Thiết bị xung điện kích thích thư giãn cơ EM 95

Video
hướng dẫn

ĐƠN VỊ NHẬP KHẨU, PHÂN PHỐI VÀ BẢO HÀNH
CTY CỔ PHẦN XUẤT NHẬP KHẨU THIẾT BỊ Y TẾ HỢP PHÁT
Trụ sở & Showroom: 22 Xã Đàn, P. Phương Liên, Q. Đống Đa, Hà Nội
CN Miền Nam : Số 21, Đường 52B, P.Tân Tạo, Q.Bình Tân, TP. HCM
CN Miền Trung : Số 285 Tiểu La, Q.Hải Châu, TP. Đà Nẵng
Điện thoại : 0247.306.6889 (Hà Nội) - 0287.308.6889 (TP. HCM)
Hotline: 19006852
Web : www.beurer.vn / thietbiyte-eu.vn

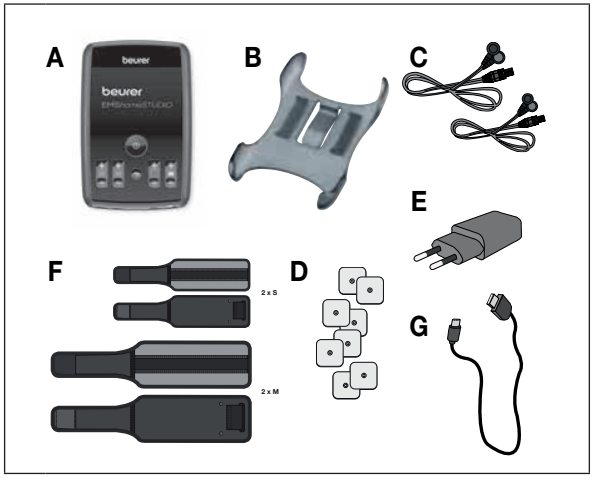
Kính gửi Quý khách hàng,
Xin trân trọng cảm ơn Quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi. Chúng tôi chuyên cung cấp các phẩm chất lượng cao đã được kiểm duyệt nghiêm ngặt trong chăm sóc sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống ở các lĩnh vực: nhiệt, cân nặng, huyết áp, thân nhiệt, nhịp tim, trị liệu nhẹ nhàng, mát-xa và không khí.
Hãy đọc hướng dẫn này cẩn thận, giữ lại để tham khảo sau này và để người dùng khác có thể đọc và làm theo các thông tin có trong hướng dẫn.
Trân trọng,
Đội ngũ Beurer.

MỤC LỤC

1. Giới thiệu thiết bị 3
2. Lưu ý quan trọng 3
3. Mô tả thiết bị 6
4. Hướng dẫn sử dụng lần đầu 6
4.1 Sạc pin 6
4.2 Thắt khóa đai 6
5. Sử dụng thiết bị 6
5.1 Bắt đầu sử dụng 6
5.2 Lưu ý khi sử dụng 7
5.3 Cài đặt thiết bị 8
5.4 Sử dụng cùng ứng dụng “beurer EMS HomeStudio” 9
6. Tổng quan chương trình 10
6.1 Tập thể dục và thể hình..... 10
6.2 Thư giãn và rèn luyện sức khỏe 11
7. Thông số dòng điện..... 11
7.1 Dạng xung..... 11
7.2 Tần số xung 11
7.3 Độ rộng xung 12
7.4 Cường độ xung 12
8. Vệ sinh và bảo quản..... 12
9. Thải bỏ thiết bị 12
10. Xử lý sự cố..... 12
11. Bộ phận thay thế 13
12. Thông số kĩ thuật 13
13. Tính tương thích điện từ..... 14

Để dễ dàng tìm hiểu về cách sử dụng thiết bị, hãy quét mã QR của video hướng dẫn trên trang tiêu đề của hướng dẫn sử dụng bằng điện thoại thông minh và xem video.

Trọn bộ sản phẩm
Hãy kiểm tra để chắc chắn không nhận phải thiết bị giả mạo và tất cả các phụ kiện có đầy đủ trong hộp đựng. Trước khi sử dụng, hãy đảm bảo thiết bị và phụ kiện không có bất cứ dấu hiệu hỏng hóc nào và tháo bỏ tất cả các lớp túi bóng bọc thiết bị. Nếu có dấu hiệu hỏng hóc, không sử dụng thiết bị và mang tới trung tâm bảo hành để kiểm tra.



A	1 x thiết bị kích thích thư giãn cơ
B	1 x khóa đai
C	4 x dây cáp kết nối
D	8 x điện cực dính (45 x 45 m)
E	1 x bộ nguồn
F	2 x vòng bít cánh tay và 2 x vòng bít chân
G	1 x cáp sạc USB

1. Giới thiệu thiết bị

Thiết bị kích thích thư giãn cơ Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* tiên tiến là một thiết bị EMS cao cấp sử dụng tại nhà. Khi kết hợp sử dụng cùng với ứng dụng "beurer EMS HomeStudio" miễn phí, thiết bị sẽ cung cấp cho bạn một chương trình tập luyện EMS chuyên nghiệp. Bạn có thể lựa chọn giữa hai chương trình "Tập thể dục & thể hình" và "Thư giãn và rèn luyện sức khỏe". Bạn có 20 lựa chọn tập luyện với các bài tập được xác định trước và có thể điều chỉnh mức độ khó. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể thiết lập các bài tập cho riêng mình trong ứng dụng bằng cách lựa chọn trong 50 bài tập khác nhau.

Trước khi bắt đầu tập luyện, bạn có thể chọn một huấn luyện viên ảo và bài tập bạn muốn trong ứng dụng. Vị trí chính xác của các vòng bít và điện cực sẽ hiển thị trên cả màn hình màu TFT 3.5" của thiết bị và màn hình ứng dụng. Ứng dụng sẽ hiển thị video huấn luyện viên ảo hướng dẫn cách thực hiện các bài tập.

Sau khi hoàn thành tập luyện, ứng dụng sẽ cung cấp tổng quan về tiến trình tập luyện của bạn. Bạn có thể theo dõi hiệu suất tập luyện từ đồ thị. Hơn nữa, chức năng lịch sẽ giúp bạn theo dõi tần suất thực hiện tập luyện.

Kích thích cơ điện (EMS) là một phương pháp được công nhận rộng rãi và phổ biến, được sử dụng trong y học thể thao và phục hồi chức năng trong rất nhiều năm. Trong thể thao và thể dục, EMS được sử dụng để tăng cường tập luyện cơ bắp thông thường, từ đó, giúp tăng hiệu suất của các nhóm cơ và điều chỉnh tỷ lệ cơ thể để đạt được kết quả thẩm mỹ như mong muốn,vv.... Có hai loại tác dụng EMS khác nhau. Một là để tăng cường nhóm cơ (tác dụng kích thích) và hai là để đạt được hiệu quả thư giãn, nghỉ ngơi (tác dụng thư giãn).

Tác dụng kích thích bao gồm:

- Tập luyện cơ bắp để tăng sức bền và/hoặc
- Tập luyện cơ bắp để hỗ trợ tăng cường các loại cơ riêng hoặc nhóm cơ và để đạt được những thay đổi tỷ lệ cơ thể mong muốn.

Tác dụng thư giãn bao gồm:

- Thư giãn cơ bắp để giảm căng cơ
- Cải thiện triệu chứng mệt mỏi cơ bắp
- Thúc đẩy tái tạo cơ bắp sau khi cơ bắp hoạt động với cường độ cao (ví dụ: sau cuộc đua marathon).

Một lợi thế của thiết bị kích thích cơ EM 95 là bạn có thể điều chỉnh cường độ kích thích một cách độc lập cho bốn bộ phận của cơ thể bằng cách sử dụng bốn kênh điều chỉnh riêng biệt.

2. Lưu ý quan trọng

⚠ CẢNH BÁO!

Để tránh gây nguy hiểm tới sức khỏe, không nên sử dụng thiết bị trong các trường hợp:

- Đang sử dụng máy tạo nhịp tim hoặc các loại thiết bị cấy ghép khác như bơm tiêm insulin hay thiết bị cấy ghép kim loại
- Đang sốt cao (trên > 39 °C).
- Có tiền sử rối loạn nhịp tim, bị rối loạn nhịp tim cấp tính hoặc rối loạn hệ thống xung và dẫn truyền tim.

- Mắc chứng rối loạn co giật (ví dụ như động kinh).
- Đang mang thai
- Bị ung thư
- Sau khi phẫu thuật, co rút cơ mạnh sẽ gây ảnh hưởng tới quá trình hồi phục

- Không được sử dụng thiết bị gần tim. Không được đặt các điện cực kích thích trên bất kỳ bộ phận nào của lồng ngực phía trước (vị trí xương sườn và xương ức), đặc biệt không đặt trên hai phần cơ ngực lớn để tránh gia tăng nguy cơ rung tâm thất và gây ngừng tim.
- Trên cấu trúc hộp sọ hoặc xung quanh miệng, cổ họng hoặc thanh quản
- Trên vùng động mạch cổ/động mạch cảnh
- Trong khu vực sinh dục
- Trên vùng da gặp các vấn đề cấp tính hoặc mãn tính (bị thương hoặc bị kích ứng), bị viêm - dù đau hay không hoặc da nổi mẩn đỏ (ví dụ: dị ứng), bỏng, bầm tím, sưng tấy, vết thương hở và lành, trên các vết sẹo phẫu thuật (tránh tác động đến quá trình lành lại).
- Trong môi trường ẩm ướt (ví dụ: trong phòng tắm) hoặc khi tắm
- Sau khi uống đồ uống có cồn
- Nếu đang được kết nối với thiết bị phẫu thuật tần số cao.
- Mắc các bệnh cấp tính hoặc mãn tính liên quan tới đường tiêu hóa.
- Không nên thực hiện kích thích xung quanh hoặc trên đầu, trực tiếp qua mắt, trên miệng, cổ họng (đặc biệt là động mạch cảnh) hoặc sử dụng các điện cực đặt trên ngực, vòm ngực hoặc trên tim.

Tham khảo tư vấn bác sĩ trước khi sử dụng thiết bị nếu:

- Đang bị mắc các bệnh cấp tính đặc biệt nếu có dấu hiệu hoặc được chẩn đoán mắc chứng huyết áp cao, rối loạn đông máu, có xu hướng nghẽn mạch huyết khối hoặc phát triển khối u ác tính hồi quy.
- Mắc các bệnh về da
- Mắc bệnh tiểu đường
- Có bất kì rối loạn cảm giác nào làm giảm cảm giác đau (ví dụ: rối loạn trao đổi chất).
- Cảm thấy không khỏe khi sử dụng trị liệu kích thích
- Phần da dưới các điện cực liên tục bị kích ứng do kích thích tại cùng một điểm trong thời gian dài

⚠ QUAN TRỌNG!

Chỉ được sử dụng EM 95:

- Cho con người
- Với mục đích được ghi rõ trong hướng dẫn sử dụng. Sử dụng sai cách có thể gây ra nguy hiểm
- Ngoài da
- Chỉ sử dụng phụ kiện chính hãng đi kèm với thiết bị, có thể mua thêm tại trung tâm bảo hành. Nếu không, bảo hành sẽ mất hiệu lực

THẬN TRỌNG:

- Luôn kéo nhẹ các điện cực để tháo chúng khỏi da, ngăn ngừa thương tích trong các trường hợp bất thường như da rất nhạy cảm.
- Giữ thiết bị tránh xa các nguồn nhiệt và không sử dụng ở khoảng cách gần (khoảng 1 m) đối với các thiết bị sóng ngắn hoặc vi sóng để tránh cường độ dòng điện tăng cao đột ngột, gây khó chịu
- Không để thiết bị tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời hoặc nhiệt độ cao.
- Bảo vệ thiết bị khỏi bụi bẩn và ẩm ướt.
- Không nhúng thiết bị vào nước hoặc các chất lỏng khác.
- Để đảm bảo vệ sinh, mỗi bộ điện cực chỉ sử dụng cho một người.
- Nếu thiết bị không hoạt động đúng hoặc bạn cảm thấy không khỏe hoặc đau, hãy ngừng sử dụng ngay lập tức.
- Tắt thiết bị hoặc điều khiển tương ứng trước khi tháo hoặc di chuyển các điện cực để ngăn chặn kích thích không chủ ý.

- Không thay đổi điện cực (ví dụ bằng cách cắt) để tránh làm gia tăng cường độ dòng điện, có khả năng gây nguy hiểm cho người dùng (cường độ đầu ra tối đa đề xuất của điện cực là 9 mA/cm², người dùng cần chú ý nếu sử dụng mức cường độ đầu ra hiệu quả từ 2 mA/cm²).
- Không sử dụng thiết bị trong khi ngủ, lái xe hoặc vận hành máy móc.
- Không sử dụng thiết bị trong khi thực hiện bất kỳ hoạt động nào có khả năng gây phản ứng bất ngờ (ví dụ: co thắt cơ mạnh ngay cả ở cường độ thấp) dẫn đến nguy hiểm.
- Đảm bảo không có vật kim loại (ví dụ: khóa thắt lưng hoặc dây chuyền) tiếp xúc với các điện cực trong quá trình kích thích. Nếu bạn đang đeo đồ trang sức hoặc đeo khuyên ở khu vực cần điều trị (ví dụ: xỏ lỗ rốn), phải gỡ bỏ các vật này trước khi sử dụng thiết bị để tránh bị bỏng.
- Giữ thiết bị cách xa trẻ em để tránh rủi ro có thể xảy ra.
- Đảm bảo không nhầm lẫn dây cáp của điện cực (bao gồm các mặt tiếp xúc) với tai nghe hoặc các thiết bị khác và không kết nối dây điện cực với các thiết bị khác.
- Không sử dụng thiết bị khi đang sử dụng các thiết bị truyền xung điện khác vào cơ thể
- Không sử dụng thiết bị gần khu vực có các chất dễ cháy nổ và khí ga
- Trong vài phút ban đầu khi sử dụng thiết bị, hãy ngồi hoặc nằm để giảm thiểu nguy cơ chấn thương bất ngờ gây ra bởi phản ứng mơ hồ (cảm giác chóng mặt). Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, hãy tắt thiết bị ngay lập tức, nằm xuống và đặt chân ở vị trí cao hơn thân người (khoảng 5 - 10 phút).
- Không nên thoa kem dưỡng ẩm hoặc thuốc mỡ lên da trước khi sử dụng thiết bị để tránh làm mòn điện cực và có thể làm cường độ tăng cao đột ngột, gây cảm giác khó chịu cho người sử dụng.
- Trẻ em và những người có vấn đề về thể chất, giác quan, tinh thần hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết có thể sử dụng thiết bị trừ khi họ được giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng thiết bị một cách an toàn và hiểu rõ tác hại nguy hiểm.
- Nếu độ dính của các điện cực bị giảm, hãy thay thế ngay lập tức. Không sử dụng thiết bị cho đến khi có các điện cực dính mới. Các điện cực dính được dính không đồng đều có thể dẫn đến tổn thương da. Thay thế các điện cực sau khi đã sử dụng chúng nhiều nhất 20 lần.

Hư hỏng thiết bị

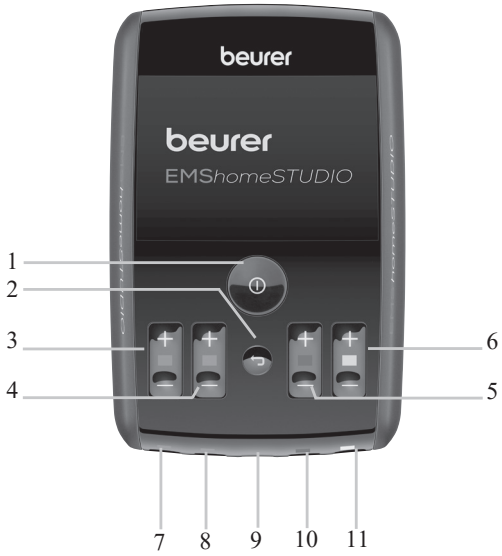
- Nếu thiết bị bị hỏng, không sử dụng thiết bị, hãy liên hệ với đại lý bán lẻ hoặc bộ phận chăm sóc khách hàng.
- Để đảm bảo thiết bị hoạt động hiệu quả, không làm rơi hoặc tháo rời thiết bị.
- Kiểm tra thiết bị để phát hiện các trường hợp mài mòn hoặc hư hỏng. Nếu có hoặc nếu thiết bị được sử dụng không đúng cách, hãy mang thiết bị tới đại lý hoặc trung tâm bảo hành để kiểm tra trước khi sử dụng trở lại.
- Tắt thiết bị ngay lập tức nếu thiết bị bị lỗi hoặc hoạt động không đúng.
- Không cố gắng mở và/hoặc sửa chữa thiết bị. Chỉ sửa chữa thiết bị khi mang tới đại lý ủy quyền hoặc bộ phận bảo hành. Nếu không, bảo hành sẽ mất hiệu lực.
- Nhà sản xuất sẽ không chịu trách nhiệm về thiệt hại do sử dụng sai hoặc không đúng cách.

Lưu ý khi xử lý pin

- Nếu da hoặc mắt tiếp xúc với nước chảy ra pin, hãy rửa sạch vùng bị ảnh hưởng bằng nước và đến các trung tâm y tế để tiếp tục xử lý.
- ⚠ Nguy cơ nghẹt thở nguy hiểm! Trẻ nhỏ có thể nuốt pin và bị nghẹt thở. Giữ pin xa tầm tay trẻ nhỏ
- Lắp pin đúng đầu cực (+) và (–)
- Nếu pin bị rò rỉ, hãy đeo găng tay bảo vệ và lau sạch khoang pin bằng vải khô.
- Bảo vệ không để pin quá nóng
- ⚠ Nguy cơ cháy nổ! Không ném pin vào lửa.
- Không tháo rời, tách hoặc nghiền pin.
- Chỉ sử dụng bộ sạc chính hãng
- Phải sạc pin đúng cách trước khi sử dụng. Luôn tuân theo các hướng dẫn từ nhà sản xuất và sử dụng nguồn điện có thông số kỹ thuật được ghi rõ trong hướng dẫn sử dụng để có thể sạc đúng cách.
- Sạc đầy pin trước khi sử dụng lần đầu (xem phần "Sạc pin").

- Để giữ được tuổi thọ pin lâu nhất, hãy sạc đầy pin ít nhất hai lần mỗi năm.

3. Mô tả thiết bị



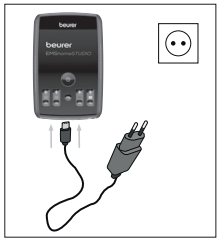
1 Nút NGUỒN/OK ⏻
2 Nút quay lại ↩
3 Nút cường độ cho kênh 1 (xanh lá)
4 Nút cường độ cho kênh 2 (xanh dương)
5 Nút cường độ cho kênh 3 (đỏ)
6 Nút cường độ cho kênh 4 (vàng)
7 Đầu kết nối cho kênh 1 (xanh lá)
8 Đầu kết nối cho kênh 2 (xanh dương)
9 Đầu sạc USB
10 Đầu kết nối cho kênh 3 (đỏ)
11 Đầu kết nối cho kênh 4 (vàng)

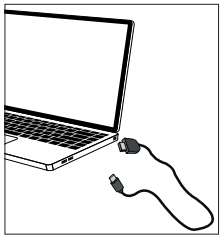
4. Hướng dẫn sử dụng lần đầu

4.1 Sạc pin

ⓘ Trước khi sử dụng thiết bị lần đầu, hãy sạc tối thiểu 4 giờ. Tiến hành như sau:

1. Cắm giắc cắm của bộ nguồn vào thiết bị bằng cáp sạc USB.
2. Sau đó cắm phích cắm của bộ nguồn vào ổ cắm phù hợp.
3. Hoặc là, bạn có thể sạc thiết bị bằng cách sử dụng máy tính/máy tính xách tay. Để làm được như vậy, hãy kết nối thiết bị với cổng USB trên máy tính/máy tính xách tay bằng cách sử dụng cáp sạc USB.





ⓘ Không thể sử dụng thiết bị khi đang sạc

4.2 Thắt chặt khóa đai

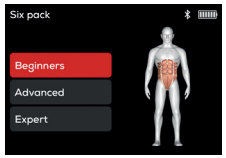
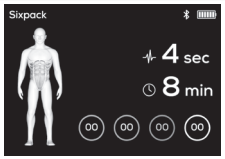
Bạn có thể cố định thiết bị vào đai hoặc thắt lưng bằng khóa đai

- Để cố định thiết bị vào kẹp đai, ấn kẹp đai vào mặt sau của thiết bị cho đến khi kẹp nhấp vào vị trí.

5. Sử dụng thiết bị

5.1 Bắt đầu sử dụng

Bước 1: Nhấn và giữ nút NGUỒN giây để ⏻ trong khoảng 3 bật thiết bị.	

Bước 2: Sử dụng các nút + / - để chọn chương trình tập luyện bạn muốn thực hiện (Tập thể dục & thể hình hoặc Thư giãn & rèn luyện sức khỏe). Xác nhận lựa chọn bằng cách nhấn nút OK ⓘ. Bạn có thể xem tổng quan tất cả các bài tập trong phần tiếp theo của hướng dẫn sử dụng này.	
B·Ę c 3: Chˆ n b¨i tdp bÜn mu´ n b³ng c§ch s¯ d¸ ng c§c n¼t + / - (v² d¸ S§u m¼ (Six pack). X§c nhdn l¸ a chˆ n b³ng c§ch nhËn n¼t OK ⓘ	
B·Ę c 4: Chˆ n m¸ c L¸ khˆ cho b¨i tdp L·Ê c chˆ n b³ng c§ch s¯ d¸ ng c§c n¼t + / -. BÜn c· thWchˆ n m¸ t trong ba m¸ c L¸ khˆ : Sh cËp ñBeginnerò, Trung cấp ñAdvancedò v¨ Cao cấp ñExpertò cho tËt cÇ c§c b¨i tdp trong ch·Ên ng tr³nh "ThWd¸ c & ThWh³nh", ngoÜi tr¸ b¨i tdp Gi«n ch "Cool Down" v¨ S¸ c bQn "Endurance". X§c nhdn l¸ a chˆ n b³ng c§ch nhËn n¼t OK. ⓘ ⓘ C§c m¸ c L¸ khˆ ri°ng bi¯ t kh§c nhau vQL¸ d¨i c¸ a xung k²ch th²ch v¨ khoÇng d¸ ng gi¸ a m¸ i xung.	
B·Ę c 5: ⓘ Nếu cần sử dụng vòng bít tay và chân cho bài tập đã chọn, bạn cần làm ẩm bề mặt tiếp xúc màu vàng của vòng bít bằng nước. Đặt các điện cực dính và/hoặc vòng bít tay và chân như hiển thị trên màn hình thiết bị. Sau đó, kết nối dây cáp với điện cực và cắm đầu còn lại vào phích cắm ở mặt dưới của thiết bị. Chú ý mã màu trên màn hình. Sau đó nhấn nút OK ⓘ để tiếp tục. **Hướng dẫn đeo vòng bít:** sau khi làm ẩm mặt tiếp xúc của vòng bít, hãy dán chặt hai đầu của vòng bít và sau đó kéo chúng lên trên cánh tay.	
Bước 6: Màn hình của thiết bị sẽ hiển thị lượng thời gian sử dụng còn lại và mức cường độ hiện tại của các kênh mà bạn đang sử dụng. Bạn cũng sẽ có thể xem số giây còn lại của một xung đơn lẻ hoặc khoảng dừng giữa các xung. Chương trình sẽ tự động bắt đầu sau khi bạn chọn mức cường độ thông qua nút cường độ của các kênh mà bạn đang sử dụng. Sử dụng các nút cường độ để đặt mức cường độ bạn muốn.	

5.2 Lưu ý khi sử dụng

Điều chỉnh cường độ

Bạn có thể điều chỉnh mức cường độ từ 1 đến 100 với mức tăng giảm nhỏ nhất là 1. Để điều chỉnh tăng giảm nhanh, nhấn và giữ nút cường độ. Nếu thiết bị đang ở chế độ TẮT khi bạn tăng cường độ, thiết bị

sẽ vào chế độ BẬT lại ngay lập tức.

Tạm dừng sử dụng

Bạn có thể tạm dừng kích thích bất cứ lúc nào bằng cách nhấn nhanh nút OK. Để tiếp tục kích thích, hãy đặt lại mức cường độ bạn muốn.

Quay trở lại menu lựa chọn trước đó

Nếu bạn muốn quay lại menu lựa chọn trước đó, nhấn nút Quay lại. Lúc này, chương trình tập luyện sẽ dừng.

Tự động tắt

Nếu bạn ngừng sử dụng thiết bị, thiết bị sẽ tự động tắt sau 3 phút. Tuy nhiên, nếu bạn hiện đang tập luyện ở các bước 5 hoặc 6, thiết bị sẽ tắt sau 5 phút nếu bạn không nhấn nút bất kỳ nút nào hoặc khởi động tập luyện.

Mất tiếp xúc

Nếu điện cực/vòng bít/dây cáp bị lỏng trong quá trình tập luyện, dòng điện sẽ bị gián đoạn và cường độ của kênh bị ảnh hưởng sẽ tự động trở về 0. Trong trường hợp này, dấu chấm than sẽ bắt đầu nhấp nháy trên màn hình cường độ của kênh này và thiết bị sẽ phát ra tín hiệu âm thanh (nếu âm thanh được bật)

Vòng bít

- Có 2 vòng kích cỡ S và M đi kèm với thiết bị. Nếu vòng không vừa, bạn có thể đặt mua vòng thay thế theo kích cỡ XS và L (xem chi tiết trong phần "Bộ phận thay thế").

Kích cỡ	Chu vi bắp tay phù hợp
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- Bằng cách thay đổi vị trí của vòng bít, bạn có thể thay đổi các cơ bắp được kích thích (ví dụ: chuột/cơ tam đầu) với điều kiện điện cực không bao quanh toàn bộ cánh tay.
- Mặt điện cực vàng phải được đặt trên da và phải được làm ẩm bằng nước.
- Hãy chắc chắn chỉ làm ẩm mặt điện cực vàng. Mặt sau của vòng bít phải được giữ khô trong mọi trường hợp.
- Luồn dây dán vòng bít mỏng qua khóa kẹp để thắt chặt vòng bít.
- Mỗi vòng bít phân bổ cho một kênh (2 giắc cắm). Không kết nối 2 vòng vào cùng một kênh.
- Hãy chắc chắn đặt vòng bít đúng sách sao cho cả hai mặt điện cực vàng được đặt cố định trên da.

Nghỉ ngơi phục hồi

Không tập luyện nhiều lần một ngày trên cùng một bộ phận cơ thể. Hãy chắc chắn đợi ít nhất 24 giờ trước khi luyện tập phần cơ thể đó một lần nữa.

Lượng nước uống

Hãy chắc chắn uống đủ nước trước, trong và sau khi tập luyện. Uống ít nhất một ly nước trước khi bạn bắt đầu tập luyện.

5.3 Cài đặt thiết bị

Bạn có thể điều chỉnh các cài đặt ngôn ngữ, độ sáng và âm thanh trên thiết bị. Bạn cũng có thể đặt lại thiết bị về cài đặt mặc định và xem thông tin hệ thống.

Mở giao diện cài đặt

Để truy cập menu cài đặt, nhấn và giữ nút NGUỒN trong khoảng 3 giây. Thiết bị sẽ bật.

- Sử dụng các nút + / - để chọn Cài đặt ("Setting") và xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Để thoát menu cài đặt, bấm nút Quay lại.

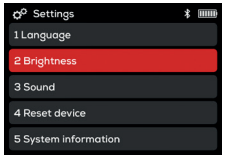
Ngôn ngữ

Bạn có thể cài đặt thiết bị với 5 ngôn ngữ khác nhau (tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Ý và tiếng Pháp)

- Để thay đổi ngôn ngữ, hãy bật thiết bị và sử dụng các nút + / - để chọn "Setting", xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Sử dụng các nút + / - để chọn Ngôn ngữ ("Language") và xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Sử dụng các nút + / - để chọn ngôn ngữ bạn muốn và xác nhận bằng nút OK. Tiếp theo, thiết bị sẽ tự động quay trở lại giao diện cài đặt.

Độ sáng

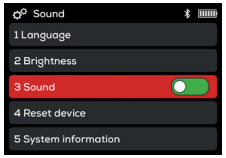
Bạn có thể điều chỉnh độ sáng của màn hình thiết bị



- Để điều chỉnh độ sáng của màn hình, hãy bật thiết bị và sử dụng các nút + / - để chọn "Setting", xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Sử dụng các nút + / - để chọn Độ sáng (“Brightness”) và xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Sử dụng nút + / - để chọn độ sáng bạn muốn và xác nhận bằng OK. Tiếp theo, thiết bị sẽ tự động quay trở lại giao diện cài đặt.

Âm thanh

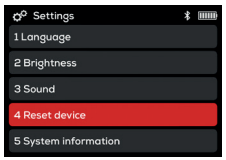
Bạn có thể bật và tắt tín hiệu âm thanh khi ấn nút trên thiết bị.



- Để bật và tắt tín hiệu âm thanh, bật thiết bị và sử dụng nút + / - để chọn “Settings”; xác nhận bằng nút OK.
- Sử dụng nút + / - để chọn “Sound” và ấn OK để bật hoặc tắt âm thanh
  Xanh lá = Âm thanh bật
  Đỏ = Âm thanh tắt

Cài đặt lại thiết bị

Bạn có thể cài đặt lại thiết bị về chế độ mặc định. Tất cả cài đặt ngôn ngữ, độ sáng và âm thanh cũng như thời gian vận hành và thời gian kích thích thực tế cũng được cài đặt lại vào lúc này.



- Để đặt lại thiết bị về cài đặt mặc định, hãy sử dụng các nút / - để chọn “Settings” và xác nhận bằng cách nhấn nút OK.
- Sử dụng các nút + / - để chọn cài đặt mặc định "Reset device” và xác nhận bằng cách nhấn nút OK. Sau đó, thiết bị sẽ hiển thị câu hỏi bạn có muốn đặt lại thiết bị về cài đặt mặc định hay không.
- Sử dụng các nút + / - để chọn "YES" và xác nhận bằng nút OK. Tiếp theo, thiết bị sẽ tự động trở về giao diện cài đặt

Thông tin hệ thống

Bạn có thể xem thông tin hệ thống của thiết bị trong giao diện cài đặt.

- Để xem thông tin hệ thống của thiết bị, hãy bật thiết bị và sử dụng các nút + / - để chọn “Settings” và xác nhận bằng cách nhấn nút OK
- Sử dụng các nút + / - để chọn Thông tin hệ thống "System information" và xác nhận bằng OK. Bây giờ, bạn sẽ có thể xem thông tin hệ thống.
- Nhấn nút Quay lại để chuyển sang giao diện cài đặt.

5.4 Sử dụng thiết bị cùng với ứng dụng “beurer EMS HomeStudio”

Với ứng dụng “beurer EMS HomeStudio”, bạn có thể dễ dàng điều khiển thiết bị của mình từ điện thoại thông minh. Ứng dụng này có thêm các video đào tạo cho tất cả các bài tập riêng lẻ.

Để kết nối thiết bị của bạn với ứng dụng, hãy tiến hành như sau:

Bước 1: Kích hoạt Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

Bước 2: Tải xuống ứng dụng miễn phí “beurer EMS HomeStudio” từ Apple App Store (iOS) hoặc từ Google Play Store (AndroidTM).

Bước 3: Khởi động ứng dụng và làm theo các hướng dẫn trong ứng dụng.

Bước 4: Ngay sau khi ứng dụng kết nối thành công với thiết bị, một mã số gồm sáu chữ số sẽ xuất

hiện trên màn hình của thiết bị. Nhập mã số này vào trong điện thoại thông minh. Bây giờ, thiết bị đã được kết nối với điện thoại thông minh.

ⓘ Biểu tượng Bluetooth® sẽ xuất hiện trên màn hình thiết bị sau khi kết nối được thiết lập.

Yêu cầu hệ điều hành:

iOS ≥ 10.0, AndroidTM ≥ 5.0
Bluetooth® ≥ 4.0
Danh sách thiết bị tương thích:

6. Tổng quan chương trình

Thiết bị kích thích cơ bắp có tổng cộng 20 bài tập sẵn có.

- 12 bài tập thể dục và thể hình (10 chương trình với 3 mức độ khó cho mỗi chương trình, ngoại trừ chương trình tập luyện “Endurance” (Sức bền) và “Cool Down” (Giãn cơ)
- 8 bài tập thư giãn và rèn luyện sức khỏe

Trong tất cả các chương trình, bạn đều có thể đặt cường độ xung của các kênh đơn lẻ.

6.1 Bài tập thể dục và thể hình

Số bài tập	Vùng kích thích và bài tập	Tần số (Hz)	Thời gian kích thích (phút)	Mức độ khó		
				Sơ cấp	Trung cấp	Cao cấp
1	Khởi động	7	5	Bật 4 giây Tắt 4 giây.	Bật 6 giây Tắt 2 giây.	Liên tục
2	Thư giãn cơ	100	10	Bật 1 giây / Tắt 1 giây		
3	Sáu múi	60 / 4	20	Bật 5 giây Tắt 9 giây.	Bật 8 giây Tắt 9 giây.	Bật 8 giây Tắt 8 giây.
4	Khỏe lưng	40 / 4	20	Bật 4 giây Tắt 10 giây.	Bật 6 giây Tắt 10 giây	Bật 8 giây Tắt 10 giây
5	Khỏe lưng dưới	80 / 4	20	Bật 6 giây Tắt 10 giây	Bật 8 giây Tắt 10 giây	Bật 8 giây Tắt 8 giây.
6	Rắn chắc xương	50 / 4	20	Bật 6 giây Tắt 10 giây	Bật 8 giây Tắt 10 giây	Bật 8 giây Tắt 8 giây.
7	Rắn chắc tay	85	20	Bật 3 giây Tắt 4 giây.	Bật 4 giây. Tắt 4 giây.	Bật 6 giây Tắt 4 giây.
8	Chân cứng cáp	85	20	Bật 3 giây Tắt 4 giây.	Bật 4 giây. Tắt 4 giây.	Bật 6 giây Tắt 4 giây.
9	Rắn chắc mông	30 / 4	20	Bật 4 giây. Tắt 8 giây.	Bật 6 giây Tắt 8 giây.	Bật 8 giây Tắt 8 giây.
10	Rắn chắc vai	75 / 4	20	Bật 3 giây Tắt 4 giây.	Bật 4 giây. Tắt 4 giây.	Bật 6 giây Tắt 4 giây.
11	Sức bền	25 / 3	20	Bật 7 giây / Tắt 4 giây.		
12	Thể hình toàn bộ cơ thể	85	20	Bật 3 giây Tắt 4 giây.	Bật 4 giây. Tắt 4 giây.	Bật 6 giây Tắt 4 giây.

6.2 Bài tập thư giãn & rèn luyện sức khỏe

Số bài tập	Vùng kích thích và bài tập	Tần số (Hz)	Thời gian kích thích (phút)	Thời gian xung/ nghỉ xung
1	Chống đau cơ	7	10	Liên tục
2	Khỏe chân	7	10	Liên tục
3	Thư giãn cổ	4	10	Liên tục
4	Mát xa thư giãn	20-2	10	Thay đổi
5	Mát xa kích thích	3	10	Liên tục
6	Kéo căng	100	10	Liên tục
7	Tập yoga	10	20	Liên tục
8	Cột sống dẻo dai	100	10	Liên tục, thay đổi

⚠CẢNH BÁO

Không đặt các điện cực lên phần vòm ngực.

Điều kiện cơ bản để việc sử dụng thiết bị kích thích cơ mang lại hiệu quả đó là bạn phải đặt vị trí của điện cực sao cho hợp lý.

Vị trí của các điện cực hiển thị trên thiết bị sẽ giúp bạn xác định được vị trí của điện cực trên cơ thể.

Thực hiện theo các thông tin dưới đây khi lựa chọn vị trí điện cực:

Khoảng cách điện cực

Khoảng cách giữa các điện cực càng lớn, thể tích mô được kích thích càng rộng. Áp dụng cho trường hợp bạn muốn kích thích cho vùng mô rộng và sâu. Tuy nhiên, khi khoảng cách điện cực càng lớn thì đồng thời cường độ kích thích mô càng giảm. Kết quả là, khoảng cách giữa các điện cực lớn hơn sẽ giúp một khối lượng mô lớn hơn được kích thích, nhưng với cường độ yếu hơn. Do đó, bạn phải tăng cường độ xung để tăng kích thích.

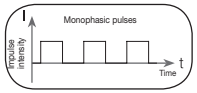
ⓘ Dán điện cực trên da được lau sạch và tốt nhất là không có lông và dầu nhờn để kéo dài tuổi thọ của điện cực. Nếu cần, làm sạch da bằng nước và tẩy lông trước khi dán điện cực.

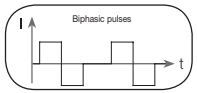
ⓘ Nếu điện cực bị lỏng ra trong quá trình sử dụng, thì cường độ xung của kênh điện cực đó sẽ giảm xuống về 0. Dán lại điện cực và cài đặt lại cường độ xung bạn muốn.

7. Thông số cường độ dòng điện

Thiết bị tĩnh điện này hoạt động với các cài đặt cường độ dòng điện như liệt kê dưới đây. Mỗi cường độ dòng điện sẽ có tác động khác nhau đến kết quả kích thích:

7.1 Dạng xung

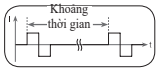




Dạng xung mô tả chức năng thời gian của xung điện, giúp phân biệt giữa các dòng điện được tạo xung đơn cực và lưỡng cực. Trong các dòng xung đơn cực, dòng điện chạy theo một hướng và trong dòng xung lưỡng cực, xung điện lần lượt thay đổi hướng.

EM 95 chỉ cung cấp dòng xung lưỡng cực, vì chúng có tác dụng thư giãn cơ bắp, it gây ra mỏi cơ và an toàn khi sử dụng.

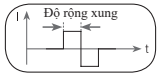
7.2 Tần số xung



Tần số xung cho biết số lượng xung đơn trên mỗi giây và được hiển thị theo đơn vị Hz (Hertz). Tần số xung có thể được tính bằng cách xác định giá trị

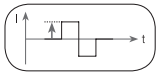
tuần hoàn trong khoảng thời gian xung. Tần số liên quan xác định loại sợi cơ nào phản ứng tốt nhất. Các sợi phản ứng chậm phản ứng dễ dàng hơn với tần số xung thấp tới 15 Hz, trong khi các sợi phản ứng nhanh chỉ phản ứng với tần số từ khoảng 35 Hz trở đi. Các xung khoảng 45 - 70 Hz sẽ tạo ra sức căng liên tục trong cơ bắp và dẫn đến mỏi cơ nhanh hơn. Do đó, tần số xung cao hơn sẽ có tác dụng tốt hơn khi tập luyện với cường độ cao và thể lực tối đa.

7.3 Độ rộng xung



Độ rộng xung cho biết thời lượng của một xung đơn lẻ tính bằng micro giây. Độ rộng xung do đó xác định sự xâm nhập của dòng điện (và các chỉ số khác nữa), trong đó khối lượng cơ lớn hơn thường cần độ rộng xung lớn hơn.

7.4 Cường độ xung



Cài đặt mức cường độ xung phụ thuộc vào độ nhạy cảm của mỗi người dùng và được xác định bởi một loạt các chỉ số biến thiên, chẳng hạn như vị trí sử dụng, tốc độ cấp máu cho da, độ dày của da và chất lượng tiếp xúc điện cực. Cài đặt cường độ phải hiệu quả và không gây ra cảm giác khó chịu, chẳng hạn như đau tại vị trí dính điện cực. Với mức năng lượng kích thích đủ, bạn sẽ cảm thấy ngứa ran nhẹ. Nên tránh các cài đặt cường độ tạo ra cảm giác đau. Khi sử dụng thiết bị tăng thêm thời gian, bạn có thể cần phải điều chỉnh mức cường độ, vì cơ bắp của bạn có thể đã bắt đầu thích nghi với cường độ xung cũ.

8. Vệ sinh và bảo quản

Điện cực dính

- Để đảm bảo các điện cực dính giữ được độ dính lâu nhất có thể, hãy vệ sinh cẩn thận bằng vải ẩm, không xơ hoặc vệ sinh mặt dưới của điện cực dưới vòi nước ấm và lau khô bằng vải không xơ.

  ⓘ Trước khi làm sạch bằng nước, hãy tháo cáp kết nối ra khỏi các điện cực.
- Sau khi sử dụng xong, dán các điện cực vào tấm bảo vệ.

Vệ sinh vòng bít tay và chân

- Chỉ vệ sinh vòng bít tay và chân bằng cách dùng tay.

Vệ sinh thiết bị

- Vệ sinh thiết bị sau khi sử dụng bằng vải mềm, hơi ẩm. Nếu thiết bị quá bẩn, hãy làm ẩm miếng vải bằng dung dịch xà phòng nhẹ.
- Không sử dụng chất tẩy rửa hóa học hoặc gây mài mòn để làm sạch.

⚠ Đảm bảo không để nước nhỏ vào trong thiết bị

Cất giữ

- Không uốn gập dây cáp kết nối hoặc dây điện.
- Tháo cáp kết nối khỏi điện cực.
- Sau khi sử dụng, dán các điện cực trở lại vào tấm bảo vệ.
- Bảo quản thiết bị tại nơi thoáng mát.
- Không đặt vật nặng lên nào trên thiết bị.
- Để cho vòng bít tay và chân khô hoàn toàn trước khi cất chúng đi.

9. Thải bỏ

Phải thải bỏ pin đã hết hoàn toàn tại các hộp thu rác chuyên dụng, các điểm tái chế hoặc mang tới các đại lý bán lẻ đồ điện. Bạn thải thực hiện thải bỏ theo quy định của pháp luật. Pin chứa các chất độc hại được đánh dấu bằng các mã sau: Pb = Pin chứa chì, Cd = Pin chứa cát mi, Hg = Pin chứa thủy ngân. Để bảo vệ môi trường, không vứt thiết bị vào thùng rác sinh hoạt khi thiết bị không còn sử dụng được nữa. Đưa thiết bị tới địa điểm thu rác phù hợp hoặc các điểm tái chế. Xử lý thải bỏ thiết bị sao cho phù hợp với chỉ thị EC – WEEE (Chất thải điện và thiết bị điện tử). Nếu có bất cứ thắc mắc nào, hãy liên hệ chính quyền địa phương chịu trách nhiệm cho việc xử lý rác thải.

10. Xử lý sự cố

Không bật được thiết bị khi đã ấn nút NGUỒN:

(1) Đảm bảo pin đã được sạc
(2) Liên hệ bộ phận chăm sóc khách hàng

Điện cực không dính vào da:

(1) Làm sạch bề mặt dính của các điện cực bằng vải ẩm, không xơ. Thay thế các điện cực nếu chúng vẫn không dính cố định được vào da.
(2) Làm sạch da trước khi sử dụng thiết bị; Không sử dụng các sản phẩm chăm sóc da hoặc tinh dầu lên phần da được kích thích. Da sạch lông cũng giúp tăng tuổi thọ của các điện cực.

Không cảm nhận được kích thích:

(1) Nhấn nút OK để tạm dừng chương trình. Kiểm tra để chắc chắn cáp kết nối được kết nối chính xác với các điện cực. Đảm bảo các điện cực tiếp xúc cố định với bộ phận cơ thể được kích thích. Nếu đang sử dụng vòng bít tay và chân, hãy đảm bảo rằng chúng đã được làm ẩm bằng nước.
(2) Đảm bảo giắc cắm được kết nối chắc chắn với thiết bị.
(3) Kiểm tra vị trí điện cực và đảm bảo các điện cực không đặt chồng lên nhau.
(4) Tăng dần cường độ xung.

Biểu tượng pin hiển thị trên màn hình:

Sạc pin

Bạn cảm thấy khó chịu ở bộ phận dán điện cực:

(1) Chưa đặt chính xác vị trí các điện cực. Kiểm tra vị trí điện cực và dán dại nếu cần thiết.
(2) Các điện cực bị mòn. Điều này có thể gây ra kích ứng da, vì không thể đảm bảo phân bổ dòng điện đồng đều trên toàn bộ khu vực được kích thích. Vì vậy, hãy thay thế các điện cực.

Vùng da được kích thích bị đỏ:

(3) Ngay lập tức dừng kích thích và đợi cho đến khi da trở lại trạng thái bình thường. Nếu vết đỏ nằm dưới điện cực và biến mất nhanh chóng, sẽ không có rủi ro gì - điều này gây ra bởi sự kích thích cục bộ, tăng lưu lượng máu. Tuy nhiên, tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tiếp tục kích thích nếu kích ứng da vẫn còn và đi kèm với cảm giác ngứa hoặc viêm. Điều này có thể được gây ra bởi dị ứng với bề mặt dính.

11. Bộ phận thay thế

Bạn có thể mua các bộ phận thay thế trực tiếp từ trung tâm chăm sóc khách hàng:

Bộ phận	Mã sản phẩm
8 x điện cực dính (45 x 45 mm)	661.02
2 x vòng bít Size XS (22-35 cm)	662.03
2 x vòng bít Size S (28-45 cm)	662.04
2 x vòng bít Size M (36-54 cm)	662.07
2 x vòng bít Size L (50-70 cm)	662.08

12. Thông số kỹ thuật

Mã sản phẩm	EM 95
Dạng xung đầu ra	Xung lưỡng cực hình chữ nhật
Chiều dài xung	100 – 350 µs ±10%
Tần số xung	4 – 100 Hz ±10%
Điện thế đầu ra	Tối đa 120 V pp ±10% (500 ohm)
Cường độ đầu ra	Tối đa 240 mA pp ±10% (500 ohm)
Nguồn cấp điện	Pin lithium polymer, 1170 mAh
Thời gian sử dụng	5 – 20 phút
Cường độ kích thích	Điều chỉnh từ 0 tới 100
Điều kiện vận hành	10°C – 40°C (50°F – 104°F) tại độ ẩm tương đối 30 – 85%
Điều kiện bảo quản/vận chuyển	-10°C – 50°C (14°F – 122°F) tại độ ẩm tương đối 0 – 85%
Kích thước	Khoảng 136 x 89 x 26 mm (không tính khóa đai)
Trọng lượng	200 g (bao gồm khóa đai)
Áp suất không khí tối đa	700 – 1060 hPa
Truyền dữ liệu	Dải tần 2400 MHz - 2483.5 MHz Công suất truyền tải tối đa -0,32 dBM Thiết bị sử dụng công nghệ *Bluetooth*® năng lượng thấp Tương thích với điện thoại thông minh và máy tính bảng có *Bluetooth*® 4.0 Danh sách điện thoại thông minh và máy tính bảng hỗ trợ:

Lưu ý: Nếu không sử dụng thiết bị theo hướng dẫn sử dụng này, chúng tôi không thể đảm bảo chức năng hoàn hảo của thiết bị.
Chúng tôi có quyền thay đổi kỹ thuật để cải thiện và phát triển sản phẩm

13. Lưu ý về tính tương thích điện tử

⚠ **CẢNH BÁO!**

- Thiết bị này phù hợp sử dụng trong tất cả các môi trường được liệt kê trong hướng dẫn sử dụng, bao gồm cả môi trường trong nhà.
- Việc sử dụng thiết bị có thể bị ảnh hưởng khi có nhiễu điện từ. Thông báo lỗi hoặc thông báo không thể thực hiện có thể sẽ xuất hiện trên màn hình/thiết bị
- Tránh sử dụng thiết bị này trực tiếp bên cạnh các thiết bị khác hoặc xếp chồng lên nhau, vì điều này có thể làm cho thiết bị hoạt động lỗi. Tuy nhiên, nếu cần sử dụng thiết bị theo cách này, hãy giám sát để đảm bảo cả hai hoạt động tốt.
- Việc sử dụng các phụ kiện khác ngoài những phụ kiện chính hãng từ nhà sản xuất có thể làm gia tăng phát thải điện từ hoặc giảm khả năng miễn nhiễm điện từ của thiết bị; do đó, làm cho thiết bị hoạt động lỗi.
- Giữ các thiết bị liên lạc RF di động (bao gồm cả thiết bị ngoại vi như cáp ăng-ten hoặc ăng ten ngoài) cách xa tất cả các bộ phận của thiết bị bao gồm cả dây cáp ít nhất 30 cm để tránh làm giảm hiệu suất tính năng của thiết bị.
- Việc không thực hiện theo các thông tin trên có thể gây ảnh hưởng tới chức năng của thiết bị.