



MARQUE: BEURER
REFERENCE: EM 36
CODiC: 4182057



NOTICE
↓



D **Bauchmuskel-Gürtel**
Gebrauchsanleitung

GB **Abdominal Toning Belt**
Instruction for Use

F **Ceinture de musculation abdominale**
Mode d'emploi

E **Cinturón estimulador de los músculos abdominales**
Instrucciones para el uso

I **Cintura per addominali**
Istruzioni per l'uso

TR **Karın kas kuşağı**
Kullanma Talimatı

RUS **Тренажер для мышц живота**
Инструкция по применению

PL **Pas do stymulacji mięśni brzucha**
Instrukcja obsługi



FRANÇAIS

Chère cliente, cher client,

Nous sommes très heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les secteurs suivants: produits chauffants, thérapie douce, diagnostic de pression sanguine, contrôle de la température corporelle, contrôle du poids, massage et dispositifs d'amélioration de l'air.

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et suivre les instructions qu'il contient.

Avec nos compliments
Votre équipe Beurer

1. Premières expériences

Fonctionnement de la ceinture de musculation abdominale

La ceinture de musculation abdominale fonctionne sur le principe de stimulation électrique des muscles (EMS).

Le stimulateur de muscles produit de légères impulsions électriques que la peau conduit jusqu'aux muscles. Lors de l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale, les fibres musculaires se contractent et se relâchent comme sous l'effet d'impulsions nerveuses normales. Cependant, le stimulus est moins spécifique que lors d'un exercice musculaire abdominal actif : l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale ne peut donc pas entièrement remplacer un véritable entraînement actif.

La stimulation électrique des muscles est employée depuis de nombreuses années pour l'entraînement musculaire dans le sport et la mise en forme; son but est d'améliorer les performances physiques, de rendre plus svelte et plus attrayant. Parmi les domaines d'application, citons

- l'échauffement musculaire
- pour des muscles mieux dessinés
- le raffermissement des muscles et de la peau
- la relaxation musculaire

L'EMS est employé également au cours de la rééducation médicale. Chez les personnes contraintes au repos, la stimulation musculaire pratiquée régulièrement leur permet de maintenir la mobilité et la force de la partie du corps immobilisée. La période de rééducation est ainsi raccourcie de manière importante. Les tendons et les articulations ne subissant qu'une charge minimale, cette méthode d'entraînement est très douce.

2. Remarques importantes

ATTENTION:

Utilisation correcte

- Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée par le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.

- Si vous portez des bijoux ou des piercings (p. ex. piercing de nombril) dans le secteur de l'application, il faut les enlever avant l'utilisation de l'appareil, puisqu'on peut se brûler ponctuellement.
- N'utilisez pas en même temps cet appareil avec d'autres appareils que transmettent des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS)
- L'appareil est prévu uniquement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
- Servez-vous uniquement de l'appareil avec les pièces accessoires fournies.
- Valeur de sortie max. recommandée pour les électrodes : 5 mA/cm², une densité de courant effective supérieure à 2mA/cm² nécessite une attention accrue.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne.

Remarque: dans de rares cas, il peut se produire des irritations de la peau dans la zone des électrodes.

Utilisation impropre

- Ne pas utiliser l'appareil:

- au niveau de la tête: il risque de provoquer des accès de convulsions
- au niveau du cou/de l'artère carotide: il risque de provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: il risque de provoquer des spasmes musculaires pouvant entraîner une suffocation
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants pour prévenir tout risque éventuel.
- Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (téléphones portables, par ex.), car ils peuvent avoir une influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil pendant le bain ou la douche. N'entreposez pas et ne conservez pas l'appareil à des endroits où il risque de tomber dans la baignoire ou le lavabo.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.

Dommages

- Vérifiez souvent l'appareil pour détecter des signes d'usure ou de détérioration. Si l'appareil présente de tels signes ou s'il a été utilisé de manière non conforme, il doit être envoyé au fabricant ou rapporté au revendeur avant d'être réutilisé.
- Eteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou si des pannes de fonctionnement se produisent.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
- N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'appareil!

Attention – Pour votre sécurité !

L'appareil est prévu uniquement pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

Dans les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé :

- Personnes munies d'implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque)
- En présence d'implants métalliques au niveau du site d'application
- personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple)
- maladies aiguës
- épilepsie
- maladies cancéreuses
- à proximité de lésions cutanées et de coupures
- pendant la grossesse
- en cas de tendances aux saignements, par ex. après un traumatisme aigu ou une fracture. Le courant de stimulation peut déclencher des saignements ou les accentuer.

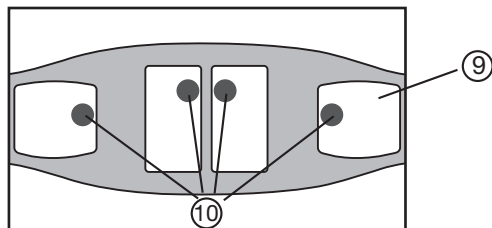
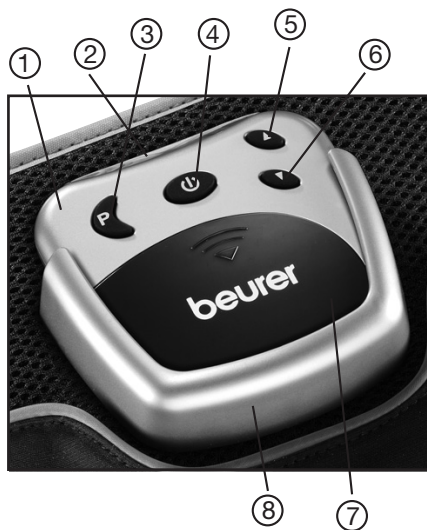
- après des interventions chirurgicales au cas où les contractions musculaires accrues pourraient empêcher la guérison
- lorsqu'un appareil chirurgical à haute fréquence est branché simultanément
- en cas d'hypotension ou d'hypertension artérielle
- forte fièvre
- psychoses
- régions oedémateuses ou inflammatoires
- à proximité (moins d'1 m) d'appareils de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car ils peuvent provoquer des variations des valeurs par défaut de l'appareil
- N'utilisez pas l'appareil pendant votre sommeil, en conduisant ou pendant l'utilisation simultanée de machines.

En cas de doute, consultez votre médecin.

3. Description de l'appareil

Dénomination des parties

1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de marche / arrêt / pause
5. Touche de sélection intensité plus forte ▲
6. Touche de sélection intensité plus faible ▼
7. Couvercle du compartiment des piles
8. Support
9. Electrodes de surface
10. Protections de branchement d'électrodes

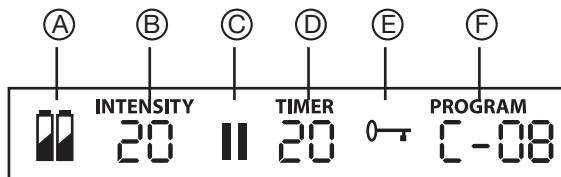


Si les films de protection autocollants servant à raccorder les électrodes (10) ne sont pas installés ou se détachent, nous vous recommandons de mettre en place au plus vite les films de protection pour électrodes fournis.

Ne portez jamais la ceinture avec les électrodes métalliques directement au contact du corps. L'utilisation de la ceinture sans les films de protection des électrodes peut entraîner des blessures.

Description des symboles affichés

- A Piles – affichage de charge: clignote quand les piles sont usées
B Intensité: niveau d'intensité du réglage (0 à 40)
C Pictogramme de pause: clignote quand la pause est activée
D Minuteur: durée du programme non encore écoulée
E Clé: verrouillage des touches est activé
F Programme: programme sélectionné et nombre de cycles d'entraînement accomplis



4. Mise en service

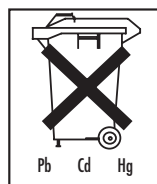
Introduire les piles

Quand le pictogramme des piles clignote à l'affichage, les piles sont usées et doivent être changées. Pour introduire ou changer les piles, il faut retirer l'unité de réglage du support de la ceinture.

- Détachez l'attache magnétique en retirant l'appareil de la ceinture.
 - L'attache magnétique des deux boutons de contact se dégage d'un coup.
- Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
- Retirez le couvercle du compartiment des piles en appuyant et en poussant dans le sens de la flèche.
- Introduisez des piles en respectant le repère dans le compartiment des piles. Respectez la polarité correcte des piles.

Remarques

- Cet appareil n'est pas prévu pour des accus.
- Quand l'appareil n'est pas utilisé, nous recommandons de le conserver séparément de la ceinture. Au cas où vous ne vous servez pas de l'appareil pendant une longue période, nous recommandons de retirer d'abord les piles.
- Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. La législation vous oblige d'éliminer les piles. Pour les éliminer, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable les plus proches.
- Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques:
 - Pb = pile contenant du plomb,
 - Cd = pile contenant du cadmium,
 - Hg = pile contenant du mercure.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Waste electrical and electronic equipment). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



Mettre la ceinture

Avant tout entraînement, assurez-vous que la peau est propre et exempte de produits de soins ou d'huile. C'est seulement dans ces conditions que l'appareil fonctionne le mieux.

- Mettez la ceinture, les électrodes tournées vers vous et devant vous.
- Humectez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Vérifiez si les surfaces des électrodes sont également humectées pour éviter des pointes de tension à certains endroits de la peau au cours de l'entraînement qui suivra.
- Passez la ceinture autour de la taille de sorte que les électrodes sont contre votre ventre. Pour terminer, fermez avec la bande velcro.

Vérifiez si la ceinture est assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau.

Si la ceinture est trop petite pour votre tour de taille, vous pouvez utiliser la rallonge fournie .

Il ne faut pas mettre la ceinture:

- au niveau de la tête: elle peut provoquer des convulsions
- au niveau du coup et de l'artère carotide: elle peut provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: elle risque de provoquer des spasmes musculaires entraînant une suffocation.
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque

Quel est l'endroit exclusif où la ceinture peut être utilisée:

Mettez la ceinture exclusivement autour du ventre. Le nombril devrait être à moitié recouvert.

nombril



Arrêt automatique

Si l'appareil n'est pas utilisé après avoir été mis en marche, il s'arrête automatiquement au bout de 5 minutes.

5. Utilisation

Entraînement avec la ceinture de musculation abdominale

Au cours de la première semaine, il ne faudrait pas utiliser la ceinture de musculation abdominale plus d'une fois par jour, pour accoutumer doucement vos muscles à l'appareil. Ensuite vous pouvez vous entraîner plus souvent.

Remarque: Pour que vos muscles se régénèrent, vous devriez observer une pause de 5 heures au moins entre deux séances d'entraînement.

Vous pouvez adapter l'intensité de l'entraînement à l'état actuel de votre forme. Il est cependant recommandé d'effectuer un programme après l'autre, de manière progressive. Les programmes A à E sont coordonnés de telle sorte qu'à chaque usage, vos muscles disposent de suffisamment de temps pour s'adapter à un entraînement plus intense. Les programmes A à E se distinguent par la fréquence, la durée de chacune des impulsions d'entraînement et la pause ménagée entre les impulsions d'entraînement.

L'appareil est réglé en fonction de l'entraînement proposé de sorte qu'il effectue les programmes A à E l'un après l'autre et qu'il reprend chaque programme à des fréquences différentes. Cependant il vous est possible de sélectionner le programme que vous voulez.

Entraînement correct

Ce que vous ressentez à l'entraînement

Au début de l'entraînement vous ressentirez un léger picotement. L'intensité augmentant, vous ressentirez les contractions des muscles à proximité et directement sous les électrodes. Chaque contraction commence par une lente augmentation de la tension, qui est maintenue pendant quelques secondes au niveau de l'intensité que vous avez réglé. Ensuite les muscles se détendent doucement.

Mettre l'appareil en marche

Appuyez sur la touche marche / arrêt. Un signal bref se fait entendre et l'affichage LCD s'allume. A la première mise en marche de l'appareil, le programme A démarre automatiquement.

Sélectionner le programme

La ceinture de musculation abdominale dispose de cinq programmes coordonnés les uns aux autres, vous pouvez les effectuer au cours d'un entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous commencez par le programme A à un niveau faible et vous intensifiez votre entraînement au fur et à mesure que vos muscles se fortifient. La ceinture de musculation abdominale est réglée de sorte que l'appareil passe automatiquement au programme d'intensité supérieure après un certain nombre de cycles d'entraînement. Cependant vous pouvez sélectionner le programme que vous voulez en fonction de votre bien-être et de votre niveau de forme physique.

Suivre le cycle d'entraînement

Chaque séance d'entraînement est composée de trois phases:

- une phase d'échauffement (30 Hz) de deux minutes qui prépare vos muscles à l'entraînement
- une phase de musculation (avec une fréquence variant selon le programme d'entraînement)
- une phase de relaxation (30 Hz) de deux minutes qui permet à vos muscles de se détendre

Programme	Durée [min]	Reprises	Fréquence [Hz] au cours de l'entraînement
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	en continu	80

Régler le niveau d'intensité

Remarque: L'intensité peut être réglée uniquement quand les électrodes sont en contact avec la peau.


Au début de chaque séance d'entraînement, vous devriez régler le niveau d'intensité. Appuyez sur la touche de sélection de l'intensité ▲ pour augmenter l'intensité et la touche de sélection de l'intensité ▼ pour diminuer l'intensité.

Selon l'intensité, vous ressentirez d'abord des picotements puis une contraction musculaire. Réglez l'intensité de sorte que l'effet vous paraisse encore agréable.

Arrêter les impulsions trop fortes

A tout moment il vous est possible de réduire l'intensité ou d'appuyer sur la touche marche / arrêté (2 secondes environ) pour éteindre l'appareil. Lorsque vous écartez la ceinture de votre ventre, de manière à ce que la peau ne soit plus en contact avec les électrodes, le niveau d'intensité revient automatiquement à zéro. En cas de nouveau contact avec la peau, il n'y a plus de tension.

Éviter les modifications d'impulsions non recherchées

Pour éviter que l'intensité n'augmente par mégarde au cours d'une séance d'entraînement, servez-vous simplement du verrouillage de touches. A cet effet, appuyez 3 secondes environ sur la touche de sélection de programme (3). Un signal se fait entendre et le pictogramme „“ s'affiche. Appuyez à nouveau sur la touche pour annuler le verrouillage des touches.

Réagir à des sensations désagréables

Si vous ressentez un lancement ou une démangeaison sur la peau, mais aussi pour le cas où vous ne remarquez qu'un picotement au lieu des contractions musculaires, vous devriez éteindre l'appareil et procéder comme suit:

- contrôler si les électrodes sont en bon état ou si elles sont défectueuses
- contrôler si la protection ronde sur le branchement d'électrodes est encore en place
- retirer la ceinture et l'humidifier à nouveau complètement.
- remettre la ceinture et veiller à un bon contact avec la peau et à une bonne humidification.

Faire une pause pendant la séance d'entraînement

Pour faire une pause au cours d'un programme, appuyez brièvement sur la touche Pause. Un signal se fait entendre et le symbole de pause « II » s'affiche. Appuyez à nouveau sur cette touche pour poursuivre le programme.



Lire la fréquence des séances d'entraînement

Vous pouvez lire sur l'affichage votre fréquence d'entraînement. Les chiffres figurant derrière les programmes indiquent le nombre de fois que vous avez effectué le programme en entier. Ces chiffres restent enregistrés jusqu'au changement de piles.

6. Nettoyage

- Avant tout nettoyage, retirez les piles de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humecté. S'il est très sale, vous pouvez utiliser un chiffon humecté d'eau légèrement savonneuse.
- Ne laissez pas tomber l'appareil.
- Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Si cela se produisait, ne réutilisez l'appareil qu'au moment où il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, ne vous servez pas d'agent de nettoyage chimique ni de produit abrasif.
- Après avoir retiré l'appareil (l'unité de réglage) de la ceinture, cette dernière peut être lavée avec un chiffon humide. A cet effet, servez-vous d'eau légèrement savonneuse ou d'une lessive liquide. N'utilisez pas d'agent de blanchiment.
- La ceinture ne doit pas être lavée en machine.

7. Données techniques

Modèle:	EM 36
Alimentation électrique:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes:	11,3 x 6 cm environ; 8,7 x 9,7 cm
Paramètres (charge 500 ohm):	- Tension de sortie: max. 70V p-p - Courant de sortie: max. 140mA p-p - Fréquence de sortie: 30 – 80Hz
Durée de l'impulsion:	200µs par phase
Forme des ondes:	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids:	330 g env.
Dimensions de la ceinture adaptées à un tour de taille de 75 cm à 140 cm	
Accessoires :	Rallonge de ceinture de 40 cm
Conditions maximales de fonctionnement autorisées:	0 °C à +40 °C, 20 à 65% d'humidité relative de l'air
Conditions maximales de conservation autorisées:	0 °C à +55 °C, 10 à 90% d'humidité relative de l'air
Explication des signes:	- Pièce d'application type BF  - Attention! Lire le mode d'emploi. 
Éléments fournis	- Ceinture - Rallonge - Appareil de commande - Piles - Films de protection pour électrodes - Le présent mode d'emploi

Sous réserve de modifications des données techniques sans avertissement pour des raisons de mise à jour.