



- Ⓓ **Bauchmuskel-Gürtel**
Gebrauchsanleitung
- ⒼⒷ **Abdominal Toning Belt**
Instruction for Use
- Ⓕ **Ceinture de musculation abdominale**
Mode d'emploi
- Ⓔ **Cinturón estimulador de los músculos abdominales**
Instrucciones para el uso
- Ⓛ **Cintura per addominali**
Istruzioni per l'uso
- ⓉⓇ **Karın kas kuşağı**
Kullanma Talimatı
- ⓇⓊⓈ **Тренажер для мышц живота**
Инструкция по применению
- Ⓟ **Pas do stymulacji mięśni brzucha**
Instrukcja obsługi

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

1. Kennenlernen

Arbeitsweise des Bauchmuskel-Gürtels

Der Bauchmuskel-Gürtel arbeitet auf Basis der Elektrischen Muskelstimulation (EMS). Der Muskelstimulator erzeugt sanfte elektrische Impulse, die über Ihre Haut an die Muskeln weitergeleitet werden. Ähnlich einer natürlichen Aktivierung durch Nervenimpulse ziehen sich bei der Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder. Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauchmuskeltraining und die Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels kann somit ein tatsächliches, aktives Training nicht vollständig ersetzen. Die Elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich zum Muskeltraining eingesetzt, um einen leistungsfähigen, schlanken und attraktiven Körper zu erreichen. Anwendungsgebiete sind z. B.

- Aufwärmen der Muskulatur
- Muskeldefinition
- Muskel- und Hautstraffung
- Muskelentspannung

Auch in der Rehabilitation wird EMS eingesetzt. Sind Personen zur Ruhe gezwungen, so hilft die regelmäßige Muskelstimulation, die Mobilität und Muskelkraft des inaktiven Körperteils zu erhalten. Die Rehabilitationszeit kann sich so deutlich verringern. Da Sehnen und Gelenke nur minimal belastet werden, ist diese Trainingsmethode besonders schonend.

2. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z.B. TENS - Geräte).
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.

Hinweis: In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

Unsachgemäßer Gebrauch

– Das Gerät darf nicht angewendet werden:

- im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen
- im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen
- im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Erstickten herbeiführen können
- in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z. B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in Badewanne oder Waschbecken fallen kann.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

Beschädigung

- Überprüfen Sie das Gerät häufig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!

Vorsicht - Zu Ihrer Sicherheit !

Das Gerät ist nur für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen gedacht.

In nachfolgenden Fällen, sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden:

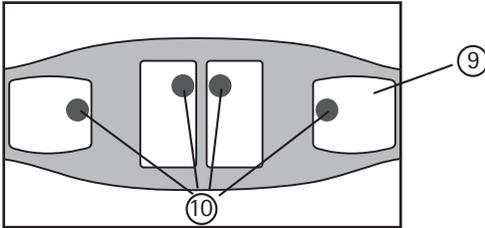
- Implantierte elektrische Geräte (z.B. Herzschrittmacher)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten am Applikationsort
- Herzrhythmusstörungen
- Akute Krankheiten
- Epilepsie
- Bei Krebserkrankungen
- Im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten
- Schwangerschaft
- Bei Neigungen zu Blutungen, z. B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken.
- Nach Operationen, bei dem verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät
- Bei niedrigem oder hohem Blutdruck
- Hohem Fieber
- Psychosen
- Bei angeschwollenen oder entzündeten Bereichen
- In der Nähe (unter 1m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen Therapiegeräten, da es Schwankungen der Ausgangswerte des Gerätes bewirken kann
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.

Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

3. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

1. Bedieneinheit
2. LCD Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Ein / Aus / Pause - Taste
5. Wahl taste Intensität erhöhen ▲
6. Wahl taste Intensität senken ▼
7. Batteriefachdeckel
8. Halterung
9. Flächelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss

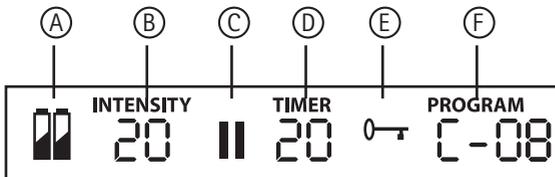


Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss (10) empfehlen wir dringendst die beigegefügte Elektrodenabdeckung aufzukleben.

Legen Sie den Gürtel nie mit blanken Metallelektroden an. Die Benutzung des Gürtels ohne Elektrodenabdeckung kann zu Verletzungen führen.

Beschreibung der Anzeigesymbole

- | | |
|---------------------------|--|
| A Batterie-Statusanzeige: | blinkend, wenn Batterie verbraucht ist |
| B Intensität: | eingestellter Intensitätslevel 0 – 40 |
| C Pausezeichen: | blinkend, wenn Pause aktiviert ist |
| D Timer: | Programmrestlaufzeit des gestarteten Programms |
| E Schlüssel: | Tastensperre ist aktiviert |
| F Programm: | ausgewähltes Programm mit der Anzahl an bereits absolvierten Trainingszyklen |



4. Inbetriebnahme

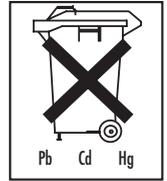
Einsetzen der Batterien

Blinkt das „Batterie Symbol“ im Display, sind die Batterien verbraucht und müssen ausgewechselt werden. Um Batterien einzusetzen oder auszutauschen, müssen Sie die Bedieneinheit aus der Halterung des Gürtels entfernen.

- Lösen Sie die Magnetverbindung, indem Sie das Gerät vom Gürtel weg ziehen. Die Magnetverbindung der beiden Kontaktknöpfe schnappt spürbar aus.
- Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.
- Entfernen Sie den Batteriefachdeckel durch Drücken und Schieben in Pfeilrichtung.
- Setzen Sie die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.

Hinweise:

- Für dieses Gerät können keine Akkus verwendet werden.
- Bei Nichtbenutzen des Gerätes empfehlen wir, das Gerät separat vom Gürtel aufzubewahren. Falls Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benötigen, empfehlen wir zuvor die Batterien zu entfernen.
- Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Anlegen des Gürtels

Vor jedem Training sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät optimal arbeiten.

- Legen Sie den Gürtel mit den Elektroden zu Ihnen gerichtet vor sich hin.
- Befeuchten Sie die Elektroden und Ihren Bauch mit Wasser. Achten Sie darauf, dass die Elektrodenflächen gleichmäßig befeuchtet sind, um punktuelle Spannungsspitzen bei späterem Training auf Ihrer Haut zu vermeiden.
- Legen Sie den Gürtel so um ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihren Bauch liegen. Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.

Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.

Sollte der Gürtel für Ihren Taillenumfang nicht ausreichend sein, können Sie die beigegefügte Verlängerung verwenden!

Wo darf der Gürtel nicht angewendet werden:

- im Bereich des Kopfes: Hier kann er Krampfanfälle auslösen
- im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann er einen Herzstillstand auslösen
- im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann er Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können.
- in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann er das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

Legen Sie den Gürtel ausschließlich um den Bauch an. Der Bauchnabel sollte mittig abgedeckt sein.

Bauchnabel



Automatisches Ausschalten

Wenn das Gerät nach dem Einschalten nicht benutzt wird, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus.

5. Anwendung

Allgemeines zum Training mit dem Bauchmuskel-Gürtel

In der ersten Woche sollten Sie den Bauchmuskel-Gürtel nicht mehr als einmal am Tag anwenden, um Ihre Muskeln langsam an das Gerät zu gewöhnen. Ab dann können Sie öfters trainieren.

Hinweis: Zur Regeneration Ihrer Muskeln sollten Sie eine Ruhezeit von mindestens 5 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einhalten.

Sie können die Intensität des Trainings an Ihren persönlichen Fitness-Stand anpassen. Es ist jedoch empfehlenswert Schritt für Schritt ein Programm nach dem anderen zu durchlaufen. Die Programme A bis E sind so aufeinander abgestimmt, dass Ihren Muskeln genügend Zeit bleibt, sich mit jeder Anwendung an ein intensiveres Training anzupassen. Die Programme A bis E unterscheiden sich durch Frequenz, Dauer der einzelnen Trainingsimpulse, Pause zwischen den Trainingsimpulsen. Das Gerät ist mit einem Trainingsvorschlag so eingestellt, dass es nacheinander die Programme A bis E durchläuft und jedes Programm unterschiedlich oft wiederholt. Sie können jedoch auch das Programm selbständig auswählen.

So trainieren Sie richtig

Was Sie beim Training spüren

Am Anfang des Trainings fühlen Sie ein leichtes Kribbeln. Mit wachsender Intensität spüren Sie Muskelkontraktionen in der Umgebung und direkt unter den Elektroden.

Jede Kontraktion beginnt mit einem langsamen Anstieg der Spannung, diese wird auf der eingestellten Intensität für einige Sekunden gehalten. Dann entspannen sich die Muskeln wieder sanft.

Gerät einschalten

Drücken Sie die Taste Ein / Aus. Ein kurzes Signal ertönt und die LCD Anzeige erhellt sich. Beim ersten Starten des Gerätes wird automatisch das Programm A aktiviert.

Programm wählen

Der Bauchmuskel-Gürtel besitzt fünf aufeinander abgestimmte Programme, die Sie in einer Trainingszeit von mehreren Wochen durchlaufen können. Sie beginnen in der ersten Woche mit Programm A auf einem niedrigen Status und steigern mit zunehmender Stärkung Ihrer Muskeln Ihr Training. Der Bauchmuskel-Gürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächst höhere Programm einstellt. Sie können das Programm aber auch selbst in Abhängigkeit von Ihrem Wohlbefinden und Fitnesslevel wählen.

Trainingszyklus beachten

Jedes Training besteht aus drei Phasen:

- einer Aufwärmphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der die Muskeln für das Training vorbereitet werden
- einer Trainingsphase (je nach Trainingsprogramm in unterschiedlicher Frequenz)
- einer Entspannungsphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der sich die Muskeln wieder entspannen können

Programm	Laufzeit [min]	Wiederholungen	Trainingsfrequenz [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuierlich	80

Intensitätslevel einstellen

Hinweis: Die Intensität kann nur eingestellt werden, wenn die Elektroden Hautkontakt haben. Sie müssen zu Beginn jedes Trainings einen Intensitätslevel einstellen. Drücken Sie die Intensitätswahltaste ▲, um die Intensität zu vergrößern und die Intensitätswahltaste ▼, um die Intensität zu verringern.

Je nach Intensität werden Sie erst Kribbeln und später eine Muskelkontraktion spüren. Stellen Sie die Intensität nur so hoch ein wie es Ihnen noch angenehm erscheint.

Zu starke Impulse stoppen

Sie können jederzeit die Intensität vermindern oder durch Drücken der Ein / Aus Taste (~ 2 Sekunden) das Gerät wieder ausschalten. Wenn Sie den Gürtel vom Bauch wegziehen, so dass der Hautkontakt im Elektrodenbereich unterbrochen ist, geht der Intensitätslevel automatisch auf Null zurück. Bei erneutem Kontakt mit der Haut liegt keine Spannung mehr an.

Ungewünschte Impulsänderungen verhindern

Um zu vermeiden, dass sich während eines Trainings die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Programmwahltaste (3). Ein akustisches Signal ertönt und das Zeichen „“ erscheint auf dem Display. Zum Aufheben der Tastensperre drücken Sie die Taste erneut.

Auf unangenehme Empfindungen reagieren

Wenn Sie an Ihrer Haut ein Stechen oder Jucken verspüren, aber auch wenn Sie an Stelle der Muskelkontraktionen nur ein Kribbeln bemerken, sollten Sie das Gerät ausschalten und folgendermaßen vorgehen:

- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
- Kontrollieren Sie, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
- Nehmen Sie den Gürtel ab und befeuchten ihn noch einmal komplett.
- Achten Sie beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und gute Befeuchtung.

Während des Trainings eine Pause einlegen

Sollten Sie im Laufe eines Programms eine Pause wollen, drücken Sie kurz die Pause Taste. Ein akustisches Signal ertönt und das Pausezeichen „||“ erscheint auf dem Display. Mit einem erneuten drücken der Taste können Sie das Programm fortführen.

Trainingshäufigkeit ablesen

Sie können Ihre Trainingshäufigkeit auf dem Display ablesen. Die Zahlen hinter den Programmen geben an, wie oft Sie ein Programm bereits vollständig absolviert haben. Diese Zahlen werden bis zum Batteriewechsel gespeichert.

6. Reinigung

- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Wenn Sie das Gerät (die Bedieneinheit) vom Gürtel entfernt haben, können Sie den Gürtel mit einem feuchten Tuch reinigen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.
- Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche.

7. Technische Angaben:

Model:	EM 35
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm Last):	- Ausgangsspannung: max. 70V p-p - Ausgangsstrom: max. 140mA p-p - Ausgangsfrequenz: 30 – 80Hz
Impulsdauer:	200µs pro Phase
Wellenform:	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht:	~ 330 g
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von ca. 75 bis ca.140 cm	
Zubehör:	Verlängerungsgürtel 40cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	0 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen:	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative Luftfeuchte
Zeichenerklärung:	- Anwendungsteil Typ BF  - Achtung! Gebrauchsanleitung lesen. 
Lieferumfang	- Gürtel - Verlängerung - Steuergerät - Batterien - Elektrodenabdeckung - Diese Gebrauchsanleitung

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

Dieses Gerät entspricht den europäischen Normen EN60601-1 und EN60601-1-2 sowie EN60601-2-10 und unterliegt besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit. Bitte beachten Sie dabei, dass tragbare und mobile HF-Kommunikationseinrichtungen dieses Gerät beeinflussen können. Genauere Angaben können Sie unter der angegebenen Kundenservice-Adresse anfordern.

Das Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EC, dem Medizinproduktegesetz. Entsprechend der „Betreiberverordnung für Medizinprodukte“ sind regelmäßige messtechnische Kontrollen durchzuführen, wenn das Gerät zu gewerblichen oder wirtschaftlichen Zwecken eingesetzt wird. Auch bei privater Benutzung empfehlen wir Ihnen eine messtechnische Kontrolle in 2-Jahres-Abständen beim Hersteller.

8. Garantie

Sie erhalten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemässer Bedienung beruhen,
- für Verschleisssteile,
- für Mängel, die dem Kunden bereits beim Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

ENGLISH

Dear customer,

We are happy that you have decided on a product from our range. Our name stands for high-quality and exhaustively tested products from the areas of warmth, gentle therapy, blood pressure/ diagnostic, weight, massage and air.

Please read these instructions for use carefully and follow the directions.

Yours faithfully,
The Beurer Team

1. Familiarization

Functional Principle of the Abdominal Toning Belt

The abdominal toning belt works on the basis of electrical muscle stimulation (EMS).

The muscle stimulator generates gentle electrical pulses which pass through your skin to the muscles.

As with natural activation by nerve pulses, the muscle fibres contract when the belt is used and then relax again. The stimulus is less specific than with active abdominal muscle toning, however, and use of the abdominal toning belt thus cannot replace actual active training entirely.

Electrical muscle stimulation is used for muscle training in the field of sports and fitness to achieve a powerful, slim and attractive body. Application areas include

- warming up muscles
- muscle definition
- muscle and skin toning
- muscle relaxation

EMS is also used in rehabilitation. If persons are forced to rest, regular muscle stimulation helps maintain the mobility and muscle strength of the inactive body part. Rehabilitation time can be significantly reduced as a result. As the tendons and joints are only minimally stressed, this training method is particularly gentle.

2. Important Information

ATTENTION:

Proper use

- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual burnings.

- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The manufacturer assumes no liability for damages caused through improper or wrong use.
- If you are in any doubt, do not use and contact your dealer or a specified customer service address.
- Only use the device with the accessory parts supplied.

Note: In rare instances skin irritation in the region of the electrodes may occur.

Improper use

- The device must not be used:

- On the head: here it can cause seizures
- On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
- On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation
- Near the ribcage: Here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest
- Keep the device away from children to prevent any hazards.
- Keep the device away from heat sources.
- Never use the device near microwave ovens or microwave devices (e.g. cell phones) as they can affect operation.
- Never use the device while you bathe or shower. Do not store or keep the device in places from which it can fall into a bathtub or washbasin.
- Never submerge the device in water or other liquids.

Damage

- Check the device at regular intervals for signs of wear or damage. If you find such signs or if the device was used improperly, you must bring it to the manufacturer or dealer before it is used again.
- Switch off the device immediately if it is defective or if it malfunctions.
- Only have repairs carried out by the customer service department or an authorized dealer.
- Do not, under any circumstances, attempt to repair the device by yourself!

Caution - For your safety !

The device is only designed for use by healthy adults.

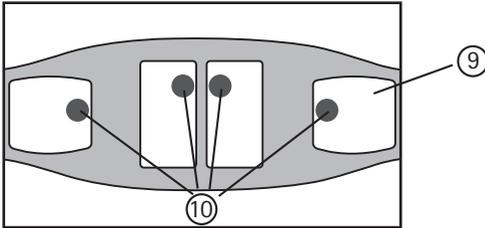
The device should definitely not be used in the following cases.

- Implanted electrical devices (e.g. pacemakers)
 - If there are any metal implants at the application site
 - Cardiac arrhythmias
 - Acute illness
 - Epilepsy
 - In malignant diseases
 - In the region of skin injuries and cuts
 - Pregnancy
 - When there is an increased tendency to bleed, e.g. after an acute injury or a fracture. The stimulation current can trigger or exacerbate bleeding.
 - After operations when muscle contractions could impair the healing process
 - When a high frequency surgical device is connected at the same time
 - In case of low or high blood pressure
 - High fever
 - Psychosis
 - In swollen or inflamed regions
 - Near (less than 1 m) microwave ovens or microwave therapy devices, which could cause fluctuation in the output parameters of the device
 - Do not use when asleep, when driving a vehicle or at the same time as operating machinery.
- If in doubt, consult your doctor.

3. Description of Device

Part names

1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. On / Off / Pause key
5. Selection key - Increase intensity ▲
6. Selection key - Reduce intensity ▼
7. Battery compartment lid
8. Holder
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection

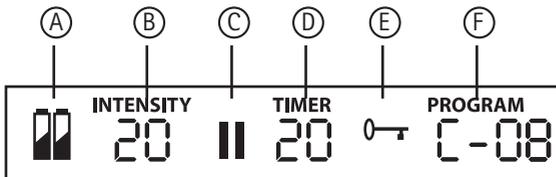


If the self-adhesive covers for electrode connection (10) are missing or become detached, we strongly advise you to stick on the enclosed electrode cover.

Never attach the belt with bare metal electrodes. Use of the belt without electrode covers can cause injury.

Description of the display symbols

- A Battery status display: flashes if the battery is flat
 B Intensity: set intensity levels 0 - 40
 C Pause symbol: flashes if pause is activated
 D Timer: remaining time for the program started
 E Key: key lock is activated
 F Program: selected program with the number of training cycles already completed



4. Operation

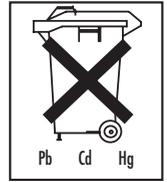
Inserting batteries

If the battery symbol in the display flashes, the batteries are flat and must be replaced. The operating unit must be removed from the holder on the belt to insert or replace batteries.

- Release the magnetic connector by pulling the device away from the belt.
The magnetic connector of the two contact buttons clicks out noticeably.
- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid by pressing and sliding in the direction of the arrow.
- Insert the batteries observing the markings in the battery compartment. Ensure correct battery polarity.

Note:

- Rechargeable batteries cannot be used for this device.
- If the device is not in use, we recommend keeping the device separate from the belt. If the device is not needed for a long period, we recommend first removing the batteries.
- Used batteries do not belong in domestic garbage. You are legally obligated to dispose of the batteries. Dispose of these through your electrical dealer or your local recycling center.
- Batteries containing pollutants are marked with the following symbols:
Pb = battery contains lead,
Cd = battery contains cadmium,
Hg = battery contains mercury.
- Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



Attaching the belt

Before each training session you should ensure that your skin is clean and free of creams or oils. Only then can the device work optimally.

- Lay the belt down with the electrodes facing towards you.
- Moisten the electrodes and your stomach with water. Make sure that the electrode surfaces are evenly moistened to avoid high voltage points on your skin during subsequent training.
- Place the belt around your waist such that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

If the belt is too short to fit your waist, you can use the included extension.

Where must the belt not be used:

- On the head: here it can cause seizures
- On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
- On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation
- Near the ribcage: here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest

Where must the belt only be used:

Only attach the belt around the stomach.
The navel should be covered at the center.

navel



Automatic deactivation

If the device is not used after it is switched on, it switches off automatically after 5 minutes.

5. Use

General advice on training with the abdominal toning belt

In the first week you should not use the abdominal toning belt more than once a day to allow your muscles to acclimatise slowly to the device. From then onwards you can train more frequently.

Note: To allow your muscles to recover, you should rest for at least 5 hours between training sessions. The intensity of training can be matched to your personal fitness level in this way. It is nonetheless recommended to proceed through a program one step at a time. The programs A to E are coordinated so that your muscles are given sufficient time to adapt to more intensive training with each

application. Programs A to E differ in their frequency, period of the training pulses, pause between the training pulses.

The device is set with a training plan so it works through the programs A to E and repeats each program a different number of times. You can select the program yourself however.

How to train correctly

What you feel when training

At the beginning of the training session you will feel a slight tingling sensation. With increasing intensity you will feel muscle contractions in the surrounding area and directly under the electrodes. Each contraction starts with a slow rise in voltage; this is held for several seconds at the set intensity. The muscle then relaxes again gently.

Switching on the device

Press the On/Off switch. A short signal sounds and the LCD lights up. Program A is activated the first time the device is started.

Selecting the program

The abdominal toning belt has five coordinated programmes, which you can work through over the course of several weeks. You start the first week with program A at a low level and raise the level of your training with increasing muscle strengthening. The stomach muscle belt is set such that after a certain number of training cycles the next higher program is automatically set. You can also select the program yourself according to your well-being and fitness level.

Observing the training cycle

Each training session consists of three phases:

- a warm up phase (30 Hz) of two minutes duration, which prepares the muscles for training
- a training phase (at a different frequency depending on the training program)
- a relaxation phase (30 Hz) of two minutes during which the muscles can relax again

Program	Running time [min]	Repetitions	Training frequency [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuous	80

Setting the intensity level

Note: The intensity can only be set if the electrodes have skin contact.

You have to set the intensity level at the beginning of each training session. Press the intensity selection key ▲ to increase the intensity and intensity selection key ▼. to reduce the intensity. Depending on the intensity, you will firstly feel tingling and later a muscle contraction. Only set the intensity as high as it still feels pleasant for you.

Stopping pulses that are too strong

You can reduce the intensity at any time or switch off the device again by pressing the On/Off key (~ 2 seconds). If you pull the belt away from your stomach so the skin contact in the electrode region is interrupted, the intensity level automatically returns to zero. If contact is reestablished with the skin no more voltage is applied.

Avoiding unwanted pulse changes

To avoid inadvertently increasing the intensity of a training session, simply switch on the key lock. Press the program selection key for around 3 seconds for this purpose (3). An acoustic signal sounds and the “” symbol appears on the display. To deactivate the key lock press the key once more.

Reacting to unpleasant sensations

If you feel prickling or itching on your skin even if, at this stage, you only notice a tingling and not muscle contraction, you should switch off the device and proceed as follows:

- Check whether the electrodes are OK or if they are defective.
- Check whether the round cover over the electrode connections is still in place.
- Take the belt off and completely moisten it again.
- Ensure good skin contact and good moistening the next time the belt is applied.

Taking a break during the training session

If you wish to take a break during a program, briefly press the Pause key. An acoustic signal sounds and the pause symbol “II” symbol appears on the display. By pressing the key again you can continue the program.

Reading off the number of training sessions

You can read off the number of your training sessions on the display. The numbers after the program denote how often you have already fully completed a program. These numbers are stored until there is a battery change.

6. Cleaning

- Remove the batteries from the device every time you clean.
- Clean the device with a slightly moistened cloth. In case of more extreme soiling you can also moisten the cloth with mild soapy water.
- Never drop the device.
- Ensure that no water penetrates into the machine. If this should ever happen, only use the machine again once it is completely dry.
- Do not use any chemical cleaners or abrasive agents for cleaning.
- Once you have removed the device (operating unit), you can clean the belt with a damp cloth. Use mild soapy water or a liquid detergent for this purpose. Do not use bleaches.
- The belt is unsuitable for machine washing.

7. Technical Specifications:

Model:	EM 35
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 11,3 x 6 cm: 7,8 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm load):	– Output voltage max. 70V p-p – Output current: max. 140mA p-p – Output frequency: 30 – 80Hz
Pulse duration:	200µs per phase
Waveform:	symmetrical, dual-phase square wave
Weight:	~ 330 g
Belt size for waist measurement from 75 to approx. 140 cm.	
Accessories:	belt extension 40 cm
Maximum permissible operating conditions:	0 °C to +40 °C, 20-65% relative humidity

Maximum permissible storage conditions: 0 °C to +55 °C, 10-90% relative humidity

Explanation of symbols:

- Application part type BF 

- Caution! Read the Instructions for Use. 

Items included in the package:

- belt
 - extension
 - control
 - batteries
 - electrode cover
 - these instructions for use
-

Changes to the technical specifications introduced for reasons of updating without notice are reserved.

This unit is in line with European Standards EN60601-1, EN60601-1-2 and EN60601-2-10 and is subject to particular precautions with regard to electromagnetic compatibility (EMC). Please note that portable and mobile HF communication systems may interfere with this unit. For more details, please contact customer service at the address indicated.

The machine meets the requirements of the European Medical Products Directive 93/42/EC and the German Medical Products Act. In accordance with the Operators' Ordinance on Medical Products, regular measurement precision controls must be carried out if the machine is used for commercial or economic purposes. Even in the case of private use, we recommend checking measurement precision at two-yearly intervals at the manufacturers.