobný prehľad tréningového pokroku. Grafiky znázorňujú vlastný výkon. Okrem toho sa pomocou funkcie kalendára sleduje frekvencia tréningov.

E**lektrická svalová stimulácia (EMS)** je veľmi rozšírená a všeobecne uznávaná metóda, ktorá sa už dlhé roky používa v športovej a rehabilitačnej medicíne. V oblasti športu a fitnes sa EMS okrem iného používa ako doplnok klasického svalového tréningu, aby sa dosiahlo zvýšenie výkonnosti svalových skupín a prispôsobenie telesných proporcií želaným estetickým výsledkom. Použitie EMS je možné v dvoch oblastiach. Na jednej strane je možné vyvolať cielené posilnenie svalstva (aktivačná aplikácia) a na druhej strane uvoľňujúci, zotavovací účinok (relaxačná aplikácia).

K aktivačnej aplikáciii patrí:
- svalový tréning na zvýšenie vytrvalostného výkonu a/alebo
- svalový tréning na podporu posilnenia určitých svalov alebo svalových skupín za účelom dosiahnutia požadovaných zmien telesných proporcií.

K relaxačnej aplikácii patrí:
- relaxácia svalov na dosiahnutie uvoľnenia svalového napätia,
- zlepšenie stavu v prípade svalovej únavy,
- zrýchlenie svalovej regenerácie po náročnom svalovom výkone (napr. po maratóne).

Vďaka štyrom osobitne nastaviteľným kanálom ponúka prístroj na stimuláciu svalov EM 95 výhodu prispôsobenia intenzity stimulácie na štyroch stimulovaných telesných partiách nezávisle od seba.

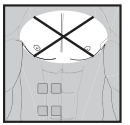
2. Dôležité upozornenia

⚠ *VÝSTRAHA!*

Aby sa predišlo škodám na zdraví, dôrazne vystríhame pred použitím EM 95 v nasledujúcich prípadoch:



- pri implantovaných elektrických prístrojoch (napr. kardiostimulátory),
- pri kovových implantátoch,
- používateľom inzulínovej pumpy,
- pri vysokej horúčke (napr. > 39 °C),
- pri známych alebo akútnych poruchách srdcového rytmu a iných poruchách tvorby a vedenia vzruchov na srdci,
- pri záchvatových ochoreniach (napr. epilepsia),
- v tehotenstve,
- v prípade rakovinových ochorení,
- po operáciách, pri ktorých môžu zosilnené svalové kontrakcie narušiť proces hojenia,
- prístroj sa nesmie používať v blízkosti srdca. Stimulačné elektródy sa nesmú používať na žiadnej oblasti predného hrudného koša (ohraničeného rebrami a hrudnou kosťou) a predovšetkým sa nesmú používať na veľkých prsných svaloch, V takom prípade sa môže zvýšiť riziko komorovej fibrilácie srdca a môže dôjsť k jeho zástave,



- na kostenej časti lebky, v oblasti úst, hltana alebo hrtana,
- v oblasti krku/krčnej tepny,
- v oblasti pohlavných orgánov,
- na pokožke s akútnym alebo chronickým ochorením (poškodenie alebo zápal), (napr. pri bolestivých alebo bezbolestných zápaloch, sčervenaniach, vyrážkach (napr. alergie), popáleninách, narazeniach, opuchoch a otvorených alebo hojacich sa ranách a pooperačných jazvách, ktoré sú súčasťou procesu hojenia),
- v priestoroch s vysokou vlhkosťou, napr. v kúpeľni, alebo pri kúpaní alebo sprchovaní,
- nepoužívať po požití alkoholu,

- pri súčasnom pripojení na vysokofrekvenčné chirurgické zariadenie,
- pri akútnych alebo chronických ochoreniach žalúdočno-črevného traktu,
- stimulácia by sa nemala vykonávať na hlave, elektródy by sa nemali umiestňovať ani priamo na oči, nad ústa, na krk (predovšetkým nie na krčnú tepnu) ani v strede hrudníka, hornej časti chrbta či nad srdce.

Pred použitím prístroja sa poraďte s ošetrujúcim lekárom pri:
- akútnych ochoreniach, predovšetkým pri podozrení na vysoký krvný tlak alebo dokázanom vysokom krvnom tlaku, pri poruchách zrážanlivosti krvi, náchylnosti na tromboembolické ochorenia a pri zhubných nádoroch,
- všetkých kožných ochoreniach,
- diabetes,
- všetkých poruchách citlivosti so znížením vnímaním bolesti (napr. poruchy látkovej výmeny),
- problémoch vyskytujúcich sa pri stimulačnej liečbe,
- pretrvávajúcich podráždeniach kože z dôvodu dlhodobej stimulácie na rovnakom mieste.

⚠ *POZOR!*

EM 95 používajte výlučne:
- na ľuďoch,
- na účel, pre ktorý bol vyvinutý a spôsobom uvedeným v tomto návode na použitie. Každé neodborné použitie môže byť nebezpečné,
- na vonkajšie použitie,
- s dodaným a objednateľným originálnym príslušenstvom, pretože v opačnom prípade zaniká nárok na záruku.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA:

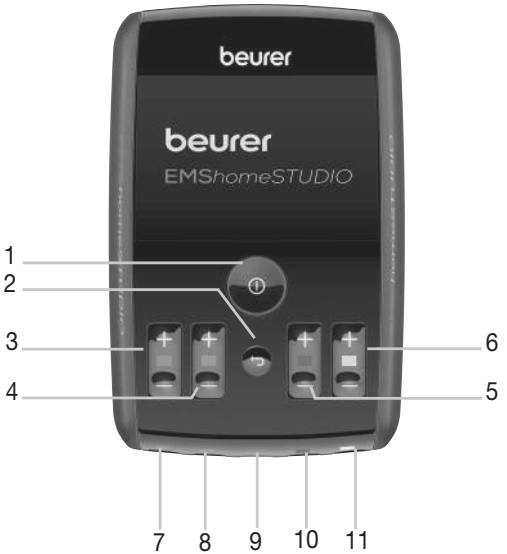
- Elektródy odstraňujte z pokožky vždy miernym ťahom, aby ste predišli zriedkavému poraneniu veľmi citlivej pokožky.
- Prístroj uchovávajte v dostatočnej vzdialenosti od zdrojov tepla a nepoužívajte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných a mikrovlnných zariadení (napr. mobilné telefóny), pretože tieto môžu spôsobiť nepríjemné nárasty prúdu.
- Prístroj nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu alebo vysokým teplotám.
- Prístroj chráňte pred prachom, nečistotami a vlhkosťou.
- Prístroj nikdy neponárajte do vody alebo iných kvapalín.
- Elektródy môže z hygienických dôvodov používať iba jedna osoba.
- Ak prístroj nefunguje správne alebo sa vyskytla nevoľnosť alebo bolesti, okamžite prerušte používanie.
- Pred odstraňovaním alebo premiestňovaním elektród najskôr prístroj, resp. príslušný kanál vypnite, aby ste predišli nechceným podráždeniam.
- Elektródy neupravujte (napr. zastrihnutím). Ich úprava má za následok väčšiu hustotu prúdu, ktorá môže byť nebezpečná (max. odporúčaná výstupná hodnota pre elektródy je 9 mA/cm², efektívna hustota prúdu presahujúca 2 mA/cm² si vyžaduje zvýšenú pozornosť).
- Prístroj nepoužívajte v spánku, pri vedení motorového vozidla alebo súčasnej obsluhe strojov.
- Prístroj nepoužívajte pri činnostiach, pri ktorých môžu byť nebezpečné nepredvídané reakcie (napr. zosilnené svalové kontrakcie napriek nízkej intenzite).
- Dbajte na to, aby počas stimulácie nemohlo dôjsť ku kontaktu kovových predmetov, ako sú pracky opaskov alebo náhrdelníky, s elektródami. Ak sa na mieste aplikácie nachádza šperk alebo piercing (napr. piercing pupka), musí sa pred použitím prístroja odstrániť, pretože v opačnom prípade hrozia bodové popáleniny.
- Prístroj uchovávajte mimo dosahu detí, aby ste predišli prípadným nebezpečenstvám.
- Elektródové káble s kontaktmi nenahrádzajte slúchadlami alebo inými prístrojmi a elektródy nezapájajte do iných prístrojov.
- Nepoužívajte tento prístroj súčasne s inými prístrojmi, ktoré do vášho tela vysielajú elektrické impulzy.
- Prístroj nepoužívajte v blízkosti ľahko zápalných látok, plynov alebo výbušnín.

- V prvých minútach používania seďte alebo ležte, aby ste v prípade zriedkavého výskytu vagálnej reakcie (pocit slabosti) neboli vystavený zbytočnému nebezpečenstvu poranenia. V prípade výskytu pocitu slabosti prístroj okamžite vypnite a vyložte si nohy (na cca 5–10 min).
- Predbežné ošetrenie pokožky zmastňujúcimi krémami alebo masťami sa neodporúča, pretože následne dochádza k výraznému zvýšeniu opotrebovania elektród, resp. sa môžu vyskytnúť nepríjemné nárasty prúdu.
- Tento prístroj nie je určený na použitie deťmi alebo osobami s obmedzenými fyzickými, senzorickými (napr. necitlivosť na bolesť) alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a/alebo s nedostatočnými vedomosťami. To neplatí, ak sú tieto osoby pod dohľadom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo od nej dostali pokyny, ako sa má prístroj správne používať.
- Keď sa začne znižovať priľnavosť lepiacich elektród, bezodkladne ich vymeňte. Prístroj znovu používajte až s novými lepiacimi elektródami. V opačnom prípade by mohla nerovnomerná priľnavosť elektród spôsobiť poranenia kože. Elektródy vymeňte za nové elektródy najneskôr po 20 použitiach.

Poškodenie
- V prípade poškodenia prístroj nepoužívajte a obráťte sa na Vášho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.
- Na zaručenie účinnej funkcie prístroja by ste ho nemali nechať padnúť a nemali by ste ho rozkladať.
- Prístroj kontrolujte, či nevykazuje známky opotrebovania alebo poškodenia. V prípade, že sa takéto známky vyskytnú, alebo ak bol prístroj nesprávne použitý, je potrebné ho pred ďalším použitím doručiť výrobcovi alebo predajcovi.
- Prístroj okamžite vypnite, ak je pokazený alebo ak sa vyskytujú poruchy pri jeho prevádzke.
- V žiadnom prípade sa nepokúšajte prístroj otvoriť a/alebo opraviť samostatne. Realizáciu opravy prenechajte zákazníckemu servisu alebo autorizovanému predajcovi. Pri nedodržaní pokynov zaniká záruka.
- Výrobca neručí za škody, ktoré vzniknú v dôsledku neodborného alebo nesprávneho použitia.

Upozornenia týkajúce sa manipulácie s akumulátormi
- Ak kvapalina vytekajúca z batérie dôjde do kontaktu s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto umyte a vyhľadajte lekársku pomoc.
- ⚠ Nebezpečenstvo prehltnutia! Malé deti môžu akumulátory prehltnúť a zadusiť sa nimi. Z toho dôvodu skladujte akumulátory mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarity plus (+) a mínus (-).
- Keď akumulátor vytečie, nasaďte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Akumulátory chráňte pred nadmerným teplom.
- ⚠ Nebezpečenstvo výbuchu! Akumulátory nikdy nehádžte do ohňa.
- Akumulátory nerozoberajte, neotvárajte a neštiepte.
- Na nabíjanie používajte len nabíjačky uvedené v návode na obsluhu.
- Akumulátory musia byť pred použitím správne nabité. Vždy dodržujte pokyny výrobcu na správne nabíjanie, resp. údaje uvedené v tomto návode na obsluhu.
- Pred prvým uvedením do prevádzky úplne nabite akumulátor (pozri kapitolu „Nabitie akumulátora“).
- Na dosiahnutie čo najdlhšej životnosti batérie nabite batériu doplna aspoň 2 krát do roka.

3. Popis prístroja



1	Tlačidlo ZAP/VYP/OK ⏻	7	Pripájacia zdierka kanál 1 (zelená)
2	Tlačidlo Späť ⮌	8	Pripájacia zdierka kanál 2 (modrá)
3	Tlačidlo intenzity kanál 1 (zelená)	9	USB nabíjacia zdierka
4	Tlačidlo intenzity kanál 2 (modrá)	10	Pripájacia zdierka kanál 3 (červená)
5	Tlačidlo intenzity kanál 3 (červená)	11	Pripájacia zdierka kanál 4 (žltá)
6	Tlačidlo intenzity kanál 4 (žltá)		

4. Pred použitím

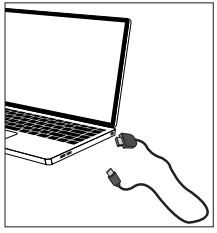
4.1 Nabitie akumulátora

Pred prvým uvedením prístroja na stimuláciu svalov do prevádzky ho nechajte minimálne 4 hodiny nabíjať. Postupujte nasledovne:



1. Spojte USB nabíjací kábel so sieťovým adaptérom a prístrojom na stimuláciu svalov.
2. Zasuňte sieťový adaptér do vhodnej zásuvky.

3. Alternatívne môžete prístroj na stimuláciu svalov nabiť aj pomocou svojho počítača/laptopu. Nato spojte USB nabíjací kábel s prístrojom na stimuláciu svalov a prípojkou USB svojho počítača/laptopu.



Prístroj sa počas používania nedá používať.

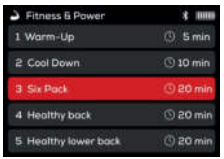
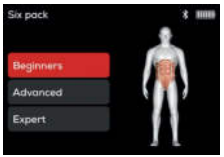
4.2 Upevnenie spony na opasok

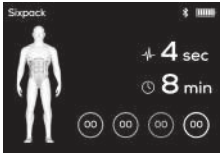
Prístroj na stimuláciu svalov môžete upevniť na opasok pomocou spony na opasok.

- Keď chcete upevniť sponu na opasok na prístroj na stimuláciu svalov zatlačte ju na zadnú stranu prístroja na stimuláciu svalov, kým počuteľne a citeľne nezapadne.

5. Použitie

5.1 Začiatok používania

Krok 1: Na tento účel podržte tlačidlo ZAP/VYP ⏻ stlačené asi na 3 sekundy.	**IP 22**
Krok 2: Pomocou tlačidiel +/- si vyberte svoju tréningovú oblasť („Fitness & Power“ alebo „Relax & Wellbeing“). Potvrďte tlačidlom OK ⓘ. Prehľad programov so všetkými tréningami nájdete tiež v nasledujúcej kapitole tohto návodu na použitie.	
Krok 3: Tlačidlami +/- vyberte svoj požadadovaný tréning (napr. „Six Pack“). Potvrďte tlačidlom OK ⓘ.	
Krok 4: Tlačidlami +/- vyberte stupeň náročnosti svojho vybraného tréningu. Pri všetkých tréningoch v oblasti „Fitness & Power“ (okrem „Cool Down“ a „Vytrvalosť“) si môžete vybrať medzi tromi stupňami náročnosti „Začiatočník“, „Pokročilý“ a „Expert“. Potvrďte tlačidlom OK ⓘ. ⓘ Jednotlivé stupne náročnosti sa odlišujú v dĺžke fáz stimulácie a prestávky.	

Krok 5: ⓘ Keď sú na zvolený tréning potrebné manžety na ramená a nohy, musíte navlhčiť vodou zlaté kontaktné plôšky manžiet na ramená a nohy. Umiestnite lepiace elektródy a/alebo manžety na ramená a nohy tak, ako je zobrazené na displeji prístroja. Následne spojte kábel s elektródami a prípájacími zdierkami na spodnej strane prístroja. Všimnite si farebné označenie na displeji. Na pokračovanie stlačte následne tlačidlo OK ⓘ. **Tip na založenie manžiet:** Po navlhčení najskôr manžety natiahnite a potom ich potiahnite cez ruku.	  
Krok 6: Na displeji prístroja sa zobrazuje zostávajúca doba používania a aktuálne nastavená úroveň intenzity použitých kanálov. Okrem toho sa zobrazujú zostávajúce sekundy impulzu alebo prestávky impulzu. Nastavením intenzity tlačidlom intenzity použitých kanálov sa program spustí automaticky. Pomocou tlačidiel intenzity nastavte požadovanú intenzitu.	

5.2

5.3 Upozornenia týkajúce sa používania

Nastavenie intenzity
Intenzitu môžete nastaviť v jednotlivých krokoch od 1 po 100. Na zrýchlenie nastavenia môžete tlačidlo intenzity podržať stlačené, intenzita sa potom rýchlejšie zvyšuje alebo znižuje.
Keď intenzitu zvýšite počas času Off, ihneď sa znovu začne čas ON.

Pozastavenie používania
• Stimuláciu môžete kedykoľvek prerušiť krátkym stlačením tlačidla OK ⏻ (prestávka). Na pokračovanie stimulácie znovu nastavte požadovanú stimuláciu.

Návrat do predchádzajúceho výberového menu
Ak sa chcete vrátiť do predchádzajúceho výberového menu, stlačte tlačidlo Späť ⮌. Tým sa program preruší.

Automatické vypnutie
Prístroj sa automaticky vypne po 3 minútach nečinnosti. Ak sa však nachádzate v kroku 5 alebo kroku 6, vypne sa prístroj po 5 minútach, pokiaľ nestlačíte žiadne tlačidlo alebo nezačnete tréning.

Strata kontaktu
Ak sa počas tréningu uvoľnia elektródy/manžety/kábel, preruší sa elektrický obvod a intenzita dotknutého kanála sa automaticky vynuluje. Na ukazovateli intenzity tohto kanála bliká výkričník a prístroj vydá signálny tón (ak je zapnutý zvuk)

Manžeta
• V balení sa vždy nachádzajú 2 manžety vo veľkostiach S a M. Ak by sa manžety nehodili, môžete si doobjednať manžety vo veľkostiach XS a L (pozri údaje v kapitole „Náhradné a opotrebovateľné diely“).

Veľkosť manžety	Vhodná pre obvod
XS	22 – 35 cm
S	28 – 45 cm
M	36 – 54 cm
L	50 – 70 cm

• Polohou manžety sa môže ovplyvniť svalová partia, ktorá sa má stimulovať (napríklad biceps/triceps), pokiaľ elektródy neobopínajú celé rameno.
• Zlaté elektródy idú na kožu a musia sa navlhčiť.
• Dbajte o to, aby ste navlhčili len zlaté elektródy. Zadná strana manžety by mala bezpodmienečne zostať suchá.
• Úzku prívodnú časť manžety veďte cez sponu na manžete, aby ste mohli manžetu pevne zatiahnuť.
• Každá manžeta je obsadená jedným kanálom (2 konektory). Nesmú sa spojiť 2 manžety s rovnakým kanálom.
• Skontrolujte, či sú manžety priložené tak, aby obidve zlaté elektródy dobre priliehali na kožu.

Prestávka
Rovnakú telesnú partiu netrénujte častejšie ako 1-krát denne. Dbajte o to, aby bola medzi ďalším tréningom rovnakej telesnej partie prestávka minimálne 24 hodín.

Prísun vody
Dbajte o to, aby ste pred tréningom, počas neho a po ňom vypili dostatočné množstvo vody. Pred začiatkom tréningu vypite aspoň pohár vody.

5.4 Nastavenia prístroja

Na prístroji na stimuláciu svalov môžete vykonať tieto nastavenia: jazyk, jas a zvuk. Okrem toho môžete prístroj obnoviť na výrobné nastavenia a pozrieť si informácie o systéme.

<u>Otvorenie menu nastavení</u>

Keď sa chcete dostať do menu nastavení, podržte tlačidlo ZAP/VYP ⏻ stlačené 3 sekundy. Prístroj sa zapne.
• Jedným z tlačidiel +/- vyberte „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⏻.
• Keď chcete menu nastavení znovu opustiť, stlačte tlačidlo Späť.

Jazyk

Prístroj na stimuláciu svalov disponuje 5 rozličnými jazykmi menu (nemčina, angličtina, španielčina, taliančina, francúzština).

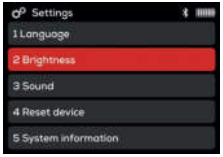
- Na zmenu jazyka menu vyberte na zapnutom prístroji jedným z tlačidiel +/- „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „1 Jazyk“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte svoj požadovaný jazyk a potvrďte tlačidlom OK ⓘ. Potom sa automaticky dostanete späť do menu nastavení.



Jas

Na prístroji na stimuláciu svalov môžete zmeniť jas displeja.

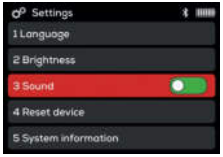
- Na zmenu jasu displeja vyberte na zapnutom prístroji jedným z tlačidiel +/- „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „2 Jas“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte požadovaný jas a potvrďte tlačidlom OKⓘ. Potom sa automaticky dostanete späť do menu nastavení.



Zvuk

Na prístroji na stimuláciu svalov môžete zapnúť a vypnúť tóny tlačidiel.

- Na zapnutie, resp. vypnutie tónov tlačidiel vyberte na zapnutom prístroji jedným z tlačidiel +/- „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „3 Zvuk“. Teraz môžete pomocou tlačidla OK ⓘ zapnúť, resp. vypnúť tóny tlačidiel.

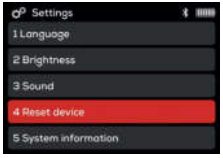


Zelená = tón tlačidiel zapnutý
Červená = tón tlačidiel vypnutý

Reset prístroja

Prístroj na stimuláciu svalov môžete obnoviť na výrobné nastavenie. Pritom sa takisto zresetujú nastavenia jazyka, jasu a zvuku, ako aj doba prevádzky a skutočný čas stimulácie.

- Na obnovenie výrobného nastavenia prístroja na stimuláciu svalov vyberte na zapnutom prístroji jedným z tlačidiel +/- „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „4 Reset prístroja“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ . Zobrazí sa otázka, či chcete prístroj obnoviť na výrobné nastavenia.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „ÁNO“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ. Potom sa automaticky dostanete späť do menu nastavení.



Informácie o systéme

V nastaveniach si môžete pozrieť informácie o systéme.

- Keď si chcete pozrieť informácie o systéme prístroja, vyberte na zapnutom prístroji jedným z tlačidiel +/- „Nastavenia“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ.
- Jedným z tlačidiel +/- vyberte „5 Informácie o systéme“ a potvrďte tlačidlom OK ⓘ. Teraz si môžete pozrieť Informácie o systéme.
- Stlačte tlačidlo Späť, aby ste sa znovu dostali do menu nastavení.



5.5 Použitie s aplikáciou „beurer EMS HomeSTUDIO“

Pomocou aplikácie „beurer EMS HomeSTUDIO“ môžete prístroj pohodlne ovládať aj zo svojho smartfónu. V aplikácii nájdete ďalšie videá s cvičeniami k jednotlivým tréningom.

Pri prepojení prístroja s aplikáciou „beurer EMS HomeSTUDIO“ postupujte takto:

Krok 1: Aktivujte *Bluetooth*® na svojom smartfóne.

Krok 2: Stiahnite si bezplatnú aplikáciu „beurer EMS HomeSTUDIO“ v Apple App Store (iOS) alebo v Google Play (Android™).

Krok 3: Spustite aplikáciu „beurer EMS HomeSTUDIO“ a postupujte podľa pokynov v aplikácii.

Krok 4: Keď je aplikácia „beurer EMS HomeSTUDIO“ prepojená s prístrojom na stimuláciu svalov, objaví sa na displeji prístroja na stimuláciu svalov šesťmiestny číselný kód. Zadajte šesťmiestny číselný kód na smartfóne. Prístroj na stimuláciu svalov je teraz prepojený s vaším smartfónom.

Značka *Bluetooth*® sa objaví na displeji prístroja, keď je prístroj pripojený.

Požiadavky na systém
iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Zoznam kompatibilných zariadení:

6. Prehľad programov

Prístroj na stimuláciu svalov disponuje spolu 20 tréningami.

- 12 Fitness & Power tréningy (10 programov, každý s 3 stupňami náročnosti pri „Vytrvalosť“ a „Cool Down“),
- 8 Relax & Wellbeing tréningy.

Pri všetkých programoch máte možnosť nastaviť intenzitu impulzov individuálne pre každý kanál.

6.1 Fitness & Power tréningy

Č. progr.	Vhodné oblasti použitia, indikácie	Frekvencia Špec./Hz	Doba chodu (min)	Stupeň náročnosti		
				Začiatočník	Pokročilý	Expert
1	Warm Up	7	5	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 2 s	kontinuálne.
2	Cool Down	100	10	On 1 s/ Off 1 s		
3	Six Pack	60/4	20	On 5 s Off 9 s	On 8 s Off 9 s	On 8 s Off 8 s
4	Zdravý chrbát	40/4	20	On 4 s Off 10 s	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s
5	Fit v krížoch	80/4	20	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s	On 8 s Off 8 s
6	Stabilný stred	50/4	20	On 6 s Off 10 s	On 8 s Off 10 s	On 8 s Off 8 s
7	Silné ruky	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
8	Športové nohy	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
9	Chrumkavé pozadie	30/4	20	On 4 s Off 8 s	On 6 s Off 8 s	On 8 s Off 8 s
10	Silné plecia	75/4	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s
11	Vytrvalosť	25/3	20	On 7 s/Off 4 s		
12	Tréning celého tela	85	20	On 3 s Off 4 s	On 4 s Off 4 s	On 6 s Off 4 s

6.2 Relax & Wellbeing tréningy

Č. progr.	Vhodné oblasti použitia, indikácie	Frekvencia Špec./Hz	Doba chodu (min)	Dĺžka impulzu/dĺžka prestávky
1	Proti svalovej horúčke	7	10	kontinuálne
2	Silné nohy	7	10	kontinuálne
3	Uvoľnená šija	4	10	kontinuálne
4	Uvoľňujúca masáž	20 – 2	10	striedavo
5	Osviežujúca masáž	3	10	kontinuálne
6	Natiahnutie	100	10	kontinuálne
7	Tréningy jogy	10	20	kontinuálne
8	Mobilizácia chrbtice	100	10	kontinuálne, striedavo

⚠ *VÝSTRAHA!*

Elektródy sa nesmú aplikovať na prednej stene hrudného koša.
Vhodné umiestnenie elektród je dôležité pre požadovaný úspech stimulačnej aplikácie.

Umiestnenie elektród na prístroji slúži ako prvá pomôcka pre umiestnenie elektród.
Pri výbere umiestnenia elektród platia nasledovné upozornenia:

Vzdialenosť elektród
Čím väčšia je vzdialenosť elektród, tým väčší bude stimulovaný objem tkaniva. Toto platí pre plochu aj hĺbku objemu tkaniva. S rastúcou vzdialenosťou elektród však súčasne klesá sila stimulácie, čo znamená, že pri zvolení väčšej vzdialenosti elektród dochádza k stimulácii väčšieho objemu, avšak s menšou silou. Na zvýšenie stimulácie sa následne musí zvýšiť intenzita impulzov.

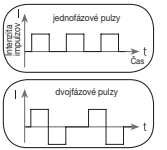
ⓘ Na predĺženie životnosti elektród tieto používajte na čistej pokožke, ktorá je pokiaľ možno zbavená chĺpkov a mastnoty. V prípade potreby pokožku pred aplikáciou vyčistite vodou a odstráňte chĺpky.

ⓘ Ak sa počas aplikácie uvoľní elektróda, zníži sa intenzita impulzov príslušného kanála na nulu. Elektródu nanovo umiestnite a nastavte požadovanú intenzitu impulzov.

7. Prúdové parametre

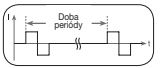
Elektrostimulačné prístroje pracujú s nasledovnými prúdovými nastaveniami, ktoré majú v závislosti od nastavenia rôzne vplyvy na stimulačné účinky:

7.1 Tvar impulzu



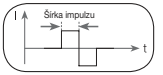
Táto popisuje časovú funkciu dráždivého prúdu. Rozlišujeme pritom jednofázové a dvojfázové pulzné prúdy. V prípade jednofázových pulzných prúdov prechádza prúd v jednom smere a pri dvojfázových pulzoch dráždivý prúd svoj smer mení.
V prístroji EM 95 sa nachádzajú výlučne dvojfázové pulzné prúdy, pretože tieto sval odľahčujú, spôsobujú malú svalovú únavu a umožňujú bezpečnú aplikáciu.

7.2 Frekvencia impulzov



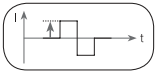
Frekvencia udáva počet jednotlivých impulzov za sekundu a ich počet sa uvádza v Hz (Hertz). Je možné ju zistiť tak, že sa vypočíta vratná hodnota doby periódy. Príslušná frekvencia určuje, ktoré typy svalových vlákien reagujú prednostne. Pomaly reagujúce vlákna reagujú skôr na nízke pulzné frekvencie do 15 Hz a rýchlo reagujúce vlákna naopak reagujú až na frekvencie od cca 35 Hz vyššie.
Pri impulzoch s frekvenciou cca 45 – 70 Hz dochádza k trvalému napätiu vo svale spojeného s rýchlou unavou svalov. Vyššie pulzné frekvencie sú preto vhodné pri tréningu výbušnej a maximálnej sily.

7.3 Šírka impulzu



Udáva trvanie jedného impulzu v mikrosekundách. Šírka impulzu okrem iného určuje hĺbku, do ktorej prúd prenikne, pričom vo všeobecnosti platí: Väčšia svalová hmota si vyžaduje väčšiu šírku impulzu.

7.4 Intenzita impulzov



Nastavenie intenzity sa vykonáva individuálne podľa subjektívneho pocitu každého používateľa a je určované mnohými veličinami, ako je napríklad miesto použitia, prekrvenie kože, hrúbka kože a kvalita kontaktu elektród. Praktické nastavenie má byť účinné, avšak nikdy nesmie vyvolávať nepríjemné pocity, ako napr. bolesť na mieste aplikácie. Mierne mravenčenie indikuje dostatočnú stimulačnú energiu, no je potrebné sa vyhýbať každému nastaveniu spôsobujúcemu bolesť.
V prípade dlhšieho používania môže byť potrebné dodatočné nastavenie z dôvodu procesov prispôsobovania na mieste aplikácie po určitom čase.

8. Čistenie a uskladnenie

Lepiace elektródy

- Aby bola zabezpečená dlhotrvajúca priľnavosť lepiacich elektród, opatrne ich čistite vlhkou, nechlpatou handrou alebo ich spodnú stranu čistite pod vlažnou, tečúcou vodou a vysušte ich prikladaním nechlpatej handry.
  ⓘ Pred čistením pod vodou odpojte pripojovacie káble od elektród.
- Po použití nalepte elektródy späť na nosnú fóliu.

Čistenie manžiet na ramená a nohy

- Manžety na ramená a nohy čistite len ručným praním.

Čistenie prístroja

- Po každom použití vyčistite prístroj mäkkou, mierne navlhčenou handrou. V prípade silnejšieho znečistenia môžete utierku navlhčiť jemným mydlovým lúhom.
- Na čistenie nepoužívajte žiadne chemické alebo abrazívne čistiace prostriedky.

⚠ Dbajte na to, aby sa do vnútra prístroja nedostala žiadna voda.

Uskladnenie

- Prívodné vedenia a elektródy ostro nezalamujte.
- Odpojte prívodné vedenia od elektród.
- Po použití nalepte elektródy späť na nosnú fóliu.
- Prístroj skladujte na chladnom, vetranom mieste.
- Na prístroj neklaďte žiadne ťažké predmety.
- Manžety na ramená a nohy nechajte úplne uschnúť predtým, ako ich odložíte.

9. Likvidácia

Spotrebované, úplne vybité akumulátory je potrebné likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona ste povinný akumulátory zlikvidovať.
Upozornenie: Na akumulátoroch obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:
Pb = batéria obsahuje olovo,
Cd = batéria obsahuje kadmium,
Hg = batéria obsahuje ortuť.



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po skončení svojej životnosti nesmie zahodiť do domového odpadu. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberní vo vašej krajine. Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.



10. Problémy/riešenie problémov

Prístroj sa po stlačení tlačidla ZAP/VYP ⏻ nezapne. Čo robiť?
(1) Skontrolujte, či je nabitý akumulátor.
(2) Skontaktujte sa so zákazníckym servisom.

Elektródy sa odlepujú z tela. Čo robiť?
(1) Lepiacu plochu elektród vyčistite vlhkou, nechlpatou handrou. Ak aj po vyčistení elektródy nedržia na tele, musia sa vymeniť.
(2) Pred každým použitím si vyčistite pokožku a pred liečbou nepoužívajte telové krémy a ošetrujúce oleje. Životnosť elektród môže predĺžiť oholenie.

Nedochádza ku citeľnej stimulácii. Čo robiť?
(1) Prerušte program stlačením tlačidla ZAP/VYP ⏻. Skontrolujte správne spojenie prívodných vedení s elektródami. Uistite sa, že elektródy majú pevný kontakt s ošetrovanou oblasťou. Keď používate manžety na ramená a nohy, skontrolujte, či sú navlhčené vodou.
(2) Uistite sa, že je konektor prívodného vedenia pevne zapojený v prístroji.
(3) Skontrolujte umiestnenie elektród, resp. dbajte na to, aby sa lepiace elektródy neprekrývali.
(4) Postupne zvyšujte intenzitu impulzov.

Zobrazuje sa symbol batérie. Čo robiť?
Nabite akumulátor.

Pociťujete nepríjemný pocit pri elektródach. Čo robiť?
(1) Elektródy sú nesprávne umiestnené. Skontrolujte ich umiestnenie a v prípade potreby ich umiestnite nanovo.
(2) Elektródy sú opotrebované. Toto môže mať z dôvodu nerovnomerného rozdelenia prúdu po celej ploche za následok podráždenie pokožky. Preto ich vymeňte.

Pokožka na ošetrovanej oblasti sčervenala. Čo robiť?
Okamžite prerušte liečbu a počkajte, kým sa stav pokožky nevráti do normálu. Rýchlo odoznievajúce sčervenanie pod elektródou nie je nebezpečné a je možné ho vysvetliť lokálne stimulovaným silnejším prekrvením.
Ak však podráždenie pokožky pretrváva a dôjde prípadnému k svrbeniu alebo zápalu, musíte sa pred ďalším použitím poradiť so svojím lekárom. Prípadnou príčinou môže byť alergia na lepiacu plochu.

11. Náhradné diely a diely podliehajúce opotrebovaniu

Nasledujúce náhradné diely si môžete zaobstarať priamo v zákazníckom servise:

Označenie	Výrobné alebo objednávacie číslo
8 x lepiace elektródy (45 x 45 mm)	výr. 661.02
2 x manžety veľkosť XS (22 – 35 cm)	662.03
2 x manžety veľkosť S (28 – 45 cm)	662.04
2 x manžety veľkosť M (36 – 54 cm)	662.07
2 x manžety veľkosť L (50 – 70 cm)	662.08

12. Technické údaje

Typ	EM 95
Tvar výstupnej krivky	dvojfázové obdĺžnikové impulzy
Trvanie impulzov	100–350 µs
Frekvencia impulzov	4 – 100 Hz
Výstupné napätie	max. 120 Vpp (pri 500 Ohm)
Výstupný prúd	max. 240 mApp (pri 500 Ohm)
Zdroj napätia	Lítiový polymérový akumulátor, 1170 mAh
Doba použitia	5 - 20 minút
Intenzita	nastaviteľná od 0 do 100

Prevádzkové podmienky	10°C– 40°C (50°F–104°F) pri relatívnej vlhkosti vzduchu 30 – 85 %
Podmienky skladovania/prepravy	-10°C–50°C (14°F–122°F) pri relatívnej vlhkosti vzduchu 0 – 85%
Rozmery	cca 136 x 89 x 26 mm (bez spony na opasok)
Hmotnosť	200 g (vrát. spony na opasok)
Maximálny povolený atmosférický tlak	700 – 1 060 hPa
Napájanie zo siete: - Vstup - Výstup	 100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W
Priemerná efektivita v prevádzke	≥ 76,11 %
Príkon pri nulovom zaťažení	≤ 0,083 W
Akumulátor: - Kapacita - Menovité napätie - Typové označenie	 1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Prenos údajov	Frekvenčné pásmo 2 400 – 2 483,5 MHz Vysielací výkon max. -0,32 dBM Prístroj používa *Bluetooth*® low energy technology. Kompatibilný s *Bluetooth*® 4.0 smartfónu/tabletu. Zoznam podporovaných smartfónov/tabletov

Sériové číslo sa nachádza na zariadení alebo v priehradke na batérie.

Upozornenie: Pri použití prístroja mimo jeho špecifikácie nie je zaručená jeho bezchybná funkcia!

Vyhradzujeme si právo na technické zmeny s cieľom zlepšovania a ďalšieho vývoja výrobku.

Tento prístroj zodpovedá európskym normám EN 60601-1 a EN 60601-1-2 (zhoda s IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 610004-8, IEC 610004-11) a podlieha osobitným opatreniam týkajúcich sa elektromagnetickej kompatibility. Myslite pritom na to, že prenosné a mobilné vysokofrekvenčné komunikačné zariadenia môžu vplývať na tento prístroj.

Presnejšie informácie si môžete vyžiadať na uvedenej adrese zákazníckeho servisu alebo ich nájdete na konci návodu na obsluhu.

13. Informácie o elektromagnetickej kompatibilite

⚠ *VÝSTRAHA!*

- Prístroj je navrhnutý tak, aby mohol byť prevádzkovaný vo všetkých prostrediach uvedených v tejto príručke, vrátane domáceho prostredia.
- V prítomnosti elektromagnetického rušenia môže byť prístroj za určitých okolností používaný iba v obmedzenej miere. V dôsledku toho sa môžu vyskytnúť napr. chybové hlásenia alebo porucha displeja/prístroja.
- Nepoužívajte tento prístroj bezprostredne vedľa iných prístrojov alebo s ďalšími prístrojmi na sebe, pretože to môže mať za následok chybný spôsob prevádzky. Ak je napriek tomu potrebné používať ho popísaným spôsobom, tento prístroj a ďalšie prístroje je nutné sledovať, aby ste sa presvedčili, že fungujú správne.
- Použitím iného príslušenstva ako toho, ktoré stanovil alebo zabezpečil výrobca tohto prístroja, môže mať za následok zvýšené rušivé elektromagnetické vyžarovanie alebo zníženú elektromagnetickú odolnosť zariadenia a môže viesť k chybnému spôsobu prevádzky.

- Prenosné rádiové komunikačné zariadenia (vrátane periférnych zariadení, ako sú anténne káble alebo externé antény) musia byť vzdialené aspoň 30 cm od všetkých častí prístroja, vrátane káblov, ktoré sú súčasťou balenia. Nedodržanie tohto pokynu môže mať za následok zníženie výkonu prístroja.
- Nedodržanie tohto pokynu môže mať za následok zníženie výkonu prístroja.
- Týmto potvrdzujeme, že tento výrobok zodpovedá európskej smernici RED 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode CE k tomuto výrobku nájdete na: https://www.beurer.com/conformity

14. Záruka/servis

Bližšie informácie o záruke a záručných podmienkach nájdete v priloženom záručnom liste.

Omyl a zmeny vyhradené

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.

Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer-healthguide.com

662.01_EM95_2024-12-09_07_IM2_BEU_CS-SK