beurer

EM 20
EMS-pad neck

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

NEDERLANDS

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

LOT	Lotnummer
	Uiterste gebruiksdatum
	Fabrikant
3V	1 x batterij CR2032
	Door het apparaat kunnen effectieve uitgangswaarden worden afgegeven van gemiddeld meer dan 10 mA bij elk interval van 5 seconden.
	Toepassingsdeel type BF
PAP	Verpakking overeenkomstig de milieu-eisen verwijderen
EAC	Certificeringssymbool voor producten, die naar de Russische federatie en naar de landen van het GOS worden geëxporteerd.

1. Kennismaking

1.1 Wat is de EMS-pad?

De innovatieve EMS-pad NECK is een zelfklevend EMS-apparaat dat speciaal is ontwikkeld voor het ontspannen van de nek- en schouderspieren. Dankzij de toegepaste EMS-technologie kan de pad zeer nauwkeurig worden gebruikt. De EMS-pad is gemaakt van siliconenrubber van medische kwaliteit, heeft een elegant uiterlijk en is extreem dun en flexibel, waardoor hij zich perfect aanpast aan de te behandelen plek op het lichaam. Het hightech-schakelcircuit zorgt voor energiezuinige behandelingen van elk 20 minuten (maximaal 20 behandelingen per batterij).

1.2 Wat is en kan EMS?

Electrical Muscle Stimulation (EMS) is een veelgebruikte en algemeen erkende methode die al jarenlang wordt toegepast in de sport- en revalidatiegeneeskunde. In de sport- en fitnesswereld wordt EMS onder andere toegepast als aanvulling op de gebruikelijke training van de spieren. Op die manier worden spiergroepen versterkt en worden de lichaamsverhoudingen aan de gewenste esthetische resultaten aangepast. EMS kan voor twee verschillende doeleinden worden ingezet. Enerzijds kunnen de spieren er gericht mee worden versterkt (geïnverseerde toepassing) en anderzijds kan er een ontspannende, verkwikkende werking (ontspannende toepassing) mee worden gerealiseerd.

Tot de **activerende toepassing** behoren:
- Training van de spieren voor het vergroten van het uithoudingsvermogen en/of
- Training van de spieren om het versterken van bepaalde spieren of spiergroepen te ondersteunen, zodat gewenste veranderingen van de lichaamsverhoudingen worden gerealiseerd.

Tot de **ontspannende toepassing** behoren:
- Ontspanning van de spieren voor het verlichten van spanningen.
- Verbetering bij tekenen van spierverzwakheid.
- Versneliing van de spiergeneratie na sterke inspanning van de spieren (bijv. na een marathon).

EMS-apparaten sturen via de huid een elektrische stroom door de zenuw. Het gelladeje dient hierbij als overdrachtsmedium. Het gelladeje sluit langzaam. Als de EMS-pad niet meer helemaal op de huid aansluit dan raardoor niet meer voldoende contact maken, moet het gelladeje worden vervangen. Een te dun gelladeje is gevaarlijk, want dit zorgt voor een verhoogde stroomdichtheid op bepaalde plekken op de huid, waardoor u last kunt krijgen van huidirritaties.

1.3 Leveringsomvang
- 1 x EMS-pad
- 1 x set zelfklevende gelladeje
- 1 x 3V-batterij CR2032

Accessoires
- 1 x set zelfklevende gelladeje en 1 x batterij, art.-nr.: 647.17

Neem indien nodig op tijd contact op met het vermelde serviceadres.

LET OP!
Gebruik de EMS-pad uitsluitend:
- Op mensen.
- Voor het doel waarvoor dit apparaat is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruikshandleiding aangegeven wijze. Elk ovijzelf gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Uitwendig.
- Met het meegeleverde en na te bestellen originele toebehoren, anders vervalt de garantie.

2. Belangrijke aanwijzingen

Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor het raadplegen van een arts of medische behandeling. Neem bij elke vorm van jijn of ziekte daarom altijd eerst contact op met uw arts!

Gebruiksaanwijzingen

WAARSCHUWING!
Ter voorkoming van schade aan de gezondheid wordt gebruik van de EMS-pad in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:
- Bij aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten, zoals pacemakers.
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten.
- Bij mensen die een insulinepomp dragen.
- Bij hoge koorts (> 39 °C).
- Bij chronische of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart.
- Bij toevallen (bijvoorbeeld epilepsie)
- Tijdens zwangerschap.
- Bij kanker.
- Na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren.
- Als u last hebt van metabolische artritis.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkast worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Doet u dit wel, dan verhoogt u het risico op hartkamerfibrilleren en een hartstilstand.
- Op de schedelbotten, bij de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- Op de hals-/halsslagader/boven aan de nek.
- Bij de genitaliën.
- Op acuut of chronisch aangedane (verwonde of ontstoken) huid, (bijvoorbeeld bij pijnlijke en pijnloze ontstekingen, rode plekken, huiduitslag (bijvoorbeeld allergieën), brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden, of littekenweefsel na operaties).
- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals badkamers, of tijdens het baden of douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie.
- Dit apparaat is niet bestemd om door personen (ook niet door kinderen) met beperkte fysieke, sensorische (bijv. ongevoeligheid voor pijn) of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en/of kennis gebruikt te worden, tenzij ze door een voor uw veiligheid bevoegde persoon gecontroleerd worden of van deze bevoegde persoon de nodige instructies kregen over het gebruik van het apparaat.
- bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel.

Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw arts indien u:
- leidt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.
- huidziekten of open wonden hebt.
- leidt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, onafhankelijk van waar u de pijn ervaart.
- leidt aan diabetes.
- leidt aan sensibiliteitsstoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- niet minder wordende huidirritaties ervaart door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek.

VEILIGHEIDSMAATREGELEN:
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (<1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht. Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Om hygiënische redenen mag het apparaat slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop de behandeling direct indien het apparaat niet juist werkt of u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Schakel de EMS-pad uit voordat u deze op de huid aanbrengt of van de huid verwijdert.
- Voer geen wijzigingen door aan de EMS-pad (bijvoorbeeld door bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet op de huid van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkast worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Doet u dit wel, dan verhoogt u het risico op hartkamerfibrilleren en een hartstilstand.
- Op de schedelbotten, bij de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- Op de hals-/halsslagader/boven aan de nek.
- Bij de genitaliën.
- Op acuut of chronisch aangedane (verwonde of ontstoken) huid, (bijvoorbeeld bij pijnlijke en pijnloze ontstekingen, rode plekken, huiduitslag (bijvoorbeeld allergieën), brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden, of littekenweefsel na operaties).
- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals badkamers, of tijdens het baden of douchen.
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol.
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie.
- Dit apparaat is niet bestemd om door personen (ook niet door kinderen) met beperkte fysieke, sensorische (bijv. ongevoeligheid voor pijn) of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en/of kennis gebruikt te worden, tenzij ze door een voor uw veiligheid bevoegde persoon gecontroleerd worden of van deze bevoegde persoon de nodige instructies kregen over het gebruik van het apparaat.
- bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel.

Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw arts indien u:
- leidt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen.
- huidziekten of open wonden hebt.
- leidt aan niet-gediagnosticeerde chronische pijn, onafhankelijk van waar u de pijn ervaart.
- leidt aan diabetes.
- leidt aan sensibiliteitsstoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen).
- meerdere medische behandelingen tegelijk ondergaat.
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling.
- niet minder wordende huidirritaties ervaart door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek.

VEILIGHEIDSMAATREGELEN:
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (<1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht. Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Het apparaat is geschikt voor privégebruik.
- Om hygiënische redenen mag het apparaat slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop de behandeling direct indien het apparaat niet juist werkt of u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Schakel de EMS-pad uit voordat u deze op de huid aanbrengt of van de huid verwijdert.
- Voer geen wijzigingen door aan de EMS-pad (bijvoorbeeld door bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan uw lichaam afgeven.
- Gebruik het apparaat niet wanneer u slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of de bediening van machines.
- Niet gebruiken bij alle werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat kleine metalen voorwerpen, zoals gespen of halsbanden, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijvoorbeeld een navelpiercing), dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om te voorkomen dat plaatselijke verbranding optreedt.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Het vooraf behandelen van de huid met vetbrengende crèmes of zalven wordt niet aangeraden.
- Gebruik geen plakband, bandages of andere hulpmiddelen om de EMS-pad op uw huid aan te brengen. Alleen de daarvoor bedoelde gelladeje mag hiervoor worden gebruikt. Door de ongelijkmatige aansluiting van de gelladeje op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Mogelijkerwijs moet u het apparaat onder medisch toezicht gebruiken.
- Langdurige stimulatie op dezelfde plek kan leiden tot huidirritaties. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritaties niet verdwijnen.
- Voer de behandeling gedurende de eerste minuten uit terwijl u zit of ligt om bij de in zeldzame gevallen optredende vagale reactie (gevoel van flauwte) niet onnodig verwondingsgevaar te lopen. Zet het apparaat bij gevoel van flauwte onmiddellijk uit en ga met uw benen omhoog liggen (ca. 5 - 10 min.).

Tips voor de omgang met batterijen
- Als vloeistof uit de batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- **Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.
- Haal de batterij uit het product wanneer deze leeg is of wanneer u het product langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die door lekkage kan ontstaan.
- Reinig indien nodig eerst de batterij- en apparaatcontacten voordat u de batterij plaatst. Gevaar voor oververhitting!

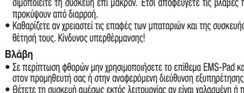
Beschadiging
- Wij adviseren u om de EMS-pad niet te gebruiken als deze beschadigd is en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Probeer de EMS-pad nooit zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of bij een gesautoriseerd verkooppunt. Als u het apparaat desondanks opent of repareert, vervalt de garantie.
- Prozivajlec ne odgovarja za škodo, ki je nastala zaradi neustrezne in napačne uporabe.

Čiščenje
- Pri vsakem čiščenju iz naprave odstranite baterije.
- Po uporabi naprave očistite z mehko, nekoliko vlažno krpo. Za odstranitev trdovratne umazanije lahko krpo rahlo navlažite z blagim milom.
- Pazite na to, da naprava ne pride v stik z vodo. V primeru, da naprava pride v stik z vodo, je lahko ponovno uporabite šele takrat, ko je popolnoma suha.
- Pri čiščenju ne uporabljajte kemičnih čistil ali sredstev za poliranje.

Shranjevanje
- Po uporabi gelirni film zaščitite z zaščitnim filmom.
- V primeru, da naprave dlje časa ne boste uporabljali, vam priporočamo, da jo v shranite v originalni embalaži v suhem prostoru, brez obtežitev.

3. Zagon

3.1 vstavitev baterije



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

beurer

EM 20
EMS Pad NECK

PORTUGUÊS

Leia atentamente estas instruções de utilização, guarde-as para utilização futura, disponibilize-as a outros utilizadores e respeite as indicações nelas contidas.

Leia atentamente estas instruções de utilização antes de usar o dispositivo.

LOT	N.º de lote
	Validade
	Fabricante
3V	1 x pilha CR2032
	Valores efetivos de saída superiores a 10 mA, medidos em intervalos de 5 segundos, podem ser apresentados pelo dispositivo.
	Peça de aplicação tipo BF
PAP	Eliminar a embalagem de forma ecológica
EAC	Símbolo de certificação aposto em produtos destinados à exportação para a Federação Russa e para os estados que compõem a CEI (Comunidade de Estados Independentes)

1. Conhecer o equipamento

1.1 O que é o EMS Pad?

O inovador EMS Pad NECK é um dispositivo de eletroestimulação muscular autocolante concebido especificamente para o relaxamento dos músculos da nuca e dos ombros. Graças à tecnologia EMS usada, a aplicação pode ser direcionada para um ponto preciso no corpo. O EMS Pad, em borracha de silicone e de qualidade medicinal, tem um design elegante e é extremamente fino e flexível, adaptando-se perfeitamente à parte do corpo a tratar. O circuito eletrónico de alta tecnologia permite tratamentos eficientes em termos energéticos de 20 minutos (até 20 tratamentos por pastilha).

1.2 O que é o EMS e o que consegue fazer?

A **eletroestimulação muscular (EMS)** é um método bastante difundido e reconhecido a nível global, sendo usado já há muitos anos na medicina desportiva e de reabilitação. Na área do desporto e de fitness, a EMS é usada, por exemplo, como complemento do treino muscular convencional, para aumentar o desempenho de grupos musculares e adaptar as proporções físicas do corpo aos resultados estéticos que se pretende alcançar. A aplicação da EMS tem duas vertentes. Uma permite alcançar um fortalecimento direcionado da musculatura (aplicação ativante) e a outra permite alcançar um efeito relaxante de recuperação (aplicação relaxante).

A **aplicação ativante** inclui:
- treino muscular para aumentar a condição física e/ou
- treino muscular para promover o fortalecimento de determinados músculos ou grupos musculares, para alcançar determinadas modificações nas proporções do corpo.

A **aplicação relaxante** inclui:
- Relaxamento muscular para desfazer tensões musculares.
- Melhoria em situações de fadiga muscular.
- Aceleração da regeneração dos músculos após grandes esforços musculares (por ex., depois de ter concluído uma maratona).

Os dispositivos EMS funcionam pela introdução de corrente elétrica através da pele. O filme de gel funciona aqui como um meio de transmissão sujeito a um desgaste natural. Se já não for possível um contacto suficiente através do filme de gel, o EMS Pad deixa de aderir completamente à pele e tem de ser substituído. Caso contrário, a intensidade parcialmente aumentada da corrente pode irritar a pele.

1.3 Volume de fornecimento
- 1 x EMS Pad
- 1 x filme de gel autocolante
- 1 x pilha CR2032 de 3V

Artigos disponíveis em pós-venda
- 1 x filme de gel autocolante e 1 x pilha, ref.ª: 647.17

Se necessário, dirija-se atempadamente ao endereço da assistência técnica indicado.

ATENÇÃO!
O EMS Pad só pode ser usado:
- Em seres humanos.
- Para os fins para os quais foi desenvolvido e da forma descrita nas presentes instruções de utilização. Qualquer utilização imprópria pode ser perigosa.
- Para aplicação externa.
- Usar unicamente os acessórios originais fornecidos e disponíveis para pós-venda, senão a garantia será anulada.

2. Indicações importantes

Nenhuma utilização de um dispositivo substitui a consulta e o tratamento médicos. Por isso, fale sempre primeiro com o seu médico em caso de dores ou doença!

Indicações sobre a utilização

AVISO!
Para evitar danos para a sua saúde, é expressamente desaconselhada a utilização do EMS Pad nos seguintes casos:
- Dispositivos elétricos implantados (como, por ex., pacemakers).
- Existência de implantes metálicos.
- Portadores de bomba de insulina.
- Febres altas (por ex., > 39 °C).
- Arritmias cardíacas conhecidas ou agudas e outros distúrbios na formação de impulsos cardíacos e da condução auricular.
- Epilepsia.
- Gravidez.
- Doença oncológica.
- Depois de operações em que fortes contrações musculares possam perturbar o processo de cura.
- Se sofrer de uma artrite metabólica.
- Não se deve usar junto ao coração. Os elétrodos de estimulação não podem ser usados em nenhum local da parte frontal do tórax (caracterizada por costelas e esternO) e nunca nos dois músculos peitorais maiores. Isso pode aumentar o risco de fibrilação cardíaca e causar uma paragem cardíaca.
- No crânio ósseo, na área da boca, da faringe ou da laringe.
- Na área da garganta/carótidas comuns/sobre o pescoço.
- Na área da genitália.
- Em pele com doenças agudas ou crónicas (ferida ou inflamada, por ex., com inflamações dolorosas ou não, eritemas, erupções cutâneas - por ex. alergias - queimaduras, contusões, inchaços e feridas abertas ou a sarar, em escaras pós-operatórias abrangidas na cura).
- Em ambientes muito húmidos, como por ex. em casas de banho ou no banho ou duche.
- Não use depois de consumir álcool.
- Em simultâneo com um aparelho cirúrgico de alta frequência ligado.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas, sensoriais (p. ex., insensibilidade à dor) ou psicológicas limitadas ou com pouca experiência e/ou poucos conhecimentos, excepto se supervisionados por uma pessoa responsável pela sua segurança ou se tiverem recebido dela instruções acerca da utilização do aparelho.
- Para doenças agudas ou crónicas do trato gastrointestinal

Antes da utilização do dispositivo, fale com o seu médico em caso de:
- Doenças agudas, sobretudo se houver a suspeita ou a certeza de hipertensão arterial, distúrbios da coagulação sanguínea, tendência para doenças tromboembólicas, bem como neoplasias malignas.
- Todas as doenças da pele e feridas abertas.
- Dores crónicas por esclarecer, independentemente da parte do corpo.
- Diabetes.
- Todos os problemas de sensibilidade com reduzida sensibilidade à dor (como por ex. disfunções metabólicas).
- Tratamentos médicos realizados em simultâneo.
- Afecções ocorridas com o tratamento de estimulação.
- Irritações cutâneas persistentes devido à estimulação prolongada no mesmo local do elétrodo.

PRECAUÇÕES:
- Mantenha o dispositivo afastado de fontes de calor e não o use nas proximidades (~1 m) de dispositivos de ondas curtas e de micro-ondas (por ex., telemóveis), dado que estes podem levar a picos de corrente incomvenientes.
- Não exponha o dispositivo à luz solar direta, nem a elevadas temperaturas.
- Proteja o seu dispositivo contra poeiras, sujidade e humidade. Nunca mergulhe o dispositivo em água ou em outros líquidos.
- O dispositivo destina-se a autoaplicação.
- Por motivos higiénicos, o dispositivo só pode ser usado numa pessoa.
- Se o dispositivo não funcionar corretamente, provocar indisposição ou dores, interrompa imediatamente a sua utilização.
- Desligue o EMS Pad antes de o colocar ou retirar.
- Não modifique o EMS Pad de nenhuma forma (por ex., cortando-o). Isso provocará uma elevada intensidade de corrente e pode ser perigoso.
- Não use este aparelho em simultâneo com outros aparelhos que emitam impulsos elétricos para o seu corpo.
- Não o use enquanto dorme, conduz veículos ou opera máquinas.
- Não o use em nenhuma atividade em que uma reação imprevista possa ser perigosa (por ex., forte contração muscular, apesar da baixa intensidade).
- Durante a estimulação, garanta que nenhum objeto metálico, como uma fivela de cintou ou um colar, possa entrar em contacto com os elétrodos. Se usar joias ou piercings (por ex., no umbigo) na zona de utilização, retire-os antes da utilização do dispositivo para não correr o risco de queimaduras pontuais.
- Mantenha o dispositivo afastado das crianças para evitar eventuais perigos.
- Não é aconselhável um tratamento prévio da pele com cremes ou pomadas gordurosos.
- Para aplicar o EMS Pad na sua pele, não utilize fita adesiva, ligaduras ou outros meios auxiliares. Use unicamente o filme de gel previsto especificamente para esse fim. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- É possível que tenha de aplicar o dispositivo sob a vigilância de um médico.
- Uma estimulação prolongada sempre no mesmo ponto poderá causar irritações da pele. Se as irritações cutâneas persistirem, dirija-se a um dermatologista.
- Durante os primeiros minutos, execute a aplicação em posição sentada ou deitada para evitar ficar desnecessariamente exposto(a) ao risco de ferimento na eventualidade rara de uma reação vagal (sentimento de fraqueza). Se tiver uma sensação de fraqueza, desligue imediatamente o aparelho e deite-se com as pernas levantadas (aprox. 5 –10 min.).

Como lidar com as pilhas
- Se ocorrer um contacto do líquido da pilha com a pele ou os olhos, leve imediatamente as partes afetadas com água e consulte, o mais rapidamente possível, um médico.
- **Risco de engolir!** As crianças pequenas podem engolir as pilhas acidentalmente e sufocar. Por isso, guarde as pilhas num local fora do alcance de crianças pequenas!
- Atenção à polaridade correta: positivo (+) e negativo (-).
- No caso de uma pilha derramar o seu conteúdo, devem usar-se luvas de proteção para limpar o compartimento das pilhas com um pano seco.
- Proteja as pilhas de calor excessivo.
- **Perigo de explosão!** Não deitar pilhas para o lume.
- As pilhas não podem ser carregadas nem curto-circuitadas.
- No caso de não usar o aparelho durante algum tempo, retire as pilhas do respetivo compartimento.
- Use unicamente o tipo de pilha idêntico ou equiparável.
- Não utilize baterias recarregáveis!
- Não desfaça, não abra nem triture as pilhas.
- Retire as pilhas do produto, caso estas estejam gastas ou se for previsível que o produto não venha a ser utilizado durante bastante tempo. Dessa forma evitará a ocorrência de danos provocados pelo vazamento do conteúdo das pilhas.
- Se for necessário, limpe os contactos das pilhas e do aparelho antes de as colocar. Perigo de aquecimento excessivo!

Danos
- Em caso de dúvida, se o EMS Pad estiver danificado, não o utilize e dirija-se ao seu revendedor ou ao serviço de assistência técnica indicado.
- Se o dispositivo estiver avariado ou se ocorrer qualquer falha de funcionamento, desligue-o imediatamente.
- Nunca tente abrir e/ou reparar o EMS Pad por iniciativa própria. As reparações só devem ser feitas pela assistência técnica ou por revendedores autorizados. Se o fizer, a garantia perderá a sua validade.
- O fabricante não assume a responsabilidade por danos que resultem de uma utilização imprópria ou errada.

Limpeza
- Antes de cada limpeza, retire as pilhas do dispositivo.
- Depois da utilização, limpe o dispositivo com um pano macio e ligeiramente humedecido. Se estiver muito sujo, pode humedecer o pano com um pouco de água e sabão.

beurer

EM 20
EMS Pad Neck

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

DANSK

Gennemlæs nøje denne brugsanvisning, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Læs brugsanvisningen grundigt igennem, før apparatet tages i brug.

LOT	LOT-nummer
	Udløbsdato
	Producent
3V	1 x batteri CR2032
	Apparatet kan afgive effektive udgangsværdier på over 10 mA målt som gennemsnitsværdi med intervaller på 5 sekunder.
	Anvendelsesdel type BF
PAP	Bortskaffelse af brugte batterier på miljøvenlig vis.
EAC	Certificeringssymbol for produkter, der eksporteres til Rusland og SNG-landene.

1. Lær apparatet at kende

1.1 Hvad er en EMS-pad?

Den innovative EMS-Pad NECK er et selvklæbende EMS-apparat, som er udviklet specielt med henblik på afspænding af nakke- og skuldermuskulatur. Takket være den anvendte EMS-teknologi kan den bruges utroligt præcist. EMS-pad'en, som består af silikonegummi i medicinsk kvalitet, er elegant designet og ekstremt tynd og fleksibel, ligesom den tilpasser sig perfekt til det sted på kroppen, der skal behandles. Det højteknologiske kredsløb sikrer energieffektive behandlinger hver især på 20 minutter (pr. batteri op til 20 behandlinger).

1.2 Hvad er og hvad kan EMS?

Den **elektriske muskelstimulation (EMS)** er en meget udbredt og alment anerkendt metode og er hæret brukt i årevis innenfor idrætts- og rehabiliteringsmedisin. Innenfor sport og trening blir EMS blant annet brukt som supplement til tradisjonell muskeltrening for å øke ytelsen til muskelgrupper og tilpasse kroppsproporsjonene til de ønskede estetiske resultater. Bruken av EMS går i to retninger. Til den ene kan en mårettet styrking av muskulaturen fremheves (aktiverende bruk) og for det andre kan det også ha en avslappende styrkende virkning (avslappende bruk).

Til **aktiverende bruk** hører:
- Muskeltrening for økt uthoidenhet og/eller
- Muskeltrening til støtte for styrking av bestemte muskler eller muskelgrupper for å oppnå ønskede forandringer av kroppens proporsjoner.

Til **avslappende bruk** hører:
- Muskelavslapping for opplæsning av muskulære spenninger.
- Forbedring ved muskulære trøtthetstegn
- Akselerasjon av muskelregenereringen etter høy muskulær ytelse (f.eks. etter en maraton).

EMS-apparater virker ved å sende strøm over huden. Gelfilmen brukes som overføringsmedium og er utsatt for naturlig slitasje. Når det ikke lenger er tilstrekkelig kontakt gjennom gelfilmen, slik at ikke hele EMS-pad kleber seg til huden, må gelfilmen skiftes ut. Ellers kan den delvis økte strømtettheten føre til hudirritasjoner.

1.3 Innhold
- 1 x EMS-pad
- 1 x selvklebende gelfilmsett
- 1 x 3-V-batteri CR2032

Tilbehørsartikler
- 1 x selvklebende gelfilmsett og 1 x batteri, Art.-nr.: 647.17

Henvend dig i god tid til den angivne service-adresse, når behovet opstår.

VIGTIGT!
Brug kun EMS-pad'en:
- På mennesker.
- Til det formålet den blev udviklet for, og på den måten som er beskrevet i denne brugsanvisningen. Ikke-forskriftsmessig brug kan være farlig.
- Til udvortes brug.
- Sammen med de originale tilbehørsdelene; hvis denne regelen brytes, bliver garantien ugyldig. Tilbehørsdelene følger med og nye kan ettersbestilles ved behov.

2. Viktig informasjon

Bruk av apparatet kan ikke erstatte en lægelig konsultation og behandling. Spørg derfor ved enhver form for smerter eller sygdom altid først egen læge!

Anvisninger om brugen

ADVARSEL!
For at undgå sundhedsmæssige skader frarådes brugen af EMS-pad'en udtrykkeligt i følgende tilfælde:
- Ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemakere).
- Ved tilstedeværelse af metalliske implantater.
- Ved insulinpumpebrugere.
- Ved høj feber (f.eks. > 39 °C).
- Ved ukendte eller akutte hjerterytmeforstyrrelser og andre arytmier og ledningsforstyrrelser i hjertet.
- Ved anfaldslidelser (f.eks. epilepsi).
- Ved graviditet.
- Ved konstaterede kræftsygdomme.
- Efter operationer, hvor forstærkede muskelsammentrækninger kan forstyrre helbredelsesprosessen.
- Hvis du lider av metabolsk artritt.
- Bruk i nærheten av hjertet må unngås. Stimuleringselektroder må ikke brukes på noen deler av fremre brystkasse (ribbein og brystbein) og særlig ikke på de to store brystmusklene. Dette kan nemlig øke risikoen for hjertekammerflimmer og føre til hjertestans.
- Ikke bruk det på hodeskallen, munnen, i svelget eller på strupehodet.
- I halsområdet/halspulsåren/over nakken.
- På og rundt kjønnsorganene.
- På akutt eller kronisk sygdomsrand (kvæstet eller betændt) hud, (f.eks. ved smertefulde og smertefese betændelser, rødmen, udslæt (f.eks. allergier), forbrændinger, knubs, hæveelser og åbne samt helende sår, på operationsområde, som er i færed med at hele).
- I omgivelser med høj fugtighed, f.eks. på badeværelset eller i forbindelse med karbad eller brusebad.
- Må ikke bruges efter indtagelse af alkohol.
- Ved samtidig tilkobling til et højfrekvent kirurgisk instrument.
- Apparatet er ikke beregnet til anvendelse af børn eller personer med nedsatte fysiske, sensoriske (f.eks. smerteresistens) eller psykiske evner eller ved manglende erfaring med/eller viden om behandlingen, medmindre der føres tilsyn af en person med ansvar for sikkerheden, eller der er udstedt anvisninger om apparatets brug.
- ved akutte eller kroniske sygdomme i mave-tarmkanalen.

Tag den behandlende læge med på råd for brug af apparatet ved:
- Akutte sygdomme, især ved mistanke om eller konstaterte blodtrykssykdommer, koaguleringsforstyrrelser, anlegg for trombo-emboliske tilstander eller ondartede svulster.
- Hudsykdommer eller åbne sår.
- Ikke kartlagte kroniske smertetilstander, uansett kroppsdel.
- Diabetes.
- Alle sensoriske forstyrrelser med redusert smertefølelse (f.eks. stoffskiftesykdommer).
- Samtidig gjennomføring av medisinsk behandling.
- Ved smerter under stimuleringsbehandlingen.
- Permanente hudirritasjoner på grunn av langvarig stimulering på samme elektrodested.

FORSIGTIGHEDSREGLER:
- Opbevar apparatet på sikker afstand af varmekilder, og brug det ikke i nærheden af (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre uhebagelige strømspidser.
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys eller høje temperaturer.
- Beskyt apparatet mod støv, skitt og fuktighet. Ikke dypp apparatet i vann eller andre væsker.
- Apparatet er egnet til egenbehandling.
- Apparatet skal av hygieniske grunner bare brukes av én person.
- Hvis apparatet ikke virker som det skal, eller hvis du opplever ubehag eller smerter, må du straks slutte å bruke apparatet.
- Slå av EMS-pad før du plasserer det på kroppen eller fjerner det.
- Ikke gjør endringer på EMS-pad (f.eks. beskjæring). Dette fører til høyere strømtetthet og kan være farlig.
- Ikke bruk dette apparatet samtidig med andre apparater som avgir elektriske impulser til kroppen din.
- Ikke bruk apparatet mens du sover, kjører eller betjener maskiner.
- Ikke bruk apparatet ved aktiviteter der en uforutsett reaksjon (f.eks. sterkere muskelsammentrekning tross lav intensitet) kan være farlig.
- Ikke bruk EMS-pad'en hvis du er i hvil om, hvorvidt den er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeservicadresse.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt, eller der forelinger forstyrrelser.
- Forsig aldrig selv at åbne og/eller at reparere EMS-pad'en. Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.

Rengøring
- Tag batterierne ud af apparatet, før du renger det.
- Rengør apparatet med en blød, let fugtet klud efter brug. Hvis apparatet er meget tilsmudset, kan du vride kluden op i en let sæbeopløsning.
- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Hvis dette skulle ske, må apparatet først bruges igen, når det er tørret helt.
- Anvend aldrig kemiske rengøringsmidler eller skuremidler til rengøring af apparatet.

Opbevaring
- Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.
- Hvis du ikke bruger apparatet i længere tid, anbefaler vi, at du opbevarer det i den originale emballage i tørre omgivelser og uden noget, der står ovenpå.

beurer

EM 20
EMS-pad neck

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, δώσ

- Assegure-se de que não entra água no interior do dispositivo. No entanto, se isso acontecer, volte a usar o dispositivo apenas depois de completamente seco.
- Não use produtos de limpeza químicos ou abrasivos.

Armazenamento
- Depois de terminar a aplicação, volte a colocar a película protetora no filme de gel autocolante.
- Se não tencionar usar o dispositivo durante algum tempo, recomendamos que o guarde dentro da embalagem original, em ambiente seco e sem colocar qualquer peso em cima dele.

3. Colocação em funcionamento
3.1 Colocar a pilha

1. Rode a tampa do compartimento da pilha para a esquerda com uma moeda.
2. Solte a tampa com um objeto pontiagudo.
3. Coloque a pilha no respetivo compartimento, de forma a que o polo positivo (+) fique virado para cima.
4. Feche a tampa rodando-a para a direita.

3.2 Colocar o filme de gel

1. Retire a película protetora azul com cuidado.

2. Coloque o filme de gel cuidadosamente no EMS Pad e puxe a película protetora com cautela. Assegure-se de que o rebordo do filme de gel não sobressai do EMS Pad.

Se os filmes de gel forem colocados ligeiramente enviesados, isso não terá repercussões sobre o funcionamento correto.

AVISO!
- Assegure-se de que cola o filme de gel do lado azul da película protetora no dispositivo. Caso contrário, poderão registar-se irritações cutâneas.

3.3 Aplicação
Cole o EMS Pad na parte do corpo a tratar (ver figura).

1. Mantenha o botão "+" premido até ouvir um sinal agudo longo.

2. Prima novamente o botão "+" para começar a estimulação no nível 1. Para conseguir a intensidade desejada, prima repetidamente o botão "+".

3. Prima o botão "–" para reduzir a intensidade.
Mantenha o botão "-" premido até ouvir um sinal agudo longo para desligar o EMS Pad. Passados 20 minutos, o dispositivo desliga-se automaticamente.

Depois de terminar a aplicação, volte a colocar a película protetora no filme de gel autocolante.

Para obter resultados ideais, recomendamos um plano de treino de 4 semanas. Observe os seguintes pontos:
1. 1 - 2 dias de descanso.
2. Aumente diariamente o nível de intensidade.
3. Uma intensidade mais forte pode trazer melhores resultados. Contudo, a estimulação nunca deverá ser desagradável.
4. Em cada aplicação, faça todo o programa de 20 minutos do princípio até ao fim.

Espere, no mínimo, 30 minutos antes de usar de novo o dispositivo após uma estimulação.

Nota importante!
- O dispositivo só funciona se estiver suficientemente em contacto com a pele. Caso isso não se verifique, não serão enviados impulsos de estimulação.
- Antes de o remover, desligue o EMS Pad.
- Se a carga da pilha for fraca demais (estimulação insuficiente, não se ouvem bipes). Nesse caso, substitua a pilha!
- Para que a estimulação seja a ideal, recomenda-se que se substitua o filme de gel de cada vez que se substituir a pilha.
- Não utilize o EMS Pad mais do que uma vez por dia no mesmo ponto do corpo.
- Se for emitido um bipe permanente, desligue o dispositivo. Limpe o filme de gel e tente reiniciar o programa. Se o bipe permanente continuar a ser emitido, substitua o filme de gel.
- Se a força de aderência do filme de gel começar a diminuir, substitua-o de imediato. Só volte a utilizar o EMS Pad quando tiver substituído o filme de gel. Caso contrário, a aderência irregular do filme de gel poderá lesionar a pele.
- Se sentir picos de corrente desconfortáveis, desligue o EMS Pad, verifique os eléctrodos e aplique-o de novo.
- A função "Smart Contact Detection" faz disparar automaticamente um alarme acústico assim que
2 eléctrodos tocarem um no outro.

4. Programas

Ciclo	1	2	3
Largura de impulso	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsação	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = tempo de ciclo ativo em segundos (contração).
Off-Time (s) = tempo de ciclo inativo em segundos (relaxamento).

* O ciclo 3 contém 3 rondas individuais.

** Em cada 3.ª ronda no ciclo 3, o "Off-Time" é de 10 segundos.

Nota: os componentes do produto não requerem manutenção.

5. Eliminação
Depois de gastas e completamente descarregadas, as pilhas terão de ser depositadas nos locais de recolha próprios (pilhões) ou entregues em lojas de material elétrico. Qualquer pessoa tem a obrigação de descartar as pilhas de forma adequada. Estes símbolos encontram-se em pilhas que contenham substâncias nocivas:
Pb = a pilha contém chumbo,
Cd = a pilha contém cádmio,
Hg = a pilha contém mercúrio.

Por motivos ecológicos, quando estiver inutilizado, o dispositivo não pode ser eliminado juntamente com o lixo doméstico. A eliminação deverá ser feita através dos respetivos pontos de recolha existentes no seu país de residência. Elimine o aparelho de acordo com a diretiva REEE relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. Se tiver qualquer dúvida a este respeito, informe-se junto do serviço municipal responsável pelo tratamento de resíduos.

6. Dados técnicos

Tipo	EM 20 EMS Pad NECK
Forma da curva à saída	Impulsos retangulares bifásicos
Duração do impulso	400 µs ± 10%
Pulsação	4-6-50 Hz ± 10%
Tensão de saída	máx. 70 Vpp ± 10% (em 1000 ohms)
Corrente de saída	máx. 70 mApp ± 10% (em 1000 ohms)
Alimentação de tensão	Pilha CR2032 de 3V
Tempo de tratamento	20 minutos, a seguir, o dispositivo desliga-se automaticamente
Intensidade	Regulável entre 0 e 15
Condições de funcionamento	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) com uma humidade relativa do ar de 30 – 85%
Condições de armazenamento	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) com uma humidade relativa do ar de 10 – 95%
Dimensões	278 x 87 x 13 mm
Peso	34 g (sem pilha), 37 g (com pilha)

Nota:
No caso de o dispositivo ser utilizado para fins que não os especificados, deixa de estar garantido o seu funcionamento correto!
Sujeito a alterações técnicas visando o melhoramento e aperfeiçoamento do produto.

7. O que fazer em caso de problemas?

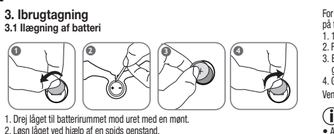
Problema	Largura de impulso
Não é possível ligar o dispositivo.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Verifique se a pilha está bem colocada e tente novamente ligar o dispositivo. - É possível que a pilha esteja descarregada. Substitua a pilha e tente novamente ligar o dispositivo.
O filme de gel já não adere à pele.	- Substitua o filme de gel.
O dispositivo emite bipes estranhos enquanto está a funcionar.	- Mantenha o botão "–" premido durante 2 s para desligar o dispositivo. A seguir, mantenha o botão "+" premido durante 3 s para voltar a ligar o dispositivo. - É possível que as pilhas estejam fracas e tenham de ser substituídas.
Não sente qualquer estimulação.	- Mantenha o botão "+" mais uma vez premido por 3 segundos. - Assegure-se de que o filme de gel não sobressai do dispositivo e tente de novo. - Aumente a intensidade gradualmente.
A pele fica vermelha no ponto de aplicação.	- Pare imediatamente a aplicação do dispositivo nesse ponto do corpo. Espere até que a sua pele volte a ter uma cor normal. Se a irritação cutânea persistir, dirija-se a um dermatologista.
De repente, a intensidade começa a enfraquecer.	- Substitua a pilha e tente novamente.

8. Garantia / Assistência
Para reivindicar quaisquer direitos à garantia legal, contacte o seu revendedor local ou a sucursal local (ver lista "Service international").
Ao devolver o aparelho, junte uma cópia do comprovativo de compra e uma breve descrição do defeito.

Aplicam-se os seguintes termos de garantia:
1. O prazo de garantia para produtos da BEURER é de 3/5 anos ou – se for superior – aplicar-se-á o prazo e garantia válido no respetivo país, sempre a contar a partir da data de compra.
Para reivindicar um direito à prestação de um serviço ao abrigo da garantia é indispensável comprovar a data de compra através de um recibo ou uma fatura.
2. Qualquer reparação efetuada (aparelho completo ou partes deles) não resulta na extensão do prazo de garantia.
3. A garantia legal não se aplica a danos causados por
a. tratamento incorreto, p. ex., desrespeito as instruções para o utilizador.
b. reparações ou modificações por parte do cliente ou terceiros não autorizados.
c. transporte do fabricante para o cliente ou durante o transporte para o centro de assistência.
d. A garantia legal não se aplica a acessórios sujeitos ao desgaste normal (braçadeira, pilhas, etc.).
4. A responsabilidade por danos secundários, causados direta ou indiretamente, fica excluída, mesmo que seja admitido um direito à prestação ao abrigo da garantia por ter havido um dano.

Salvo erro ou omissão

3. Ibrugtagning
3.1 Ilægning af batteri



1. Drej låget til batterirummet mod uret med en mønt.
2. Løsn låget ved hjælp af en spids genstand.
3. Læg batteriet i batterirummet, så pluspolen (+) vender opad.
4. Sæt låget på igen ved at dreje det med uret.

3.2 Montering af gelfilm

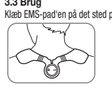
1. Fjern forsigtigt **den blå** beskyttelsesfilm.

2. Monter omhyggeligt gelfilmen på EMS-pad'en, og træk forsigtigt beskyttelsesfolien af. Pas på, at kanten af gelfilmen ikke ragER ud over kanten på EMS-pad'en.

Det påvirker ikke funktionen, hvis gelfilm anbringes lidt på skrå.

ADVARSEL!
- Sørg for, at du klæber gelfilmens side med den blå beskyttelsesfilm på apparatet. Ellers kan det medføre hudirritation.

3.3 Brug
Klæb EMS-pad'en på det sted på kroppen, der skal behandles (se figur).



1. Tryk på knappen "+", og hold den inde, indtil du hører et langt bip.

2. Tryk på knappen "+" igen for at starte stimuleringens trin 1. For at opnå den ønskede intensitet skal du trykke flere gange på knappen "+".

3. Tryk p knappen "–" for at nedsætte intensiteten.
Tryk på knappen "–", og hold den inde, indtil du hører et langt bip, for at slukke EMS-pad'en. Efter 20 minutter slukker den automatisk.
Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.

6. Tekniske data

Type	EM 20 EMS Pad Neck
Udgangskurveform	tofasede firkantimpulser
Impulsvarighed	400 µs ± 10 %
Impulsfrekvens	4-6-50 Hz ± 10 %
Udgangsspænding	max. 70 Vpp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Udgangsstrøm	max. 70 mApp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Spændingsforsyning	3V batteri CR2032
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slukker derefter automatisk
Intensitet	kan inddstilles fra 0 til 15
Anvendelsesforhold	10 °C-40 °C (50 °F-104 °F) ved en relativ luftfugtighed på 30 – 85 %
Opbevaringsforhold	-10 °C til 50 °C (14 °F til 122 °F) ved en relativ luftfugtighed på op til 10 – 95 %
Mål	278 x 87 x 13 mm
Vægt	34 g (uden batteri), 37 g (med batteri)

Bemærk:
Ved brug af apparatet uden for specifikationen kan fejlfri funktion ikke garanteres!
Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer i forbindelse med forbedring og videreudvikling af produktet.

7. Afhjælpning af problemer

Problem	Impulsbredde
Apparatet kan ikke tændes.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, om batteriet er lagt korrekt i, og prøv at tænde apparatet igen. - Batteriet kan være tomt. Udskift batteriet, og prøv at tænde apparatet igen.
Gelfilmen klæber ikke længere til huden.	- Udskift gelfilmen.
Apparatet bipper usædvanligt under brugen.	- Tryk på knappen "–", og hold den ned i 2 sekunder for at slukke apparatet. Tryk efterfølgende på knappen "+", og hold den ned i 3 sekunder for at tænde apparatet igen. - Batterierne kan være næsten tomme, hvilket betyder, at de skal udskiftes.
Du føler ingen stimulering.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, at gelfilmen ikke ragER ud over apparatet, og prøv igen. - Forøg trinvist intensiteten.
Huden på det behandlede sted er rød.	- Afslut omgående brugen på dette sted. Vent, indtil huden igen har fået sin normale farve. Hvis du fortsat mærker hudirritation, skal du henvende dig til en hudlæge.
Intensiteten begynder pludselig at blive svagere.	- Udskift batteriet, og prøv igen.

Ved retursending av apparatet må du legge ved en kopi av kjøpskvitteringen og en kort beskrivelse av defekten.

Følgende garantibetingelser gjelder:
1. Garantien for produkter fra BEURER er 3 år – eller lengre, og i sistnevnte tilfelle er gjeldende nasjonale garanti fra kjøpsdato avgjørende.
Ved et forsikringskrav må kjøpsdatoen dokumenteres med en kjøpskvittering eller en faktura.
2. Garantien forlenges ikke ved reparasjoner (fullstendig apparat eller deler av dette).
3. Garantien gjelder ikke for skader som oppstår ved
a. Ikke-forskriftsmessig bruk, for eksempel manglende overholdelse av bruksanvisningen.
b. Reparasjoner eller forandringer utført av kunden eller uautoriserte personer.
c. Transport fra produsenten til kunden eller under transport til servicesenteret.
d. Forsikringen gjelder ikke for tilbehør som er utsatt for vanlig slitasje (mansjett, batterier osv.).
4. Ansvar for direkte eller indirekte følgeskader på grunn av apparatet er derfor utelukket, også når skaden på apparatet godkjennes som garantikrav.

Med forbehold om feil og endringer

3. Bruk
3.1 Sette i batteriene

1. Drei dekselet på batterirommet mot urviseren ved hjelp av en mynt.
2. Løsne dekselet ved hjelp av en spiss gjenstand.
3. Sett batteriet inn i batterirommet slik at pluspolen (+) vender oppover.
4. Lukk dekselet ved å dreie det med urviseren.

3.2 Sette på gelfilmen

1. Fjern forsiktig **den blå** beskyttelsesfolien.

2. Legg gelfilmen nøyaktig på EMS-pad, og trekk beskyttelsesfolien forsiktig av. Pass på at kanten av gelfilmen ikke stikker frem i forhold til EMS-pad.

Om gelfilmen ligger litt på skrå, har det ingen betydning for funksjonen.

FARE!
- Pass på at gelfilmen kleber til den blå beskyttelsesfoliesiden av apparatet. Ellers kan det forekomme hudirritasjoner.

3.3 Bruk
Fest EMS-pad på det stedet på kroppen som skal behandles (se illustrasjon).

1. Trykk på knappen "+" , og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone.

2. Trykk en gang til på knappen "+" for å starte stimuleringen på nivå 1. For å oppnå ønsket intensitet trykker du flere ganger på knappen "+".

3. Trykk på knappen "–" for å redusere intensiteten.
Trykk på knappen "–", og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone for å slå av EMS-pad. Etter 20 minutter slår den seg automatisk av.
Legg beskyttelsesfolien på gelfilmen igen etter bruk.

6. Tekniske data

Type	EM 20 EMS-pad Neck
Utgangskurveform	bifasiske firkantimpulser
Pulstid	400 µs ± 10 %
Pulsfrekvens	4-6-50 Hz ± 10 %
Utgangsspænning	maks. 70 Vpp ± 10 % (på 1000 ohm)
Utgangsstrøm	maks. 70 mApp ± 10 % (på 1000 ohm)
Strømforsyning	3V batteri CR2032
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slår seg deretter av automatisk
Intensitet	kan stilles inn fra 0 til 15
Driftsbetingelser	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) ved en relativ luftfuktighet på 30 – 85 %
Oppbevaring	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) ved en relativ luftfuktighet på 10 – 95 %
Mål	278 x 87 x 13 mm
Vekt	34 g (uten batteri), 37 g (med batteri)

Merk:
Hvis anvisningene ikke følges, kan det ikke garanteres at apparatet vil fungere korrekt!
Vi forbeholder oss retten til å foreta tekniske endringer for å forbedre og videreutvikle produktet.

7. Fremgangsmåte ved problemer

Problem	Pulsbredde
Det er ikke mulig å slå på apparatet.	- Hold "+"-knappen nede i 3 sekunder. - Kontroller om batteriet er satt riktig i, og prøv å slå på apparatet på nytt. - Batteriet kan være utbrukt. Skift ut batteriet, og prøv å slå på apparatet igjen.
Gelfilmen kleber ikke lenger til huden.	- Skift ut gelfilmen.
Apparatet piper på en uvanlig måte under bruk.	- Hold "–"-knappen nede i to sekunder for å slå av apparatet. Hold "+"-knappen nede i 3 sekunder for å slå på apparatet. - Batteriene kan være dårlige og må skiftes ut.
Du kjenner ingen stimulering.	- Hold "+"-knappen nede i 3 sekunder. - Forsikre deg om at gelfilmen ikke stikker ut over apparatet, og prøv på nytt. - Øk intensiteten trinnvis.
Huden på behandlingsstedet er rød.	- Avslutt straks bruken på dette området. Vent til huden igjen har fått tilbake sin normale farge. Hvis huden fremdeles er irritert, bør du kontakte en hudlege.
Intensiteten begynner pludselig å bli svakere.	- Skift ut batteriet og prøv på nytt.

8. Garanti / service
I tilfælde af krav i forbindelse med garantien bedes du henvende dig til din lokale forhandler eller det lokale kontor (se listen "International service").
Når du returnerer apparatet, skal du vedlægge en kopi af kvitteringen og en kort beskrivelse af defekten.

Følgende garantibestemmelser er gældende:
1. Garantien for produkter fra BEURER gælder i 3 år, eller – hvis den er længere – i henhold til den gældende garantiperiode i det pågældende land fra købsdatoen.
I tilfælde af at der stilles krav inden for garantien, skal købsdatoen dokumenteres i form af en kvittering eller en faktura.
2. Garantiperioden bliver ikke forlænget i forbindelse med reparationer (af hele apparatet eller dele deraf).
3. Garantien dækker ikke skader, der skyldes
a. forkert anvendelse, f.eks. manglende overholdelse af betjeningsvejledningen.
b. reparationer eller ændringer, som kunden eller ikke-autoriserede personer har udført.
c. transport fra producenten til kunden eller under transporten til servicecentret.
d. garantien gælder ikke for tilbehør, som nedslides ved normal brug (manchetter, batterier osv.).
4. Erstatningskrav for følgeskader, der direkte eller indirekte skyldes apparatet, udelukkes også, hvis garantien dækker en skade på apparatet.

Med forbehold for fejl og ændringer

3. Gebruiksanwijzing
3.1 Batterij plaatsen

1. Draai de deksel van het batterijvak tegen de klok in los met behulp van een munt.
2. Maak de deksel los met behulp van een scherp voorwerp.
3. Plaats de batterij in het batterijvak zodat de pluspool (+) naar boven is gericht.
4. Draai de deksel met de klok mee vast.

3.2 Gellaagje aanbrengen

1. Verwijder voorzichtig een van de beschermfolies.

2. Breng het gellaagje zorgvuldig aan op de EMS-pad en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van het gellaagje niet buiten de rand van de EMS-pad uitsteekt.

Als het gellaagje niet helemaal recht wordt aangebracht, heeft dit geen gevolgen voor de werking.

WAARSCHUWING!
- Let erop dat u de gellaag met de zijde van de blauwe beschermfolie op het apparaat plakt. Anders kunt u last krijgen van huidirritaties.

3.3 Gebruik
Plak de EMS-pad op de te behandelen plek op het lichaam (zie afbeelding).

1. Druk op de knop '+' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort.

- Let erop dat er geen vocht of water in het apparaat terechtkomt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het volledig is opgedroogd.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.

Bewaring
- Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer aan op de gellaag.
- Als u het apparaat langere tijd niet gebruikt, adviseren wij u het in de originele verpakking en op een droge plek op te bergen. Plaats geen andere spullen op het apparaat.

3. Ingebruikname
3.1 Batterij plaatsen

1. Draai de deksel van het batterijvak tegen de klok in los met behulp van een munt.
2. Maak de deksel los met behulp van een scherp voorwerp.
3. Plaats de batterij in het batterijvak zodat de pluspool (+) naar boven is gericht.
4. Draai de deksel met de klok mee vast.

3.2 Gellaagje aanbrengen

1. Verwijder voorzichtig een van de beschermfolies.

2. Breng het gellaagje zorgvuldig aan op de EMS-pad en trek de beschermfolie er voorzichtig af. Let erop dat de rand van het gellaagje niet buiten de rand van de EMS-pad uitsteekt.

Als het gellaagje niet helemaal recht wordt aangebracht, heeft dit geen gevolgen voor de werking.

WAARSCHUWING!
- Let erop dat u de gellaag met de zijde van de blauwe beschermfolie op het apparaat plakt. Anders kunt u last krijgen van huidirritaties.

3.3 Gebruik
Plak de EMS-pad op de te behandelen plek op het lichaam (zie afbeelding).

1. Druk op de knop '+' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort.

2. Druk nogmaals op de knop '+' om stimulatieniveau 1 te starten. Druk nogmaals op de knop '+' om de gewenste intensiteit te bereiken.

3. Druk op de knop '-' om de intensiteit de verlagen.
Druk op de knop '–' en houd deze ingedrukt totdat u een lange pieptoon hoort om de EMS-pad uit te schakelen. Na 20 minuten wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld.

Breng de beschermfolie na het gebruik van het apparaat weer aan op de gellaag.

Voor een optimaal resultaat adviseren we u een trainingsschema van 4 weken te volgen.
Let hierbij op de volgende punten:
1. 1-2 dagen rust.
2. Verhoog dagelijks het intensiteitsniveau.
3. Een sterke intensiteit kan tot betere resultaten leiden. De stimulatie mag echter niet onaangenaam aanvoelen.
4. Doorloop bij elk gebruik het volledige programma van 20 minuten.

Wacht ten minste 30 minuten voordat u het apparaat na een stimulatie opnieuw gebruikt.

Belangrijke aanwijzing!
- Het apparaat functioneert alleen als er voldoende contact met de huid wordt gemaakt. Wanneer dit niet het geval is, worden er geen stimulatie-impulsen verzonden.
- Schakel de EMS-pad eerst uit voordat u deze van de huid haalt.
- Vervang de batterij als deze bijna leeg is! (onvoldoende stimulatie, geen pieptonen)
- Voor een optimale stimulatie adviseren wij u het gellaagje tegelijk met de batterij te vervangen.
- Gebruik de EMS-pad niet vaker dan één keer per dag op dezelfde plek.
- Schakel het apparaat uit wanneer een aanhoudende pieptoon te horen is. Reinig het gellaagje en probeer het programma opnieuw te starten. Vervang het gellaagje als de pieptoon blijft aanhouden.
- Zodra het kleefvermogen van de gellaag afneemt, moet deze onmiddellijk worden vervangen. U mag de EMS-pad pas weer gebruiken als de gellaag is vervangen. Door de ongelijkmatige aanslutting van de gellaag op de huid kunt u anders verwondingen oplopen.
- Als u onaangename stroompieken voelt, moet u de EMS-pad uitschakelen. Controleer de elektroden en breng de pad opnieuw aan.
- De 'Smart Contact Detection' activeert automatisch een hoorbaar alarm als 2 elektroden met elkaar in contact komen.

4. Programma's

Cyclus	1	2	3
Pulsbreedte	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequentie	4 Hz	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5 / 10 s **

On-Time (s) = inschakeltijd cyclus in seconden (contractie).
Off-Time (s) = uitschakeltijd cyclus in seconden (ontspanning).

* Cyclus 3 heeft 3 individuele ronden.

** Bij elke derde ronde van cyclus 3 bedraagt de Off-Time 10 seconden.

Aanwijzing: De onderdelen van het product hoeven niet te worden onderhouden.

5. Verwijdering
Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.
Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

6. Technische gegevens

Type	EM 20 EMS-pad neck
Beginvorm curve	bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	400 µs ±10 %
Pulsfrequentie	4-6-50 Hz ±10%
Beginspanning	max. 70 Vpp ±10% (bij 1000 ohm)
Beginstroomsterkte	max. 70 mApp ±10% (bij 1000 ohm)
Stroomvoorziening	3V-batterij CR2032
Behandelingsduur	20 minuten, het apparaat schakelt hierna automatisch uit
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 15
Bedrijfsvoorwaarden	10 °C – 40 °C (50 °F – 104 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 30 – 85 %
Opslagvoorwaarden	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 10 – 95 %
Afmetingen	278 x 87 x 13 mm
Gewicht	34 g (zonder batterij), 37 g (met batterij)

Aanwijzing:
Als het apparaat niet binnen de specificaties wordt gebruikt kan niet worden gegaranderd dat het instrument correct functioneert!
Technische aanpassingen ter verbetering en verdere ontwikkeling van het product voorbehouden.

7. Wat te doen bij problemen

Probleem	Pulsbreedte
Het apparaat kan niet worden ingeschakeld.	- Druk opnieuw op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de batterij op de juiste wijze in het apparaat is geplaatst en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen. - De batterij is mogelijk leeg. Vervang de batterij en probeer het apparaat opnieuw in te schakelen.
De gellaag plakt niet meer op de huid.	- Vervang de gellaag.
Het apparaat piept ongewoon tijdens het gebruik.	- Druk op de knop '–' en houd deze 2 seconden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt om het apparaat weer in te schakelen. - De batterijen zijn mogelijk bijna leeg en moeten worden vervangen.
U voelt geen stimulatie.	- Druk opnieuw op de knop '+' en houd deze 3 seconden ingedrukt. - Controleer of de gellaag niet buiten de randen van het apparaat uitsteekt en probeer het opnieuw. - Verhoog de intensiteit stapsgewijs.
De huid op de behandelde plek is rood.	- Stop onmiddellijk met het gebruik op deze plek. Wacht tot de huid weer zijn normale kleur heeft. Raadpleeg een dermatoloog als de huidirritatie niet verdwijnt.
De intensiteit neemt plotseling af.	- Vervang de batterij en probeer het opnieuw.

8. Garantie / service
Neem in geval van garantieclaims contact op met het verkooppunt of de vestiging bij u in de buurt (zie de lijst "Service international")
Voeg wanneer u het apparaat retourneert een kopie van de aankoopbon en een korte beschrijving van het defect bij de retourzending.

De volgende garantievoorwaarden zijn van toepassing:
1. De garantietermijn voor producten van BEURER bedraagt 3/5 jaar of, indien langer, de in het betreffende land geldende garantietermijn vanaf de aankoopdatum is doorslaggevend.
Bij een garantieclaim moet de aankoopdatum worden aangetoond door middel van een aankoopbon of een factuur.
2. Door reparaties (van het volledige apparaat of delen daarvan) wordt de garantietermijn niet verlengd.
3. De garantie geldt niet voor beschadigingen als gevolg van
a. oneigenlijk gebruik, bijv. het niet in acht nemen van de gebruikersinstructies.
b. reparaties of wijzigingen die zijn uitgevoerd door de klant of onbevoegde personen.
c. het transport van de fabrikant naar de klant of tijdens het transport naar het servicecenter.
d. De garantie geldt niet voor toebehoren die onderhevig zijn aan gewone slijtage (manchet, batterijen enz.).
4. De verantwoordelijkheid voor door het apparaat veroorzaakte directe of indirecte gevolgschade is ook uitgesloten als bij beschadiging van het apparaat een garantieclaim wordt goedgekeurd.

Fouten en wijzigingen voorbehouden

3. Bruk
3.1 Sette i batteriene

1. Drei dekselet på batterirommet mot urviseren ved hjelp av en mynt.
2. Løsne dekselet ved hjelp av en spiss gjenstand.
3. Sett batteriet inn i batterirommet slik at pluspolen (+) vender oppover.
4. Lukk dekselet ved å dreie det med urviseren.

3.2 Sette på gelfilmen

1. Fjern forsiktig **den blå** beskyttelsesfolien.

2. Legg gelfilmen nøyaktig på EMS-pad, og trekk beskyttelsesfolien forsiktig av. Pass på at kanten av gelfilmen ikke stikker frem i forhold til EMS-pad.

Om gelfilmen ligger litt på skrå, har det ingen betydning for funksjonen.

FARE!
- Pass på at gelfilmen kleber til den blå beskyttelsesfoliesiden av apparatet. Ellers kan det forekomme hudirritasjoner.

3.3 Bruk
Fest EMS-pad på det stedet på kroppen som skal behandles (se illustrasjon).

1. Trykk på knappen "+" , og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone.

2. Trykk en gang til på knappen "+" for å starte stimuleringen på nivå 1. For å oppnå ønsket intensitet trykker du flere ganger på knappen "+".

3. Trykk på knappen "–" for å redusere intensiteten.
Trykk på knappen "–", og hold den inntrykt til du hører en lang pipetone for å slå av EMS-pad. Etter 20 minutter slår den seg automatisk av.
Legg beskyttelsesfolien på gelfilmen igen etter bruk.

6. Tekniske