

Mục lục

1. Nguyên lý hoạt động	1	5. Sử dụng.....	4
2. Thông tin quan trọng	2	6. Vệ sinh.....	5
3. Mô tả sản phẩm	3	7. Thông số kỹ thuật	6
4. Hoạt động.....	3	8. Phụ tùng và bộ phận thay thế.....	6

Khách hàng thân mến,

Cảm ơn bạn đã lựa chọn một trong những sản phẩm của chúng tôi. Nhân hiệu của chúng tôi gắn liền với các sản phẩm chất lượng cao, được kiểm duyệt kỹ lưỡng và nằm trong các lĩnh vực về nhiệt, trọng lượng, huyết áp, nhiệt độ cơ thể, xung, trị liệu, massage, làm đẹp, cho em bé và không khí.

Trân trọng,
Công ty Beurer

1. NGUYÊN LÝ HOẠT ĐỘNG

Nguyên tắc hoạt động của đai đeo tập cơ bụng

Đai cơ bụng hoạt động trên cơ sở kích thích cơ bắp bằng xung điện (EMS). Máy tạo ra các xung điện nhẹ nhàng truyền qua da tới các cơ. Tương tự cách kích hoạt tự nhiên bằng xung thần kinh, khi dùng đai cơ sẽ co lại và sau đó sẽ giãn ra. Kích thích nhân tạo này nhẹ hơn so với kích thích chủ động của cơ thể, vì vậy việc dùng đai đeo tập cơ bụng không thể thay thế hoàn toàn việc luyện tập thể thao.

Kích thích xung điện được sử dụng để tập cơ trong lĩnh vực thể dục thể thao nhằm tăng cường sức khỏe và cơ thể dẻo dai hơn. Đai cơ bụng bao gồm các ứng dụng

- Khởi động cơ bắp
- Định hình, tạo cơ
- Làm săn chắc cơ và da
- Giãn cơ

Kích thích xung điện cũng được sử dụng trong mảng phục hồi chức năng. Nếu cơ thể trong trạng thái nghỉ, kích thích cơ thường xuyên sẽ giúp duy trì tính di động và sức cơ của bộ phận cơ thể không cử động được. Thời gian phục hồi có thể giảm đi đáng kể. Gân và khớp được hạn chế tối đa nên phương pháp này nhìn chung là khá nhẹ nhàng

2. THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Chú ý:

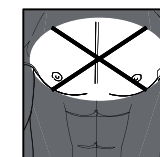
Sử dụng hợp lý

- Chỉ sử dụng thiết bị này cho mục đích đã nêu trên và theo cách thức được chi rõ trong hướng dẫn sử dụng. Việc sử dụng không đúng cách có thể gây nguy hiểm.
- Nếu bạn đeo đồ trang sức hoặc xô khuyên (ví dụ như xô khuyên rốn), tháo ra trước khi sử dụng thiết bị, nếu không có thể gây ra hiện tượng chập cháy
- Không sử dụng thiết bị này đồng thời với các thiết bị khác cung cấp xung điện cho cơ thể (ví dụ: thiết bị TENS).
- Thiết bị chỉ dành cho mục đích sử dụng cá nhân và không nhằm mục đích y tế hoặc thương mại.
- Nhà sản xuất không chịu trách nhiệm bồi thường thiệt hại do sử dụng sai hoặc không đúng quy cách.
- Nếu có bất cứ trở ngại gì, vui lòng không sử dụng và liên hệ với đại lý hoặc địa chỉ dịch vụ.
- Chỉ sử dụng thiết bị với các bộ phận phụ kiện được cung cấp.

Chú ý : Trong một số trường hợp có thể xảy ra hiện tượng kích ứng da ở khu vực kích thích.

Sử dụng không đúng cách:

- Thiết bị không nên sử dụng:
 - Đeo trên đầu: có thể gây động kinh.
 - Trên cổ / động mạch cảnh: gây ra các bệnh về tim mạch.
 - Trên họng và thanh quản: có thể gây co thắt cơ, dẫn đến nghẹt thở.
 - Gần xương sườn: có thể làm tăng nguy cơ rung thất và dẫn đến suy tim.



- Để xa tầm với của trẻ em
- Thiết bị này có thể được sử dụng với trẻ em trên 8 tuổi, những người bị giảm các kỹ năng về thể chất, cảm giác, tinh thần, những người thiếu kinh nghiệm hoặc kiến thức nếu được giám sát hoặc đã được hướng dẫn về cách sử dụng thiết bị an toàn và nhận thức được đầy đủ các rủi ro khi sử dụng.
- Để máy xa khỏi các nguồn nhiệt
- Khi sử dụng, cách xa tối thiểu 1m các thiết bị có sóng ngắn hoặc các thiết bị vi sóng
- Không sử dụng thiết bị khi bạn tắm hoặc ngâm bồn. Không cất hoặc để thiết bị ở những nơi mà có thể rơi vào bồn tắm hoặc chậu rửa
- Không làm ngập thiết bị trong nước hoặc các chất lỏng khác.

Hư hại

- Kiểm tra thiết bị theo định kỳ để theo dõi nếu có dấu hiệu mòn hoặc hư hỏng. Nếu bạn thấy các dấu hiệu như vậy hoặc nếu thiết bị đã dùng không đúng cách, vui lòng mang đến nhà sản xuất hoặc đại lý trước khi sử dụng lại.
- Tắt thiết bị ngay nếu bị lỗi hoặc gặp trục trặc.
- Chỉ bộ phận dịch vụ khách hàng hoặc đại lý ủy quyền được phép sửa chữa sản phẩm.
- Trong bất kỳ trường hợp, không tự sửa chữa thiết bị!

Chú ý- Để an toàn cho bạn

Thiết bị này chỉ được thiết kế để người lớn khỏe mạnh sử dụng. Không nên sử dụng thiết bị trong các trường hợp sau đây..

- Người sử dụng có cấy ghép y khoa (ví dụ máy tạo nhịp tim)
- Có bất kỳ kim cấy ghép trong cơ thể
- Loạn nhịp tim
- Bệnh cấp tính
- Động kinh
- Đang mắc bệnh ác tính
- Có vùng chấn thương và cắt da
- Thai nghén
- Khi có xu hướng chảy máu, ví dụ: sau khi bị thương tích nghiêm trọng hoặc gãy xương. Sự kích thích cơ có thể gây trầm trọng hơn trong việc chảy máu.
- Sau khi phẫu thuật vì khi kích thích cơ có thể làm giảm quá trình hồi phục
- Khi một thiết bị phẫu thuật tần số cao được kết nối cùng lúc với cơ thể
- Huyết áp thấp hoặc quá cao
- Sốt cao
- Tâm thần
- Ở vùng sưng hoặc viêm
- Đối với bệnh cấp tính hoặc mãn tính của đường tiêu hóa
- Nếu có bất cứ vấn đề gì, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ.

⚠ CHÚ Ý VỀ XỬ LÝ PIN

- Nếu da hoặc mắt bạn tiếp xúc với chất lỏng của pin, hãy rửa sạch vùng bị ảnh hưởng bằng nước và tìm đến các trung tâm y tế.
- ⚠ **Nguy cơ nuốt!** Trẻ em nhỏ có thể nuốt phải pin và gây nghẹt thở. Lưu trữ pin ngoài tầm với của trẻ nhỏ.
- Quan sát kỹ dấu hiệu cực (+) và âm (-).
- Nếu pin đã bị rò rỉ, hãy đeo găng tay bảo hộ và lau khay đựng pin bằng vải khô.
- Lưu ý tránh để pin ở những vùng có nhiệt độ cao.

⚠ **Nguy cơ cháy nổ! Không bao giờ ném pin vào lửa**

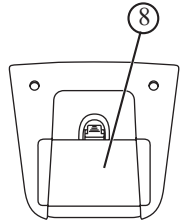
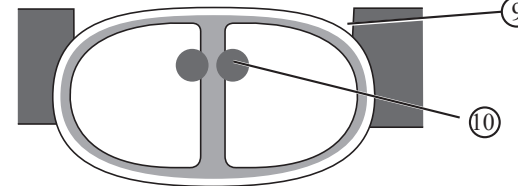
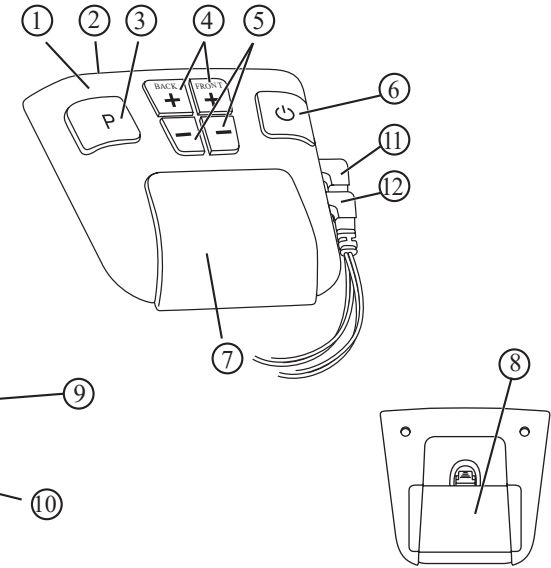
- Không sạc hoặc dùng các loại pin dung lượng thấp.
- Nếu thiết bị không được sử dụng trong một thời gian dài, tháo pin ra khỏi ngăn pin.
- Chỉ sử dụng loại pin giống hệt nhau hoặc tương đương.
- Luôn thay toàn bộ pin cùng một lúc.
- Không sử dụng pin sạc.
- Không tháo rời, tách hoặc nghiền pin



3. MÔ TẢ SẢN PHẨM

Tên các bộ phận

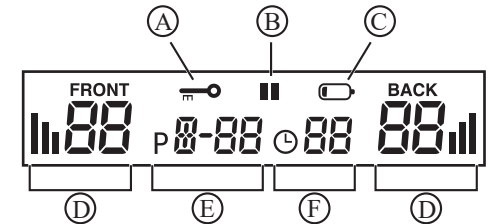
1. Bộ điều khiển
2. Màn hình LCD
3. Chương trình và nút khóa
4. Nút chọn + tăng dần cường độ
5. Nút chọn - giảm dần cường độ
6. Nút tắt/ bật/ tạm dừng
7. Giá đỡ
8. Nắp khoang pin
9. Bề mặt điện cực
10. Vỏ bọc điện cực
11. Đầu nối, mặt trước/ bụng
12. Đầu nối, mặt sau/ lưng



Nếu vỏ bọc điện cực bị mất hoặc rách ra, ngay lập tức bạn nên dùng vỏ bọc thay thế kèm theo để dán lại. Không bao giờ gắn dây đai khi điện cực kim loại để trần. Sử dụng dây đai mà không có vỏ bọc điện cực có thể gây ra chấn thương.

Mô tả các kí hiệu trên màn hình

A Khóa	khóa phím được kích hoạt
B Tạm dừng	kí hiệu sẽ nhấp nháy khi tạm dừng
C Biểu tượng pin	Hiện thị tình trạng pin
D Cường độ	đặt cường độ các mức từ 0-40
E Chương trình	chương trình đã chọn và số chu trình đào tạo đã hoàn thành
F Hẹn giờ	Thời gian chương trình còn lại

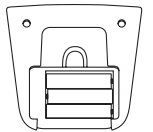


4. HOẠT ĐỘNG

Lắp pin

Nếu biểu tượng pin trên màn hình nhấp nháy, pin đã hết và phải được thay thế. Bộ phận điều khiển phải được tháo ra khỏi giá đỡ trên dây đai để thay pin.

- Kéo bộ điều khiển lên phía trên khỏi giá đỡ.
- Tháo nắp ngăn chứa pin.
- Lắp pin theo các dấu hiệu trong khoang chứa pin. Đảm bảo đúng cực pin.



Ghi chú:

- Không sử dụng pin sạc được cho thiết bị này.
- Nếu không sử dụng thiết bị, giữ thiết bị riêng biệt khỏi dây đai.
- Nếu không sử dụng thiết bị trong một khoảng thời gian dài, tháo pin ra khỏi thiết bị.
- Pin rỗng, pin kiệt phải được xử lý qua hộp thu gom đặc biệt được chỉ định tại các điểm tái chế hoặc các nhà bán lẻ điện tử. Bạn phải xử lý theo luật định pin.
- Các mã dưới đây được in trên pin có chứa các chất có hại:
Pb = Pin có chứa chì,
Cd = Pin chứa cadimi,
Hg = Pin có chứa thủy ngân.
- Để bảo vệ môi trường, không vứt bỏ thiết bị trong chất thải gia đình. Vứt bỏ thiết bị tại nơi thu gom hoặc tái chế địa phương phù hợp. Vứt bỏ thiết bị theo chỉ thị của EC - WEEE (Thiết bị điện và thiết bị điện thải). Nếu bạn có thắc mắc, xin liên hệ với chính quyền địa phương chịu trách nhiệm về xử lý chất thải



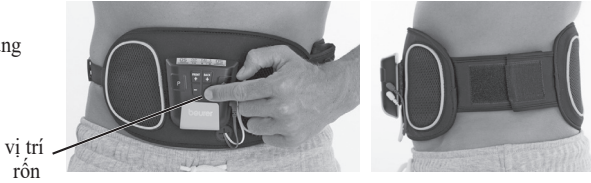
Lắp đai

- Trước mỗi lần tập, luôn đảm bảo da của bạn sạch sẽ và không có kem dưỡng hoặc dầu. Có như vậy thiết bị mới có thể làm việc tối ưu.
- Đeo dây đai vào với phần điện cực hướng về phía da bạn.
 - Làm ẩm cả hai điện cực, bụng và lưng bằng nước. Đảm bảo bề mặt điện cực đều được làm ẩm để tránh các điểm điện áp cao trên da của bạn trong quá trình tập.**
 - Đặt vành đai xung quanh eo của bạn để các điện cực được đặt ở vị trí dạ dày và lưng của bạn. Sau đó cố định lại bằng miếng dính.
 - Điều chỉnh chiều dài dây đai bằng hai dây đai điều chỉnh. Đảm bảo rằng điện cực ở cả dạ dày và lưng được đặt ở chính giữa.

Vành đai được làm bằng vật liệu đàn hồi và phù hợp với nhiều kích cỡ vòng eo. Hãy điều chỉnh dây để máy đủ chặt để tiếp xúc tốt giữa điện cực và da, nhưng không thắt quá chặt.

Đai bụng chỉ được đeo ở vị trí nào?:

Chỉ được đeo đai vòng quanh bụng và lưng
Rốn phải được đặt ở phần trung tâm của đai bụng



Tắt tự động

Nếu thiết bị không được sử dụng sau khi bật, máy sẽ tự động tắt sau 5 phút

5. SỬ DỤNG

Hướng dẫn chung về bài tập với đai cơ bụng

Trong tuần đầu tiên, bạn không nên sử dụng đai cơ bụng nhiều hơn một lần một ngày để các cơ của bạn thích nghi nhanh với thiết bị. Sau đó bạn có thể luyện tập thường xuyên hơn.

Lưu ý: Để cho cơ của bạn thư giãn, bạn nên nghỉ ngơi ít nhất 5 giờ giữa các lần tập.

Mức độ tập luyện có thể phù hợp với bạn, tuy nhiên bạn nên tập hết 1 chương trình trong một lần tập. Các chương trình A đến E được phối hợp để cơ bắp của bạn có đủ thời gian để thích ứng với việc luyện tập chuyên sâu hơn với mỗi ứng dụng. Chương trình từ A đến E khác nhau về tần số, khoảng thời gian của xung điện, thời gian tạm dừng giữa các xung điện. Thiết bị được cài đặt sẵn theo chương trình lần lượt từ A đến E và lặp lại mỗi chương trình tập số lần khác nhau. Bạn có thể tùy chọn chương trình cho mình.

LÀM SAO ĐỂ TẬP LUYỆN ĐÚNG CÁCH

Cảm giác khi tập

Khi bắt đầu bật các chế độ bài tập, bạn sẽ cảm thấy ngứa ran nhẹ nhàng. Với cường độ gia tăng bạn sẽ cảm thấy các cơn co cơ ở khu vực xung quanh và trực tiếp dưới điện cực. Mỗi đợt co sẽ bắt đầu với mức điện áp tăng nhẹ, sau đó giữ trong vài giây ở mức cường độ được thiết lập. Các cơ sau đó sẽ giãn ra nhẹ nhàng.

Khởi động thiết bị

Nhấn nút Bật / Tắt. Phát ra tiếng bíp và màn hình LCD sẽ sáng lên. Lần đầu khởi động, máy sẽ bắt đầu với chương trình A

Chọn chương trình

Đai bụng có 5 chương trình phối hợp, giúp bạn có thể tập xuyên suốt bài tập trong vài tuần. Tuần đầu tiên, bạn bắt đầu tập với chương trình A ở mức độ thấp và nâng cao mức độ của bạn với mức tăng cường cơ bắp. Đai bụng được thiết lập sau một lượng vòng tập nhất định thì máy sẽ tự động chuyển sang mức độ chương trình kế tiếp. Bạn cũng có thể tự chọn chương trình theo mức độ và thể lực của bạn.

Quan sát quy trình các bài tập

Mỗi bài tập bao gồm 3 giai đoạn:

- Giai đoạn khởi động (30 Hz) trong thời gian 2 phút, chuẩn bị cho các cơ tập luyện
- Giai đoạn tập luyện (ở tần số khác nhau tùy thuộc vào chương trình đào tạo)
- Giai đoạn giãn cơ (30 Hz trong thời gian 2 phút, các cơ bắt đầu giãn ra)

Chương trình	Thời gian [phút]	Lặp lại	Tần suất [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	liên tục	80

Cài đặt cường độ

Ghi chú: Cường độ chỉ có thể được cài đặt nếu các điện cực có tiếp xúc với da.

Bạn phải thiết lập mức cường độ khi bắt đầu buổi tập. Nhấn phím + để tăng cường độ và phím - để giảm cường độ. Tùy thuộc vào các mức, trước tiên bạn sẽ cảm thấy ngứa ran và sau đó là co cơ. Chỉ đặt cường độ cao khi bạn vẫn cảm thấy dễ chịu.

Cường độ cho bụng và lưng có thể tùy chỉnh riêng biệt.

Dừng xung điện khi cảm thấy quá mạnh

Bạn có thể giảm cường độ bất kỳ lúc nào hoặc tắt thiết bị bằng cách nhấn phím On / Off (~ 2 giây). Nếu bạn kéo dây đai ra khỏi bụng/ lưng, phần tiếp xúc của da nơi vùng điện cực bị ngắt, mức cường độ tự động trở về 0. Máy không hoạt động nữa ngay cả khi da tiếp xúc trở lại với vùng điện cực.

Tránh các thay đổi cường độ vô lý

Để tránh vô tình tăng cường độ của một lần tập, chỉ cần bật nút khóa phím. Nhấn phím này khoảng 3 giây. Tiếng bíp phát ra và "0" xuất hiện trên màn hình. Để hủy chế độ khóa bấm nút khóa một lần nữa

Phản ứng với những cảm giác khó chịu

Nếu bạn cảm thấy gai người hoặc ngứa trên da hay cảm thấy sự co giật và không co cơ, bạn nên tắt thiết bị và tiến hành như sau:

- Kiểm tra các điện cực có bị lỗi hay không.
- Kiểm tra vỏ bọc tròn trên các kết nối điện cực.
- Tháo đai ra và làm ẩm lại phần bề mặt điện cực (9) và da
- Bảo đảm tiếp xúc với da tốt và làm ẩm tốt khi khởi động lại dây đai.

Nghỉ giải lao giữa các bài tập cơ

Nếu bạn muốn nghỉ giữa các bài tập cơ, bấm phím Tạm dừng ngắn. Tiếng bíp phát ra và biểu tượng tạm dừng "II" xuất hiện trên màn hình. Nhấn lại phím một lần nữa để tiếp tục các bài tập.

Thống kê số bài tập cơ

Bạn có thể đọc số lần tập của bạn trên màn hình. Những thống kê sau mỗi lần tập cho thấy mức độ bạn hoàn thành đầy đủ một chương trình. Những con số này được lưu trữ cho đến khi thay pin.

Với bộ phụ kiện (không bao gồm trong gói giao hàng), bạn có thể gắn thêm hai nút dính điện cực dính vào bộ điều khiển để kích thích cơ linh hoạt. Bạn có thể mua bộ phụ kiện từ các đại lý bán lẻ hoặc showroom với mã sản phẩm 647.05

Đề sử dụng bộ kích thích cơ linh hoạt, tiến hành như sau:

- 1. Lấy cáp kết nối và các điện cực dính khỏi bộ phụ kiện.
 - 2. Lắp cáp kết nối với điện cực dính.
 - 3. Lắp phích cắm cáp kết nối vào ổ cắm phía trên bộ điều khiển.
- Vui lòng tuân thủ các hướng dẫn sử dụng đi kèm với bộ phụ kiện.

6. VỆ SINH

- Tháo rời pin khỏi thiết bị khi bạn vệ sinh máy
- Làm sạch thiết bị bằng vải thấm nước. Trong trường hợp bẩn nhiều hơn bạn cũng có thể lau bằng vải pha nước xà phòng nhẹ.
- Không làm nước rơi thiết bị.
- Nếu thiết bị bị dính nước thì chỉ sử dụng thiết bị khi đã khô hoàn toàn.
- Không sử dụng chất tẩy rửa hóa học hoặc các chất mài mòn để làm sạch.
- Ngay khi bạn đã tháo thiết bị (bộ phận điều hành), bạn có thể giặt dây đai trong nước ấm. Sử dụng nước xà phòng nhẹ hoặc chất tẩy lông cho mục đích này. Không sử dụng thuốc tẩy.
- Không giặt dây đai bằng máy giặt

7. THÔNG SỐ KỸ THUẬT

Model:	EM 39
Nguồn điện:	3 x 1.5 V AAA (loại LR 03)
Kích thước điện cực:	xấp xỉ 11 x 12 cm
Thông số (tải 500 Ohm):	– Điện áp ra tối đa 70V p-p – Dòng điện ra: max. 140mA p-p – Tần số ra: 30 – 80Hz
Thời gian xung:	200µs mỗi pha
Dạng sóng:	sóng vuông cân bằng, 2 pha
Cân nặng:	~ 350 g (không kể pin)
Kích thước đai cho vòng eo	75 tới xấp xỉ 130 cm. (29.5 – 51 Inch)
Nhiệt độ hoạt động cho phép:	10 °C tới +40 °C, độ ẩm tương đối 20-65%
Nhiệt độ lưu trữ cho phép	0 °C to +55 °C, độ ẩm tương đối 10-90%

Các thay đổi đối với những đặc điểm kỹ thuật sẽ được cập nhật không báo trước

8. PHỤ TÙNG THAY THẾ

Vui lòng đặt hàng với mã số đặt hàng sau đây.

Chi định	Số thứ tự
Bộ phụ kiện	647.05