

HOMEDICS®

LEADERS IN HEALTH & WELLBEING



Register your product today at
www.homedics.co.uk/product-registration



TONING PADS

instruction manual

HST-100-EU

3 YEAR guarantee

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE.
SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

IMPORTANT SAFEGUARDS:

WHEN USING ELECTRICAL PRODUCTS, ESPECIALLY WHEN CHILDREN ARE PRESENT, BASIC SAFETY PRECAUTIONS SHOULD ALWAYS BE FOLLOWED, INCLUDING THE FOLLOWING:

- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- DO NOT reach for an appliance that has fallen in water or other liquids. Keep dry – DO NOT operate in wet or moist conditions.
- NEVER insert pins or other metallic fasteners into the appliance.
- Use this appliance for the intended use as described in this booklet. DO NOT use attachments not recommended by HoMedics.
- NEVER operate the appliance if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return it to the HoMedics Service Centre for examination, repair or replacement.
- Keep cord away from heated surfaces.
- Excessive use could lead to the product's excessive heating and shorter life. Should this occur, discontinue use and allow the unit to cool before operating.
- NEVER drop or insert any object into any opening.
- DO NOT operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- DO NOT operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electrocution or injury to persons.
- DO NOT carry this appliance by the cord or use cord as a handle.
- DO NOT crush.
- DO NOT attempt to repair the appliance. There are no user serviceable parts. For service, send to a HoMedics Service Centre. All servicing of this appliance must be performed by authorised HoMedics service personnel only.
- Do not place or store appliance where it can fall or be pulled into a bath or sink. Do not place in or drop into water or other liquid.
- Failure to follow the above may result in the risk of fire or injury.
- Burns can result from improper use.

SAFETY CAUTIONS :

PLEASE READ THIS SECTION CAREFULLY BEFORE USING THE APPLIANCE.

- **If you have any concerns regarding your health, consult a doctor before using this appliance.**
- Individuals with pacemakers and pregnant women should consult a doctor before using this appliance.
Not recommended for use by Diabetics
- DO NOT use on an infant, invalid or on a sleeping or unconscious person. DO NOT use on insensitive skin or on a person with poor blood circulation.
- This appliance should NEVER be used by any individual suffering from any physical ailment that would limit the user's capacity to operate the controls or who has sensory deficiencies in the lower half of their body.
- If you feel any discomfort whilst using this appliance, discontinue use and consult your doctor.
- This is a non-professional appliance, designed for personal use and intended to provide gentle muscle stimulation. DO NOT use as a substitute for medical attention.
- DO NOT use before going to bed. The unit has a stimulating effect and can delay sleep.
- Do not use for longer than the recommended time.
- Care should be taken when using heated surfaces. If the product feels excessively hot, switch off and contact the HoMedics Service Centre.
- Long term effects of electrical stimulation are not known.
- Do not use if pregnant.
- Do not use after childbirth. Wait at least six weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor first).
- Do not use during a period.
- Do not use if you suffer from heart problems.
- Do not use if you have suspected or diagnosed epilepsy.
- Do not use if you have Multiple Sclerosis.
- Do not stimulate over the carotid sinus nerves (or any part of the front of the throat) especially in persons with known sensitivity to the carotid sinus reflex.
- Do not place over the front of the neck or mouth.
- Do not use on the head.
- Do not apply current through the chest.
- Do not use over swollen, infected or inflamed areas or skin eruptions.
- Keep out of reach of children.
- Do not use over recent scar tissue.
- Do not use following recent surgery.
- Do not use where sensory nerve damage is present by a loss of normal skin. Some persons may experience skin irritation or hypersensitivity due to the electrical stimulation or electrical conductive medium used.
- The appliance has a heated surface. Persons insensitive to heat must be careful when using the appliance.

Adverse side effects

Skin irritation and burns beneath the electrodes has been reported with the use of electrical muscle stimulation.

This is not a medical device

This unit is intended to be used only for general physical conditioning. No medical claims are implied or warranted by the use of this product.

MAINTENANCE:

Cleaning

Unplug the appliance and allow to cool before cleaning. Clean only with a soft, slightly damp sponge.

- Never allow water or any other liquids to come into contact with the appliance.
- Do not immerse in any liquid to clean.
- Never use abrasive cleaners, brushes, glass / furniture polish, paint thinner etc to clean.

Storage

Place the appliance in its box or in a safe, dry, cool place. Avoid contact with sharp edges or pointed objects which might cut or puncture the fabric surface. To avoid breakage, DO NOT wrap the power cord around the appliance. DO NOT hang the unit by the cord.

WEEE explanation



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Battery Directive



This symbol indicates that batteries must not be disposed of in the domestic waste as they contain substances which can be damaging to the environment and health. Please dispose of batteries in designated collection points. This product uses CeI Ni-MH 2500mAh 2.4V rechargeable batteries. When the product reaches the end of its life, please remove the batteries from the product and dispose of them as directed above.

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible Cause	Solution
NO DISPLAY SHOWN.	<ul style="list-style-type: none"> - Battery not installed - Battery installed incorrectly - Battery is dead 	<ul style="list-style-type: none"> - Install Battery - Check polarity of the battery is it in right position - Replace battery
WITH DISPLAY BUT NO FUNCTION.	<ul style="list-style-type: none"> - No skin contact - Unit not snapped on gel pad correctly - Intensity level at 0 - Microprocessor hang up - Battery is low 	<ul style="list-style-type: none"> - Use water based gel on conductive area and place pad directly onto skin - Check that unit is connected firmly with both connectors to the pad - Push ON/Hi button to increase intensity - Reset by removing battery for 1 minute, re-insert battery - Change battery
LCD DISPLAY IN NORMAL BUT NOTHING OCCURS.	<ul style="list-style-type: none"> - Intensity set to low level - Not enough conductive gel on pad - Used gel is not water-based - Pad is worn or has oil deposits - Battery is low 	<ul style="list-style-type: none"> - Push ON/Hi button several times to increase intensity - Put more water based gel between pad and skin - Read label on the gel that you use. Make sure you find "water" or "aqua" on it. - Clean pad or replace (see Hint below) - Change Battery
ALL BUTTONS DO NOT WORK WELL.	<ul style="list-style-type: none"> - Microprocessor hang up - Battery is low 	<ul style="list-style-type: none"> - Reset by removing battery for 1 minute, re-insert. - Change battery

PRODUCT FEATURES:

- 1 x jumbo display electronic device
- 4 x electrode gel pads
- 1 x connection wire with 4 snap buttons
- 2 x AAA batteries

Toning Programs

Sculpt - Short, deep bursts for effective toning of the upper arms.

Wave - Replicates crunches, ideal for toning the stomach.

Ripple - High intensity for shaping thighs and bottom.

Pulse - Pulsing sensation ideal for problem areas around the hips and waist.

Auto 1/2 - Pre-programmed toning functions, an all over toning solution for all areas.

Function

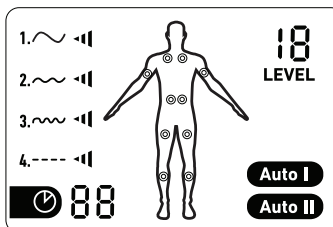
1. ON/HI: Turns the unit on and increases the output intensity.
2. OFF/LO: Each pressing of this button decreases the intensity by one step down to 10 levels. Turns the unit off.
3. Mode: This button is used to select one of the 6 pre-programmed massage programs. The sport EMS toning device has the 6 programs for selection
4. Time: To set the time for the treatment. Available from 5/10/15/20/25/30 minutes.

Operation

1. Connect the electric wire to the output jack of the device
2. Connect the electric wire to the electrode gel pad with the snap button.
3. Remove the protecting film of the gel pad and stick the gel pad on the body area where you want to have treatment. (Remember to keep the protecting film for storage of the gel pad)
4. Push "ON/HI" button to turn on the device. To switch the device off, press the "OFF/LO" button.
5. Press the "MODE" button repeatedly to select preferred programme. There are 6 different programs for selection - Sculpt, Wave, Ripple, Pulse, Auto_I and Auto_II. Once you selected the mode that you want, an arrow will point to the mode that you have selected.
6. Push the "ON/HI" or "OFF/LO" button to carefully increase or decrease the intensity. The LCD display will show the intensity level which you have selected.
7. Press "TIME" button to set the timer for auto-off, which available 5/10/15/20/25/30 minutes

Hints

You can only adjust the mode and level when the device is on, connected to the gel pad and are in contact with the skin.



Auto Functions

If the gel pad is removed during use, the intensity is automatically reset to "1". If the gel pad is not placed back into contact with the skin, the unit will turn off after 30 seconds. The unit has an auto-timer. It will shut off after 10 minutes of massage. If you change the massage mode within the 10 minutes, the timer will count-down from the original leftover time.

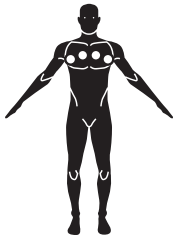


Chart 1
Chest/Pectorials



Chart 2
Abdominals



Chart 3
Biceps/Forearm

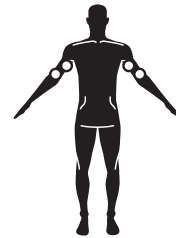


Chart 4
Triceps



Chart 5
Quadriceps

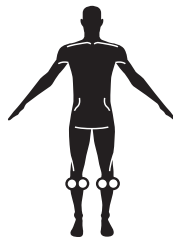


Chart 6
Calves



Chart 7
Gluteals/Hamstrings

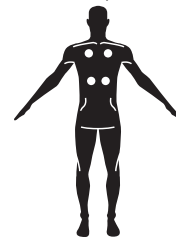


Chart 8
Trapezius/Latissimus dorsi

Toning suggestions:

1. Use your HoMedics sport toning system 5 times a week.
2. Each session should be no longer than 30 minutes
3. Use the strongest training intensity you can - the harder you work your muscles, the better the results you will see, but remember, stimulation should never be uncomfortable.
4. Use your HoMedics sport toning system as part of a normal, healthy lifestyle. Improve your diet and try to increase the amount of exercise you do

Note on batteries

- To prevent the risk of leakage or explosions, never recharge the batteries, apply heat or take them apart.
- If the product is not being used for long periods of time, remove the battery to prevent drain or leakage.
- If liquid leaks from the batteries, throw them away. Thoroughly clean the battery compartment with a dry cloth.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Output Current	23mA (up to 10k ohms load)
Pulse Rate	4Hz ,27Hz
Pulse Duration (Width)	200uS
Timer	5, 10, 15, 20, 25 and 30 minutes depending on your selection
Waveform	DC single phasic
Maximum Charge Per Pulse	200uS(Máx)

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA
FUTURA.

PRECAUCIONES IMPORTANTES :

CUANDO SE USEN APARATOS ELECTRICOS,
ESPECIALMENTE EN PRESENCIA DE NIÑOS, SIEMPRE SE
DEBEN SEGUIR LAS PRECAUCIONES BASICAS DE
SEGURIDAD, INCLUIDAS LAS SIGUIENTES:

- Este aparato no debe ser usado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales disminuidas, o que no tengan los suficientes conocimientos o experiencia, a menos que hayan recibido supervisión o instrucción para el uso del aparato por parte de una persona que sea responsable de su seguridad.
Se debe supervisar a los niños para impedir que jueguen con el aparato.
- NO trate de coger un aparato que se haya caído al agua u otro líquido. Manténgalo seco – NO lo use si está mojado o húmedo.
- No introduzca NUNCA alfileres u otros objetos metálicos en el aparato.
- Use este aparato para el uso concebido según se describe en este manual. NO use accesorios que no estén recomendados por HoMedics.
- NUNCA utilice el aparato si no funciona adecuadamente, si se ha caído o estropeado, o si se ha caído en el agua. Envíelo al Centro de Servicio de HoMedics para su inspección, reparación o sustitución.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- El uso excesivo podría ocasionar un calentamiento excesivo del aparato y reducir su duración. Si esto sucede, deje de usar el aparato, para que se enfríe antes de usar de nuevo.
- No introduzca NUNCA ningún objeto en los orificios.
- NO lo use en presencia de productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- NO lo use debajo de una manta o almohada. Se puede producir un exceso de calor y causar incendio o lesión a personas.
- NO transporte este aparato por el cable ni use el cable como asa.
- NO lo aplaste.
- NO trate de reparar el aparato. No contiene piezas que las pueda reparar el usuario. Para servicio, envíelo al Centro de Servicio de HoMedics. Todas las revisiones y arreglos de este aparato los debe realizar solamente el personal autorizado de HoMedics.
- No guarde ni coloque el aparato en lugares donde se pueda caer o tirar en una bañera o pila de agua. No lo ponga ni lo deje caer en agua u otro líquido.
- Si no se siguen estas instrucciones puede presentar riesgo de incendio o lesión.
- El uso indebido puede causar quemaduras.

PRECAUCIONES IMPORTANTES :

LEA ESTA SECCION DETENIDAMENTE ANTES DE USAR EL
APARATO.

- Si tiene cualquier duda referente a su salud, consulte a un médico antes de usar este aparato.
- Las personas con marcapasos y mujeres embarazadas deberán consultar al médico antes de usar este aparato.
No se recomienda su uso por parte de personas diabéticas.
- NO lo use en un niño pequeño, persona inválida o dormida o inconsciente. NO lo use sobre piel insensible o en una persona con mala circulación sanguínea.
- Este aparato está diseñado para uso personal, no profesional, con el objetivo de brindar una estimulación ligera de los músculos. NO lo use como sustituto de atención médica.
- NO lo use antes de irse a la cama. El aparato tiene un efecto estimulante y puede retardar el sueño.
- No lo use durante más tiempo del recomendado.
- Se debe tener cuidado al usar superficies calientes. Si el aparato emite un calor excesivo, desconéctelo de la toma de corriente y póngase en contacto con el Centro de Servicio de HoMedics.
- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica.
- No usar durante el embarazo.
- No usar después de haber dado a luz. Se debe esperar al menos seis semanas después de haber dado a luz (debe consultar a su médico primero).
- No usar durante la menstruación.
- No usar si tiene problemas cardíacos.
- No usar si sospecha que sufre de epilepsia o si se le ha diagnosticado.
- No usar si sufre de esclerosis múltiple.
- No aplicar el estímulo sobre los nervios del seno carotídeo (ni sobre cualquier parte de la zona frontal de la garganta), particularmente si tiene hipersensibilidad al reflejo del seno carotídeo.
- No poner sobre la parte frontal del cuello o de la boca.
- No usar sobre la cabeza.
- No aplicar la corriente a través del pecho.
- No usar sobre zonas hinchadas, infectadas o inflamadas, ni sobre erupciones cutáneas.
- Manténgase fuera del alcance de los niños.
- No usar sobre cicatrices recientes.
- No usar poco tiempo después de una operación quirúrgica.
- No usar en zonas que presenten daños en los nervios sensitivos por lesiones cutáneas. Es posible que algunas personas experimenten irritaciones cutáneas o hipersensibilidad debido a los estímulos eléctricos o al conductor de electricidad que se utilice.

Efectos secundarios adversos

Se ha descrito irritación y quemaduras cutáneas en las zonas bajo los electrodos con el uso de la estimulación muscular eléctrica.

Este no es un aparato médico.

Este aparato está concebido solamente para el acondicionamiento físico general.

No se da a entender ni se garantiza que el uso de este artículo aporte beneficios médicos.

MANTENIMIENTO :

Limpieza

Desenchufe el aparato y deje que se enfríe antes de limpiarlo. Limpie sólo con una esponja suave y ligeramente húmeda.

- Evite el contacto del aparato con el agua o cualquier otro líquido.
- No lo sumerja en ningún líquido para limpiarlo.
- Para limpiar no use nunca limpiadores abrasivos, cepillos, limpiador de cristal o muebles, disolvente de pintura etc.

Almacén

Guarde el aparato en su caja o en un lugar seguro, seco y frío. Evite el contacto con bordes afilados u objetos puntiagudos que puedan cortar o perforar la superficie de tela. Para evitar roturas, NO envuelva el cable eléctrico alrededor del aparato. NO cuelgue el aparato por el cable.

Explicación RAEE



Este símbolo indica que este artículo no se debe tirar a la basura con otros residuos domésticos en ningún lugar de la UE. A fin de prevenir los efectos perjudiciales que la eliminación sin control de los residuos puede tener sobre el medio ambiente o la salud de las personas, le rogamos que los recicle de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver su dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida o póngase en contacto con la empresa a la que le compró el artículo, la cual lo podrá recoger para que se recicle de forma segura para el medio ambiente.

Directiva relativa a las pilas



Este símbolo indica que las pilas no se deben eliminar con la basura doméstica ya que contienen sustancias que pueden ser perjudiciales para el medio ambiente y la salud. Deshágase de las pilas en los puntos de recogida que existen para ese fin. Este artículo utiliza NiMH recargables tamaño Cel Ni-MH 2500mAh 2.4V. Cuando el artículo alcance el final de su vida útil, saque las pilas y elimínelas de la forma que se indica arriba.

POSIBLES PROBLEMAS

Problema	Causa posible	Solución
NO APARECE NADA EN LA PANTALLA.	<ul style="list-style-type: none"> - Las pilas no están instaladas - Las pilas están mal instaladas - Las pilas están agotadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Instalar las pilas - Comprobar que los polos de las pilas estén en la posición correcta - Sustituir las pilas
LA PANTALLA FUNCIONA PERO NO APARECE LA FUNCIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> - No hay contacto con la piel - El aparato no está conectado correctamente al parche de gel - El grado de intensidad está en "0" - El microprocesador se ha bloqueado - Las pilas tienen poca carga 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice un gel a base de agua sobre la zona conductora y coloque el parche de gel directamente sobre la piel - Compruebe que el aparato esté bien conectado al parche con los dos conectores - Pulse el botón ON/HI para aumentar la intensidad - Saque las pilas durante un minuto y vuelva a colocarlas para reinicializarlo - Cambie las pilas
LA PANTALLA APARECE NORMAL PERO NO PASA NADA.	<ul style="list-style-type: none"> - El grado de intensidad es muy bajo - El parche no tiene suficiente gel conductor - El gel utilizado no es a base de agua - El parche está desgastado - Las pilas tienen poca carga 	<ul style="list-style-type: none"> - Pulse el botón ON/HI repetidamente para aumentar la intensidad - Ponga más gel a base de agua entre el parche y la piel - Lea la etiqueta del gel que esté usando. Compruebe que entre los componentes figure "agua" o "aqua". - Limpie el parche o sustitúyalo. (ver el consejo que aparece abajo) - Cambie la pila
LA PANTALLA APARECE NORMAL PERO NO PASA NADA EL BOTÓN "ALL" (TODO) NO FUNCIONA BIEN.	<ul style="list-style-type: none"> - El microprocesador se ha bloqueado - Las pilas tienen poca carga 	<ul style="list-style-type: none"> - Saque las pilas durante un minuto y vuelva a colocarlas para reinicializarlo. - Cambie las pilas

FUNCIONES DEL APARATO:

- 1 dispositivo electrónico grande con pantalla
- 4 parches de gel con electrodos
- 1 cable de conexión con 4 botones de cierre
- 2 pilas AAA

Programas de tonificación

Sculpt - Ráfagas profundas y cortas para una tonificación efectiva de la parte superior de los brazos

Wave - Repite flexiones, ideal para tonificar el estómago

Ripple - Alta intensidad para moldear los muslos/nalgas

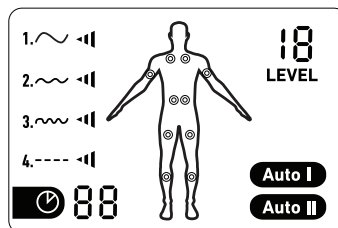
Pulse - Sensación de pulsaciones, ideal para las zonas problemáticas en la zona de la cadera y la cintura

Auto 1/2 - Funciones de sintonización previamente programadas, una solución de tonificación completa para todas las zonas



Función

1. ON/HI: para encender el aparato y aumentar la intensidad de la corriente.
2. OFF/LO: cada vez que se pulsa este botón se disminuye la intensidad en un grado. Hay 10 grados de intensidad. Permite apagar el aparato.
3. Mode: este botón se utiliza para seleccionar uno de los 6 programas de masaje preestablecidos. El aparato tonificador Sport EMS permite elegir de entre 6 programas
4. Time: para establecer la duración del tratamiento. Las duraciones posibles son: 5, 10, 15, 20, 25 ó 30 minutos.



Funcionamiento

1. Conectar el cable eléctrico al conector de salida del aparato
2. Conectar el cable eléctrico al parche de gel con electrodos mediante el botón de cierre.
3. Retirar la película protectora del parche de gel y pegar el parche sobre la zona del cuerpo en la cual se desee realizar el tratamiento. (Conserve la película protectora para el momento de guardar el parche de gel)
4. Pulsar el botón "ON/HI" para encender el aparato. Para apagar el aparato, pulsar el botón "OFF/LO".
5. Pulsar el botón "MODE" varias veces para seleccionar el programa que se prefiera. Hay 6 diferentes programas para elegir: Sculpt (esculpir), Wave (ondas), Ripple (ondas pequeñas), Pulse (pulsaciones), Auto_I y Auto_II. Una vez que se haya elegido el programa deseado aparecerá una flecha indicando el modo seleccionado.
6. Pulsar el botón "ON/HI" u "OFF/LO" para aumentar o disminuir la intensidad poco a poco. En la pantalla se indicará el grado de intensidad seleccionado.
7. Pulsar el botón "TIME" para configurar el temporizador a fin de que el aparato se apague automáticamente al cabo de 5, 10, 15, 20, 25 ó 30 minutos

Consejos

El programa y el grado de intensidad solo se pueden cambiar cuando el aparato esté encendido, conectado con el parche de gel y el parche de gel con electrodos en contacto con la piel.

Funciones automáticas

Si el parche de gel se retira mientras se esté usando, la intensidad vuelve automáticamente a "1". Si el parche de gel no se vuelve a poner en contacto con la piel, el aparato se apagará al cabo de 30 segundos. El aparato dispone de un temporizador. Se apagará al cabo de 10 minutos de masaje. Si cambia el programa de masaje dentro de esos 10 minutos, el temporizador tendrá en cuenta el tiempo restante original.



Gráfico 1
Pecho/Pectorales

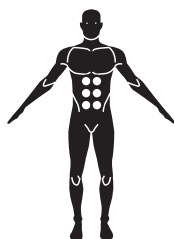


Gráfico 2
Abdominales

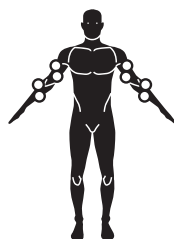


Gráfico 3
Bíceps/Antebrazos

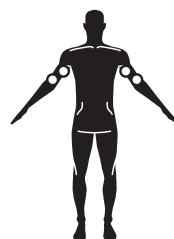


Gráfico 4
Tríceps



Gráfico 5
Cuádriceps

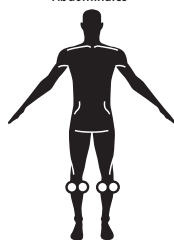


Gráfico 6
Pantorrillas



Gráfico 7
Glúteos/Tendones

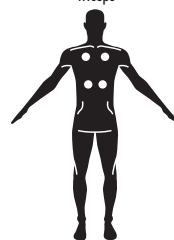


Gráfico 8
Trapecio/Latissimus dorsi

Sugerencias para la tonificación:

1. Utilice su sistema de tonificación deportiva HoMedics 5 veces a la semana.
2. Las sesiones no deben tener una duración superior a los 30 minutos.
3. Utilice la intensidad de entrenamiento más fuerte que pueda, cuanto más fuerte trabaje sus músculos, mejores resultados obtendrá, pero no debe olvidar que la estimulación nunca puede ser incómoda.
4. Utilice su sistema de tonificación deportiva HoMedics como parte de un estilo de vida normal y saludable. Mejore su dieta e intente aumentar la cantidad de ejercicio realizado.

Nota acerca de las pilas

- Para evitar el riesgo de derrames o explosiones, nunca recargue las pilas, no aplique calor a las mismas ni intente desarmarlas.
- Si no se va a usar el aparato durante un largo periodo de tiempo, saque las pilas para evitar derrames o filtraciones.
- Si empieza a salir líquido de las pilas, deséchelas. Limpie bien el compartimento de las pilas con un trapo seco.

ESPEFICACIONES TÉCNICAS

Corriente De Salida	23mA (hasta 10k ohms de carga)
Pulsación	4Hz ,27Hz
Duración De La Pulsación (Amplitud)	200uS
Temporizador	5,10,15,20,25 y 30 minutos, dependiendo de su selección
Forma De Onda	CC de una sola fase
Carga Maxima Por Pulsación	200uS(Máx)

LEGGERE INTEGRALMENTE LE PRESENTI ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER CONSULTAZIONI SUCCESSIVE.

NOTE IMPORTANTI PER LA SICUREZZA :

AL MOMENTO DI UTILIZZARE APPARECCHI ELETTRICI, SOPRATTUTTO IN PRESENZA DI BAMBINI, OCCORRE SEMPRE OSSERVARE ALCUNE PRECAUZIONI DI SICUREZZA. IN PARTICOLARE SI RACCOMANDA QUANTO SEGUE.

- L'utilizzo di questo apparecchio non è destinato a persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte. L'apparecchio non è adatto all'utilizzo da parte di persone che manchino di esperienza e familiarità con il prodotto, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni relative all'uso dello stesso da una persona responsabile della loro sicurezza. È necessario sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- NON tentare di recuperare un prodotto caduto in acqua o in altri liquidi. Proteggere il prodotto dall'umido – NON azionare il prodotto in ambienti umidi o bagnati.
- Non inserire MAI spine o altri fissaggi metallici nel prodotto.
- Utilizzare il prodotto solo per gli scopi indicati nel presente opuscolo. NON usare accessori non raccomandati da HoMedics.
- Non azionare MAI l'apparecchio in caso di malfunzionamenti, cadute o danni accidentali o contatto con acqua. Se ciò dovesse accadere, rispettare il prodotto al Centro Assistenza HoMedics per l'ispezione, la riparazione o la sostituzione.
- Tenere il cavo lontano da superfici riscaldate.
- Un utilizzo eccessivo può causare il surriscaldamento del prodotto con conseguente riduzione della sua durata. In caso di surriscaldamento, interrompere l'uso e lasciare raffreddare il prodotto prima di utilizzarlo nuovamente.
- Non introdurre o fare MAI cadere oggetti nelle aperture del prodotto.
- NON azionare il prodotto negli stessi ambienti in cui si utilizzano apparecchi per l'aerosol (spray) o si somministra ossigeno.
- NON azionare il prodotto sotto coperte o cuscini. La mancata osservanza di questa precauzione comporta il rischio di incendi, folgorazione o infortuni di altro tipo.
- Il cavo NON deve essere utilizzato per afferrare o trasportare il prodotto.
- NON schiacciare il prodotto.
- NON tentare di riparare il prodotto. Il prodotto non contiene parti soggette a manutenzione da parte dell'utente. Se il prodotto richiede manutenzione, rispettarlo al Centro Assistenza HoMedics. Qualunque intervento di manutenzione del prodotto deve essere affidato esclusivamente al personale autorizzato HoMedics.
- Non riporre né conservare l'apparecchio laddove potrebbe cadere o scivolare in una vasca da bagno o in un lavandino. Non immergere in acqua o altri liquidi.
- La mancata osservanza delle precauzioni sopra elencate comporta il rischio di incendi o infortuni.
- Un utilizzo improprio può provocare ustioni.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA :

LEGGERE ATTENTAMENTE LA PRESENTE SEZIONE PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO.

- In caso di dubbi riguardo la propria salute, consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.
- I portatori di pacemaker e le donne incinta devono consultare un medico prima di utilizzare questo apparecchio. L'utilizzo dell'apparecchio è sconsigliato a persone affette da diabete.
- NON utilizzare questo apparecchio su bambini, invalidi o persone addormentate o non coscienti. NON utilizzare su soggetti affetti da perdita della sensibilità cutanea o problemi di circolazione sanguigna.
- Questo apparecchio non deve MAI essere utilizzato da soggetti affetti da problemi fisici che pregiudicano la capacità di azionare i comandi o da quanti soffrono di carenze sensoriali nella parte inferiore del corpo.
- Se si avvertono sensazioni di disagio durante l'uso del prodotto, sospendere l'impiego e rivolgersi ad un medico.
- Questo prodotto è un apparecchio non professionale, progettato per l'utilizzo personale e concepito per fornire una delicata stimolazione muscolare. NON utilizzare il prodotto in sostituzione delle cure mediche.
- NON utilizzare il prodotto prima di andare a letto. L'unità ha un effetto stimolante e può ritardare il sonno.
- Non utilizzare per periodi superiori a quelli raccomandati.
- Fare attenzione quando si utilizzano superfici riscaldate. Se il prodotto risulta eccessivamente caldo, spegnerlo e contattare il Centro Assistenza HoMedics.
- Non si conoscono gli effetti a lungo termine dell'elettrostimolazione.
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non utilizzare dopo il parto. Attendere almeno sei settimane dal parto (è necessario rivolgersi prima al proprio medico).
- Non utilizzare durante il periodo mestruale.
- Non utilizzare su soggetti cardiopatici.
- Non utilizzare in presenza di epilessia sospetta o diagnosticata.
- Non utilizzare su soggetti affetti da sclerosi multipla.
- Non effettuare l'elettrostimolazione sopra i nervi del seno carotideo (o su qualsiasi parte anteriore del collo) soprattutto in soggetti con sensibilità conosciuta da riflesso seno carotideo.
- Non collocare sulla parte anteriore del collo o sulla bocca.
- Non utilizzare sulla testa.
- Non applicare corrente attraverso la zona toracica.
- Non utilizzare su zone gonfie, infette o infiammate o su eruzioni cutanee.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare su tessuto cicatriziale recente.
- Non utilizzare a seguito di intervento chirurgico recente.
- Non utilizzare in caso di perdita della normale percezione cutanea in seguito al danneggiamento dei nervi sensoriali. Alcune persone possono manifestare irritazione o ipersensibilità cutanea dovuta all'elettrostimolazione o al mezzo elettroconduttivo utilizzato.

Effetti collaterali avversi

Con l'utilizzo dell'elettrostimolazione muscolare sono stati segnalati casi di irritazione cutanea e ustioni sotto gli elettrodi.

Questo prodotto non è un dispositivo medico

L'unità deve essere utilizzata solo per il trattamento fisico generale. Questo prodotto non implica né garantisce proprietà medicinali.

MANUTENZIONE :

Pulizia

Scollegare il prodotto dalla presa e lasciarlo raffreddare prima di procedere alla pulizia. Pulire solo con una spugna morbida e leggermente inumidita.

- Evitare sempre che il prodotto entri a contatto con acqua o altri liquidi.
- Non pulire mai il prodotto immergendolo in liquidi.
- Non pulire mai il prodotto con detergenti abrasivi, spazzole, prodotti per la pulizia di vetro/mobilia, solventi per vernici ecc.

Conservazione

Riporre il prodotto nella sua confezione originale o conservarlo in un luogo fresco, asciutto e sicuro. Evitare il contatto con oggetti taglienti o appuntiti che possono danneggiare il rivestimento in tessuto. Per evitare danni, si raccomanda di NON avvolgere il cavo attorno al prodotto. NON appendere il prodotto dal cavo elettrico.

Spiegazione direttiva RAEE



Questo simbolo indica che il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici in tutti i Paesi dell'Unione Europea. Al fine di evitare un eventuale danno ambientale e alla salute umana derivante dallo smaltimento dei rifiuti non controllato, riciclare il prodotto in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per la restituzione del dispositivo usato, utilizzare gli appositi sistemi di restituzione e raccolta oppure contattare il rivenditore presso cui il prodotto è stato acquistato, che provvederanno al suo riciclaggio in conformità alle norme di sicurezza ambientale.

Direttiva relativa alle batterie



Questo simbolo indica che le batterie devono essere smaltite separatamente dai rifiuti domestici poiché contengono sostanze potenzialmente nocive per l'ambiente e la salute umana. Smaltire le batterie negli appositi centri di raccolta. Questo prodotto utilizza ricaricabili Cel Ni-MH 2500mAh 2.4V, che possono essere sostituite solo con lo stesso tipo di batteria. Quando il prodotto raggiunge il termine della sua vita utile, rimuovere le batterie e smaltirle come indicato sopra.

RICERCA E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Soluzione
MANCATA VISUALIZZAZIONE DEL DISPLAY.	<ul style="list-style-type: none"> - Batterie non inserite - Batterie non inserite correttamente - Batterie scariche 	<ul style="list-style-type: none"> - Inserire le batterie - Controllare la corretta polarità delle batterie - Sostituire le batterie
VISUALIZZAZIONE DISPLAY MA NESSUNA FUNZIONE.	<ul style="list-style-type: none"> - Nessun contatto con la pelle - Unità non collegata correttamente all'elettrodo - Livello intensità a 0 - Microprocessore non funzionante - Batterie in esaurimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Applicare il gel a base acquosa sulla superficie conduttiva e collocare l'elettrodo a diretto contatto con la pelle - Controllare che l'unità sia saldamente collegata all'elettrodo con entrambi i connettori - Premere il tasto "ON/Hi" per aumentare l'intensità - Resetare rimuovendo le batterie per 1 minuto; quindi, reinserire le batterie - Sostituire le batterie
DISPLAY LCD NORMALE MA NON SUCCEDE NULLA.	<ul style="list-style-type: none"> - Intensità impostata su livello basso - Gel conduttore insufficiente sull'elettrodo - Il gel utilizzato non è a base acquosa - L'elettrodo è consumato - Batterie in esaurimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Premere il tasto ON/Hi diverse volte per aumentare l'intensità - Applicare una quantità maggiore di gel a base acquosa tra l'elettrodo e la pelle - Leggere l'etichetta del gel utilizzato. Assicurarsi che riporti la dicitura "acqua". - Pulire l'elettrodo o sostituire. (vedere suggerimento sotto) - Sostituire le batterie
DISPLAY LCD NORMALE MA NON SUCCEDE NULLAI TASTI NON FUNZIONANO BENE.	<ul style="list-style-type: none"> - Microprocessore non funzionante - Batterie in esaurimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Resetare rimuovendo le batterie per 1 minuto; quindi, reinserire le batterie. - Sostituire le batterie

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO:

- 1 dispositivo elettronico con display grande
- 4 elettrodi autoadesivi
- 1 cavo di connessione con 4 connettori a clip
- 2 batterie AAA

Programmi di massaggio tonificante

Sculpt: impulsi brevi e profondi, per un'efficace tonificazione della parte superiore delle braccia

Wave: riproduce movimenti ondulatori, ideali per tonificare i muscoli addominali

Ripple: una forte intensità per rassodare cosce e glutei

Pulse: sensazione a impulsi, ideale per trattare le zone problematiche attorno ai fianchi e alla vita.

Auto 1/2: funzioni di tonificazione predefinite, una soluzione di massaggio tonificante per tutte le zone del corpo.

Tasti funzione

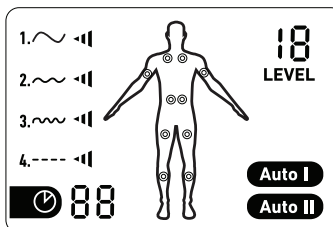
1. ON/HI: accende l'unità e aumenta l'intensità del trattamento.
2. OFF/LO: premendo ogni volta questo tasto si riduce l'intensità di un livello fino a 10 livelli. Spegne l'unità.
3. Mode: con questo tasto si seleziona uno dei 6 programmi di massaggio preimpostati. Il dispositivo tonificante Sport EMS ha 6 programmi da selezionare.
4. Time: per impostare la durata del trattamento. Disponibile da 5/10/15/20/25/30 minuti.

Funzionamento

1. Collegare il cavo di connessione al connettore di uscita del dispositivo.
2. Collegare il cavo di connessione all'elettrodo autoadesivo mediante l'apposito connettore a clip.
3. Rimuovere la pellicola protettiva dell'elettrodo e attaccarlo alla zona del corpo che si desidera trattare. (Ricordarsi di conservare la pellicola protettiva per la conservazione dell'elettrodo autoadesivo)
4. Premere il tasto "ON/HI" per accendere il dispositivo. Per lo spegnimento, premere il tasto "OFF/LO".
5. Premere ripetutamente il tasto "MODE" per selezionare il programma desiderato. È possibile scegliere tra 6 diversi programmi: Modellamento (Sculpt), Rassodamento (Wave), Rafforzamento (Ripple), Tonificazione (Pulse), Automatico I (Auto_I) e Automatico II (Auto_II). Dopo aver selezionato la modalità desiderata, una freccia indica la modalità selezionata.
6. Premere il tasto "ON/HI" o "OFF/LO" per aumentare o ridurre con cautela l'intensità. Il display LCD mostra il livello di intensità selezionato.
7. Premere il tasto "TIME" per impostare il timer per lo spegnimento automatico, disponibile per 5/10/15/20/25/30 minuti.

Consigli

È possibile regolare la modalità e il livello solo quando il dispositivo è acceso, collegato all'elettrodo e a contatto con la pelle.



Funzioni automatiche

Se l'elettrodo autoadesivo viene rimosso durante l'utilizzo, l'intensità passa automaticamente a livello "1". Se l'elettrodo non viene riposizionato a contatto con la pelle, l'unità si spegne automaticamente dopo 30 secondi. L'unità è dotata di un timer automatico. L'unità si spegne dopo 10 minuti di massaggio. Se si modifica la modalità di massaggio entro i 10 minuti, il timer effettua il conto alla rovescia dal tempo rimasto originario.



Diagramma 1
Petto/Pettorali



Diagramma 2
Addominali

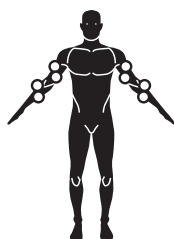


Diagramma 3
Bicipiti/Avambracci

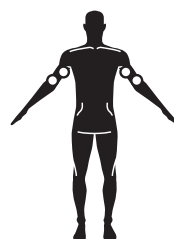


Diagramma 4
Tricipiti



Diagramma 5
Quadricipiti

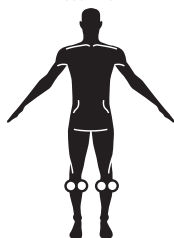


Diagramma 6
Polpacci

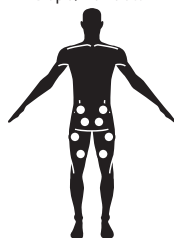


Diagramma 7
Glutei/Tendini

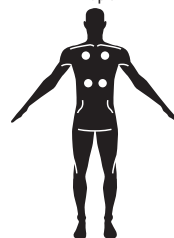


Diagramma 8
Trapezio/Grande dorsale

Suggerimenti di tonificazione muscolare:

1. Utilizzate il vostro sistema di tonificazione muscolare HoMedics 5 volte a settimana.
2. Ogni seduta non deve durare più di 30 minuti.
3. Utilizzate l'intensità di allenamento maggiore che potete: quanto più intensamente lavorate i vostri muscoli, migliori saranno i risultati visibili, ma non dimenticate che la stimolazione non deve mai essere fastidiosa.
4. Utilizzate il vostro sistema di tonificazione muscolare HoMedics come parte di uno stile di vita normale e salutare. Migliorate la vostra dieta alimentare e cercate di fare più esercizio fisico.

Nota sulle batterie

- Per evitare il rischio di perdite o esplosioni, non ricaricare mai le batterie, sottoporle a calore o smontarle.
- In caso di inutilizzo prolungato del prodotto, rimuovere le batterie per evitare perdite o fuoriuscite di liquido.
- Gettare le batterie in caso di fuoriuscite di liquido. Pulire accuratamente il vano batterie con un panno asciutto.

SPECIFICHE TECNICHE

Corrente Di Uscita	23ma (Fino A 10k Ohm Di Carica)
Frequenza Impulsi	4hz, 27hz
Durata Impulso (Ampiezza)	200us
Timer	5, 10, 15, 20, 25 E 30 Minuti In Funzione Della Vostra Selezione
Forma D'onda	Cc Monofase
Carica Massima Per Impulso	200uS (max)

PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ CAŁĄ INSTRUKCJĘ. INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ.

ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA :

PODczas KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH, SZCZEGÓLNIEM W OBECNOŚCI DZIECI, NALEŻY ZAWSZE PRZESTRZEGAĆ PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW BEZPIECZEŃSTWA - W TYM NASTĘPUJĄCYCH:

- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym również dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, bądź osoby nieposiadające doświadczenia lub odpowiedniej wiedzy, chyba że znajdują się one pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej instrukcje dotyczące użytkowania urządzenia. Dzieci powinny znajdować się pod nadzorem i nie wolno dopuścić, aby bawiły się urządzeniem.
- Urządzenia, które wpadło do wody lub innego płynu, NIE WOLNO wyjmować. Należy utrzymać urządzenie w stanie suchym - NIE WOLNO użytkować go w wilgotnych warunkach.
- NIGDY nie wolno wkładać do urządzenia pinetek ani innych metalowych łączników.
- Urządzenie należy wykorzystywać zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w instrukcji. Nie należy używać przystawek innych niż zalecane przez HoMedics.
- NIE WOLNO używać urządzenia, jeśli działa nieprawidłowo, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone albo zanurzone w wodzie. Jeśli produkt ulegnie uszkodzeniu, należy go zwrócić do punktu serwisowego firmy HoMedics w celu przeprowadzenia kontroli, naprawy lub wymiany.
- Nie wolno zbliżać przewodu zasilającego do rozgrzanych powierzchni.
- Zbyt intensywna eksploatacja może doprowadzić do przegrzania urządzenia i skrócenia jego żywotności. W takim przypadku, przed ponownym użyciem urządzenie należy wyłączyć i pozostawić do ostygnięcia.
- NIE upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- NIE WOLNO korzystać z urządzenia w miejscach, gdzie używa się aerozoli (sprayów) lub gdzie dozuje się tlen.
- NIE WOLNO używać urządzenia pod kołdrą ani poduszką. Może to spowodować nadmierne przegrzanie i pożar, porażenie prądem lub uraz ciała.
- NIE WOLNO przenosić urządzenia trzymając za przewód ani używać przewodu jako uchwytu.
- NIE WOLNO przynosić.
- NIE WOLNO samodzielnie naprawiać urządzenia. W urządzeniu nie ma części do samodzielnej naprawy. Informacje o punktach naprawczych dostępne są w Centrum Serwisowym HoMedics. Wszelkie naprawy urządzenia muszą być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanych pracowników HoMedics.
- Nie należy umieszczać ani przechowywać urządzenia w miejscu, z którego może ono spaść lub zostać wciągnięte do wanny bądź zlewu. Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie ani w żadnej innej cieczy.
- Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może spowodować pożar lub obrażenia ciała.
- Nieprawidłowe stosowanie urządzenia może spowodować oparzenia ciała.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI :

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ PONIŻSZE INFORMACJE.

- **W przypadku wątpliwości, przed użyciem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem.**
- Osoby z rozrusznikami serca oraz kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarskiej przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia. Urządzenie nie jest zalecane dla diabetyków.
- NIE WOLNO stosować produktu u niemowląt, osób niepełnosprawnych, nieprzytomnych lub śpiących. NIE WOLNO stosować produktu u osób o skórze pozbawionej czucia lub słabym krążeniu krwi.
- Urządzenia NIGDY nie mogą używać osoby cierpiące na schorzenia powodujące niezdolność do obsługi przyrządów regulacji lub upośledzenie czucia w dolnych partiach ciała.
- Jeśli użytkownik odczuwa jakikolwiek dyskomfort podczas stosowania urządzenia, należy zaprzestać jego użytkowania i zasięgnąć porady lekarskiej.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do zastosowań profesjonalnych, a jedynie do użytku prywatnego w celu łagodnego masowania mięśni. NIE NALEŻY stosować masażu zamiast kuracji medycznej.
- NIE NALEŻY korzystać z urządzenia bezpośrednio przed snem. Urządzenie działa pobudzająco i może utrudniać zasypianie.
- Nie używać dłużej niż przez zalecany czas.
- Podczas korzystania z rozgrzanych powierzchni należy zachować szczególną ostrożność. Jeśli urządzenie zbyt długo rozgrzało się, należy je wyłączyć i skontaktować się z punktem serwisowym firmy HoMedics.
- Nie są znane długotrwałe skutki ciągłej stymulacji elektrycznej.
- Nie należy stosować urządzenia będąc w ciąży.
- Nie należy używać urządzenia po porodzie. Po urodzeniu dziecka należy odczekać przynajmniej sześć tygodni, ale w pierwszej kolejności należy skonsultować się z lekarzem.
- Nie stosować produktu w trakcie miesiączki.
- Nie należy stosować urządzenia w przypadku problemów ze sercem.
- Nie wolno używać w przypadku podejrzeń lub zdiagnozowania padaczki.
- Nie używać w przypadku stwardnienia rozsianego.
- Nie wolno stosować urządzenia na wysokości nerwu zatokowego tętnicy szyjnej (lub krtań); szczególnie dotyczy to osób, u których występuje odruch z zatoki tętnicy szyjnej.
- Nie wolno umieszczać urządzenia na przedniej części szyi lub ustach.
- Nie umieszczać na głowie.
- Nie przeprowadzać prądu przez klatkę piersiową.
- Nie należy nakładać na namiętnych, zainfekowanych lub zapalnych obszarach ciała lub na obszarach skóry dotkniętych wysypką.
- Przechowuj poza zasięgiem dzieci.
- Nie należy umieszczać na świeżych bliznach.
- Nie należy stosować krótko po zabiegach chirurgicznych.
- Nie należy używać na obszarach ciała z uszkodzonymi nerwami czuciowymi, czyli z ubytkami skóry. U niektórych osób może wystąpić podrażnienie skóry lub nadwrażliwość na skutek stosowania urządzeń do stymulacji elektrycznej lub elektrycznego nośnika przewodzącego.

Niekorzystne efekty uboczne

Zostały stwierdzone podrażnienie skóry i oparzenia pod elektrodami w przypadku stosowania elektrycznej stymulacji mięśni.

To nie jest urządzenie medyczne

To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do poprawiania ogólnej kondycji fizycznej.

Stosowanie tego produktu nie gwarantuje i nie sugeruje żadnych efektów medycznych.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE :

Czyszczenie

Przed czyszczeniem należy odłączyć urządzenie od sieci i pozwolić mu ostygnąć. Produkt można czyścić tylko miękką, lekko zwilżoną gąbką.

- Nie wolno pozwalać na kontakt urządzenia z wodą lub jakimkolwiek innym płynem.
- W celu wyczyszczenia nie wolno zanurzać urządzenia w żadnym płynie.
- Do czyszczenia nie wolno używać ostrych myjek, szczotek, środków czyszczących do szkła/mebli, rozcieńczalników, itp.

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w oryginalnym pudełku - w bezpiecznym, suchym i chłodnym miejscu. Nie należy pozwalać na kontakt urządzenia z ostrymi krawędziami lub przedmiotami, ponieważ mogą one rozciąć lub przedziurawić materiał. Aby nie uszkodzić przewodu zasilającego, NIE należy owijać go wokół urządzenia. NIE WOLNO wieszać urządzenia za przewód.

Objaśnienie WEEE



Ten znak wskazuje, że na obszarze UE przyrządu nie wolno pozbywać się wyrzucając do śmieci domowych. Aby chronić środowisko i zdrowie, którym zagraża nieodpowiednia utylizacja odpadów, przyrząd należy recyklingować, aby umożliwić odzysk materiałów, z których został wykonany. Aby dokonać zwrotu zużytego przyrządu, należy skorzystać z programów zwrotu i odbioru lub skontaktować punkt zakupu urządzenia. Produkt zostanie odebrany do bezpiecznego dla środowiska recyklingu.

Dyrektywa dot. baterii



Ten symbol oznacza, że baterii nie można wyrzucać wraz z odpadami domowymi, ponieważ baterie zawierają substancje, które mogą być szkodliwe dla środowiska oraz zdrowia. Baterie należy dostarczyć do wyznaczonych punktów zbiórki. Ten produkt wykorzystuje akumulatorki Cel Ni-MH 2500mAh 2.4V. Gdy produkt nie będzie już zdalny do użycia, należy wyjąć akumulatorki z urządzenia i zutylizować je zgodnie z powyższymi instrukcjami.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
BRAK WYŚWIETLENIA.	<ul style="list-style-type: none"> - Brak baterii - Nieprawidłowo włożone baterie - Wyczerpana bateria 	<ul style="list-style-type: none"> - Włóż baterie - Sprawdź kierunek ułożenia baterii (zgodność polaryzacji) - Wymień baterię
WYŚWIETLACZ DZIAŁA ALE URZĄDZENIE NIE DZIAŁA.	<ul style="list-style-type: none"> - Brak kontaktu ze skórą - Urządzenie nie jest dobrze podłączone do podkładki żelowej - Poziom intensywności ustawiony na 0 - Mikroprocesor zawiesił się - Słabe baterie 	<ul style="list-style-type: none"> - Należy stosować żelu wodnego w miejscu przewodzenia i umieścić podkładkę bezpośrednio na skórze - Sprawdź, czy urządzenie jest dobrze połączone dwoma złączami do podkładki - Naciśnij przycisk ON/Hi, aby zwiększyć intensywność - Zresetuj urządzenie – w tym celu wyjmij baterie na 1 minutę i zainstaluj z powrotem w urządzeniu - Wymień baterie
PRAWIDŁOWE WYŚWIETLANIE LCD ALE URZĄDZENIE NIE DZIAŁA.	<ul style="list-style-type: none"> - Ustawiony za niski poziom intensywności - Za mało żelu przewodzącego na podkładce - Stosowany żel nie jest żelem wodnym - Podkładka jest zużyta lub zabrudzona olejem - Słabe baterie 	<ul style="list-style-type: none"> - Naciśnij kilkakrotnie przycisk ON/Hi, aby zwiększyć intensywność - Nanieś więcej żelu wodnego pomiędzy podkładką a skórą - Przeczytaj etykietę stosowanego żelu. Muszą na niej znajdować się określenia tyłu „water”, „aqua” lub „wodny”. - Wyczyść podkładkę lub wymień. (patrz poniższa wskazówka) - Wymień baterie
PRAWIDŁOWE WYŚWIETLANIE LCD, NIC NIE DZIAŁA, NIE DZIAŁAJĄ WSZYSTKIE PRZYCIŚKI.	<ul style="list-style-type: none"> - Mikroprocesor zawiesił się - Słabe baterie 	<ul style="list-style-type: none"> - Zresetuj urządzenie – w tym celu wyjmij baterie na 1 minutę i zainstaluj z powrotem w urządzeniu - Wymień baterie

FUNKCJE PRODUKTU:

- 1 urządzenie elektroniczne z dużym wyświetlaczem
- 4 podkładki żelowe/elektrody
- 1 przewód połączeniowy z 4 zatraskami
- 2 baterie AAA

Programy tonowania

Sculpt – krótkie, głębokie serie zapewniające skuteczne tonowanie ramion

Wave – powtarzalne brzuski, które idealnie nadają się do tonowania brzucha

Ripple – wysoka intensywność do kształtowania ud i pośladków

Pulse – ruchy pulsacyjne, które idealnie nadają się do problematycznych obszarów wokół bioder i talii.

Auto 1/2 – wstępnie zaprogramowane funkcje tonowania, całościowe rozwiązanie tonowania dla wszystkich obszarów.

Działanie

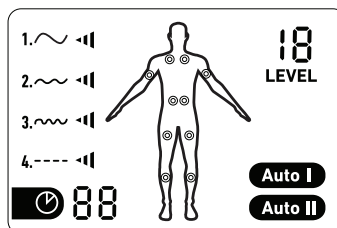
1. ON/HI (włączanie/poziom wysoki): Włącza urządzenie i zwiększa intensywność działania.
2. OFF/LO (wyłączanie/poziom niski): Każde naciśnięcie tego przycisku obniża intensywność o jeden stopień w dół do 10 poziomów. Wyłącza urządzenie.
3. Tryb: Ten przycisk umożliwia wybór jednego z 6 zaprogramowanych ustawień masażu. Urządzenie do stymulacji mięśni sport EMS posiada 6 programów do wyboru
4. Czas: Umożliwia ustawienie czasu zabiegu. Dostępne ustawienia: 5/10/15/20/25/30 minut.

Obsługa

1. Podłącz przewód elektryczny do gniazda wyjściowego urządzenia.
2. Podłącz przewód elektryczny do podkładki żelowej elektrody za pomocą zatrzasku.
3. Zdejmij folię zabezpieczającą z podkładki żelowej i przyklej podkładkę na ciało, w miejscu, które ma być stymulowane. (Pamiętaj, aby zachować warstwę ochronną i aby założyć ją po zakończeniu używania urządzenia).
4. Naciśnij przycisk „ON/HI”, aby włączyć urządzenie. Aby wyłączyć urządzenie, należy nacisnąć przycisk „OFF/LO”.
5. Naciśnij kilka razy przycisk „TRYB”, aby wybrać odpowiedni program. Do wyboru dostępnych jest 6 różnych programów: Sculpt (uciskanie), Wave (falowanie), Ripple (tętnienie), Pulse (pulsowanie), Auto_I i Auto_II. Po dokonaniu wyboru pojawi się strzałka, która wskaże wybrany tryb.
6. Naciśnij przycisk „ON/HI” lub „OFF/LO”, aby stopniowo zwiększyć lub zmniejszyć intensywność. Na wyświetlaczu LCD pojawi się wybrany poziom intensywności.
7. Naciśnij przycisk „TIME” (czas), aby ustawić wyłącznik automatyczny. Dostępne opcje to: 5/10/15/20/25/30 minut.

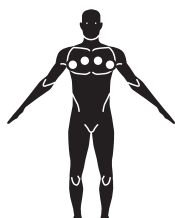
Wskazówki

Tryb i poziom można ustawić jedynie wtedy, gdy urządzenie jest włączone i do urządzenia podłączona jest podkładka żelowa i elektroda zamocowana do skóry)

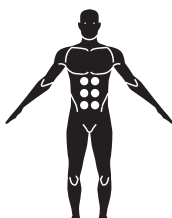


Funkcje automatyczne

Jeśli podkładka żelowa zostanie zdjęta podczas użycia, intensywność zostanie automatycznie zredukowana do poziomu „1”. Jeśli podkładka żelowa nie zetknie się ponownie ze skórą, urządzenie wyłączy się po 30 sekundach. Urządzenie posiada automatyczny wyłącznik czasowy. Urządzenie wyłączy się po 10 minutach masażu. Jeśli tryb masażu zostanie zmieniony w ciągu 10 minut, odliczanie czasu będzie odbywać się od początkowego czasu zdjecia.



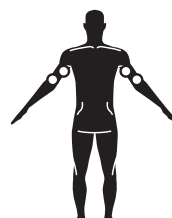
Wykres 1
klatka piersiowa/mięśnie piersiowe



Wykres 2
mięśnie brzucha



Wykres 3
bicepsy/przedramiona



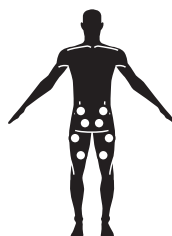
Wykres 4
tricepsy



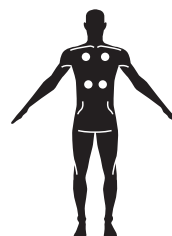
Wykres 5
mięśnie czworogłowe



Wykres 6
łydki



Wykres 7
mięśnie pośladkowe/
udowe



Wykres 8
Mięśnie czworoboczne/
najszerze grzbietowe

Sugestie dotyczące tonowania:

1. Stosować system sportowego tonowania HoMedics 5 razy w tygodniu.
2. Każda sesja nie powinna trwać dłużej niż 30 minut
3. Należy użyć najwyższej możliwej intensywności – im intensywniej pracują mięśnie, tym lepsze będą rezultaty. Ale pamiętaj – stymulacja nigdy nie może powodować bólu.
4. Stosuj sportowy system tonowania HoMedics jako część normalnego, zdrowego stylu życia. Popraw dietę i spróbuj zwiększyć ilość wykonywanych ćwiczeń.

Informacje dotyczące baterii.

- Aby nie dopuścić do wycieku lub eksplozji, nie wolno ładować, podgrzewać lub demontować baterii.
- Jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie, aby nie dopuścić do wycieku elektrolitu.
- Jeśli dojdzie do wycieku elektrolitu z baterii, należy wyrzucić baterie. Wytrzyj dokładnie komorę baterii suchą szmatką.

DANE TECHNICZNE

Prąd Wyjściowy	23 mA (obciążenie do 10 kΩ)
Częstość Impulsów	4 Hz 0,27 Hz
Czas Trwania Impulsu (Szerokość)	200 uS
Wyłącznik Czasowy	5, 10, 15, 20, 25 i 30 minut, w zależności od wyboru
Kształt Fali	DC, jedna faza
Maksymalny Ładunek Na Impuls	200 uS(maks.)

HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÖSSZES ÚTMUTATÓT.
TEGYE EL AZ ÚTMUTATÓKAT A KÉSŐBBI HASZNÁLATHOZ.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

ELEKTROMOS KÉSZÜLÉKEK HASZNÁLATAKOR, KÜLÖNÖSEN GYERMEKEK JELENLÉTÉBEN MINDIG TARTSA BE AZ ALAPVETŐ BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEKET, AZ ALÁBBI AKAT IS IDEÉRTVE:

- Ezt a készüléket nem használhatják olyan személyek (vagy gyermekek), akik csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességekkel rendelkeznek, illetve nincsenek kellő gyakorlat vagy tudás birtokában, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyelete mellett vannak, vagy tőle utasítást kapnak a készülék használatára. A gyermekeket tartsa felügyelet alatt, hogy semmiképpen ne játszanak a készülékkel.
- NE nyúljon a készülék után, ha az vízbe vagy más folyadékba esett. Azonnal kapcsolja le az áramot, és húzza ki a készüléket. Tartsa szárazon – NE használja nedves vagy nyirkos környezetben.
- SOHA NE dugjon tűt vagy más fémből készült eszközt a készülékbe.
- A készüléket rendeltetésszerűen, a kézikönyvben leírtak szerint használja. NE használjon a HoMedics által nem javasolt kiegészítőket.
- SOHA NE használja a készüléket, ha annak vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leesett vagy megsérült, illetve ha vízbe esett. Juttassa vissza a HoMedics szervizközpontjába vizsgálat és javítás céljából.
- A kábelt tartsa távol forró felületektől.
- A túlzott használat a készülék túlzott felmelegedéséhez és rövidebb élettartamához vezethet. Ez esetben fejezze be a használatot, és hagyja lehűlni a készüléket, mielőtt újra használatba venné.
- SOHA NE ejtsen bele és ne tegyen semmilyen tárgyat a készülék nyílásába.
- NE használja olyan helyen, ahol aeroszolt (sprayt) használnak, illetve ahol oxigént juttatnak a légkörbe.
- NE használja takaró vagy párna alatt. Túlzott felmelegedés következhet be, ami tüzet, áramütést vagy sérülést okozhat.
- NE vigye a készüléket a vezetéknel fogva, és ne használja a vezetéket markolatként.
- NE préselje össze. Kerülje az éles hajlításokat.
- NE próbálja a készüléket megjavítani. Nem tartalmay a felhasználó által javítható alkatrészeket. Javításhoz küldje be a HoMedics szervizközpontba. A készülék minden javítását kizárólag a HoMedics arra jogosult szakembere végezheti el.
- Ne tárolja a készüléket olyan helyen, és ne helyezze olyan helyre, ahonnan leeshet, vagy ahonnan fürdőkádba vagy mosogatóba eshet. Ne tegye vagy ne dobja bele vízbe vagy más folyadékba.
- A fent leírtak be nem tartása esetén tűz vagy sérülés keletkezhet.
- A helytelen használat égési sérülést okozhat.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK:

KÉRJÜK, A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL EZT A SZAKASZT.

- **Ha bármilyen aggálya van egészségével kapcsolatban, a készülék használatát előtt forduljon orvosához.**
- Szívritmus-szabályzóval rendelkező személyek, valamint terhes nők a készülék használatát előtt forduljanak orvosukhoz. A készülék használatát nem javasoljuk cukorbetegnek.
- NE használja csecsemőn, rokkant, alvó vagy eszméletlen személyen. NE használja érzéketlen bőrön, illetve keringési problémával rendelkező személyen.
- A készüléket SOHA NE használja olyan személy, akinek fizikai gyengesége korlátozhatja a kezelőszervek megfelelő használatát, illetve akinek érzékelési hiányosságai vannak testük alsó részén.
- Ha a készülék használatát közben kellemetlenséget érez, fejezze be a használatot, és forduljon orvoshoz.
- Ez egy személyes használatra tervezett nem professzionális készülék, amelynek célja az enyhe izomstimuláció. NE használja orvosi kezelések helyett.
- NE használja lefekvés előtt. A készüléknek stimuláló hatása van, és késleltetheti az elalvást.
- Ne használja a javasoltnál hosszabb ideig.
- Legyen óvatos a felmelegített felületek használatakor. Ha a készülék túlzottan forró, kapcsolja ki a tápot, és forduljon a HoMedics szervizközpontjához.
- Az elektromos stimuláció hosszú távú hatásai nem ismertek.
- Ne használja, ha terhes.
- Ne használja szülés után. A szülés után legalább hat hétig várjon (konzultáljon orvosával).
- Ne használja a menstruáció időszakájában.
- Ne használja, ha szívproblémái vannak.
- Ne használja, ha epilepsziától szenved, vagy ha elképzelhető, hogy epilepsziás.
- Ne használja, ha sklerosis multiplexet állapítottak meg Önénél.
- Ne használja a stimulációt a carotis sinus idegek fölött (vagy a török elülső része fölött), különösen olyan személyek esetén, akik a carotis sinus reflexre érzékenyek.
- Ne helyezze a készüléket a nyak vagy a száj elülső része fölé.
- Ne használja a fejen.
- Mellkasán soha ne vezessen át áramot.
- Ne használja közvetlenül megdagadt vagy begyulladt területeken, illetve kiütéses bőrön.
- Gyermeektől elzárva tartandó.
- Ne használja heges bőrfelületen.
- Ne használja a készüléket, ha nemrégiben műtéten esett át.
- Ne használja olyan helyeken, ahol a normál bőrfelület sérülése miatt az érzőidegek megsérültek. Az elektromos stimuláció vagy a felhasznált elektromos vezetőanyag miatt egyeseknél bőrirritáció vagy túlérzékenység léphet fel.
- A készülék forró felülettel rendelkezik. A hőre érzékeny személyek legyenek óvatosak a készülék használatakor.

Káros mellékhatások

Az elektromos izomstimuláció használata egyes esetekben bőrirritációt és égési sérüléseket okozhat az elektródák alatti területen.

Nem orvosi eszköz

A készülék kizárólag általános fizikai kondicionálásra szolgál.
A termék használata során semmiféle egészségügyi hatás nem garantált.

KARBANTARTÁS:

Tisztítás

Húzza ki a készüléket, és hagyja lehűlni a tisztítás előtt. Puha, enyhén nedves szivaccsal tisztítsa.

- Soha ne hagyja, hogy víz vagy más folyadék érjen a készülékhez.
- Ne merítse bele folyadékba a tisztításához.
- Soha ne használjon súrolószereket, kefét, üveg-/bútorfényezőt, hígító stb. a tisztításhoz.

Tárolás

A készüléket tegye dobozába, vagy egy biztonságos, száraz, hűvös helyre. Kerülje az érintkezését éles vagy hegyes tárgyakkal, amik elvághatják vagy kilyukaszthatják a szövetfelületet. A kábeltörés elkerülése érdekében NE tekerje a tápkábelt a készülék köré. NE akassza fel a készüléket a kábelnél fogva.

A WEEE magyarázata



Ez a jelölés azt jelzi, hogy a készüléket nem szabad háztartási hulladékként kezelni az EU-ban. A környezet és az emberi egészség kontroll nélküli hulladékkezeléséből eredő károsodásának megelőzése érdekében a készüléket felelősségteljesen hasznosítsa újra, hogy elősegítse az anyagok fenntartható újrafelhasználását. A használt készüléket vigye a megfelelő gyűjtőhelyre, vagy forduljon a kereskedőhöz, akitől a készüléket vásárolta. Ők átveszik a készüléket a környezetbarát újrahasznosítás céljából.

Elemekről és akkumulátorokról szóló irányelv



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket nem szabad a háztartási hulladékba helyezni, mert azok a környezetre és az egészségre ártalmas anyagokat tartalmaznak. Az elemeket az arra kijelölt gyűjtőhelyeken dobja ki. Ez a termék Cel Ni-MH 2500mAh 2,4V-os újratölthető elemeket használ. Amikor a termék eléri az élettartama végét, távolítsa el az elemeket a termékből, és ártalmatlanítsa azokat a fentiek szerint.

HIBAELHÁRÍTÁS

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
NINCS KIJELEZÉS	- Az elem nincs behelyezve - Az elem helytelenül van behelyezve - Az elem lemerült	- Helyezze be az elemet - Ellenőrizze az elem pólusainak megfelelő helyzetét - Cserélje az elemet
VAN KIJELEZÉS, DE A KÉSZÜLÉK NEM MŰKÖDIK.	- Nincs érintkezés a bőrrel - A készülék nincs megfelelően csatlakoztatva a gélpárnához - Az intenzitási szint 0-ra van állítva - A mikroprocesszor lefagyott - Alacsony az elem töltöttségi szintje	- Használjon vízbázisú gélt a vezető felületen, és helyezze a párnát közvetlenül a bőrre - Ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően csatlakozik-e a párna mindkét csatlakozójához - Az intenzitás növeléséhez nyomja meg az ON/HI gombot - Az elem 1 percre történő eltávolításával állítsa alaphelyzetbe a készüléket, majd helyezze vissza az elemet - Cseréljen elemet
AZ LCD KIJELEZŐ MŰKÖDIK, DE SEMMI NEM TÖRTÉNIK.	- Az intenzitás alacsony szintre állítva - Nincs elegendő vezetőképés gél a párnán - A használt gél nem vízalapú - A párna kopott vagy olajos lerakódásokkal szennyezett - Alacsony az elem töltöttségi szintje	- Az intenzitás növeléséhez nyomja meg többször az ON/HI gombot - Tegyen több vízbázisú gélt a párna és a bőr közé - Olvassa el a címkét a használni kívánt gélen. Győződjön meg róla, hogy a „víz” vagy „aqua” szó szerepel a leírásban. - Tisztítsa meg vagy cserélje ki a párnát (lásd a tippet alább) - Cseréljen elemet
NEM MINDEN GOMB MŰKÖDIK MEGFELELŐEN.	- A mikroprocesszor lefagyott - Alacsony az elem töltöttségi szintje	- Az elem 1 percre történő eltávolításával állítsa alaphelyzetbe a készüléket, majd helyezze vissza az elemet. - Cseréljen elemet

A TERMÉK FUNKCIÓI:

- 1 db nagy méretű elektronikus kijelző
- 4 db elektróda-gélpárna
- 1 db csatlakozóvezeték 4 gombbal
- 2 db AAA méretű elem
- 1 db hordtáska

Izomstimuláló programok

Formázás – Rövid, mély lökések a felkarok formázásához

Hullám – A felüléseket szimulálja, ideális a has erősítéséhez

Lüktetés – Nagy intenzitású program a comb és a fenék formázásához

Impulzus – Pulzáló program a csípő és derék körüli problémás területekhez

Auto 1/2 – Előre programozott stimuláló funkciók, általános stimulációhoz minden területen.

Funkció

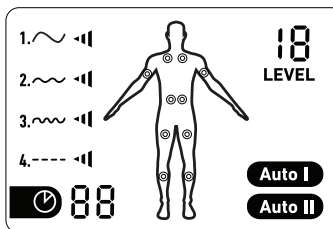
1. ON/HI: Bekapcsolja a készüléket, és növeli a kimeneti intenzitást.
2. OFF/LO: A gomb minden egyes megnyomása egy fokozattal csökkenti az intenzitást (összesen 10 szint van). Kikapcsolja az egészséget.
3. Mode: Ezzel a gombbal lehet kiválasztani a 6 előre beprogramozott masszázsprogram egyikét. A sport EMS stimulációs készüléken 6 program közül lehet választani
4. Time: A kezelés időtartamának beállítása. Opciók: 5/10/15/20/25/30 perc.

Használat

1. Csatlakoztassa az elektromos vezetéket a készülék kimeneti csatlakozójához.
2. Csatlakoztassa az elektromos vezetéket az elektródák gélpárnájához a megfelelő gombbal.
3. Távolítsa el a gélpárna védőfóliáját, és ragassza a gélpárnát arra a testrészre, amelyet kezelni szeretne. (A védőfóliát őrizz meg, mert a gélpárna tárolásához szüksége lesz rá.)
4. Nyomja meg az ON/HI gombot a készülék bekapcsolásához. A kikapcsoláshoz nyomja meg az OFF/LO gombot.
5. Nyomja meg (akár többször is) a MODE gombot a kívánt program kiválasztásához. Összesen 6 program közül választhat: formázás, hullám, lüktetés, impulzus, Auto_I és Auto_II. Miután kiválasztotta a kívánt üzemmódot, egy nyíl jelzi azt.
6. Az intenzitást az ON/HI gombbal növelheti és az OFF/LO gombbal csökkentheti. Az LCD kijelzőn megjelenik a kiválasztott intenzitási szint.
7. Nyomja meg a TIME gombot az időzítő automatikus kikapcsolásra való beállításához (5/10/15/20/25/30 perc).

Tipppek

Csak akkor állíthatja be az üzemmódot és a szintet, ha a készülék be van kapcsolva és a gélpárnához csatlakozik, és az elektróda érinti a bőrt.

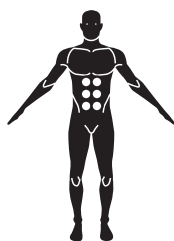


Automatikus funkciók

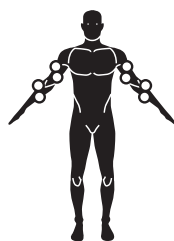
Ha használat közben leveszi a gélpárnát, az intenzitás automatikusan 1-es szintre áll vissza. Ha a gélpárnát nem helyezi vissza a bőrre, az egység 30 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol. A készülék automatikus időzítővel rendelkezik. 10 perc masszázst után automatikusan kikapcsol. Ha a 10 perces időközön belül módosítja a masszázsmódot, az időzítő az eredeti hátralévő idő alapján számol vissza.



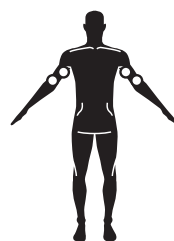
1. ábra
Chest/Pectorials



2. ábra
Hasizmok



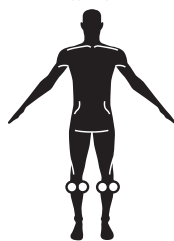
3. ábra
Bicepsz/alkar



4. ábra
Tricepsz



5. ábra
Quadriceps



6. ábra
Calves



7. ábra
Gluteals/Hamstrings



8. ábra
Trapezius/Latissimus dorsi

Javaslatok a stimuláláshoz:

1. A HoMedics izomstimuláló rendszert használja hetente 5-ször.
2. Az egyes edzések ne legyenek 30 percnél hosszabbak
3. Használja a még kényelmes legerősebb intenzitást, mivel minél keményebben dolgoznak az izmok, annál jobbabb lesznek az eredmények.
4. A HoMedics izomstimuláló rendszert a normál, egészséges életforma részeként használja. Figyeljen oda az egészséges étkezésre, és növelje az aktivitását.

Megjegyzés az elemekkel kapcsolatban

- A szivárgás és a robbanás megakadályozása érdekében soha ne töltsen fel elemeket, ne tegye ki őket hőnek, és ne szedje őket szét.
- Ha a készüléket hosszú ideig nem használja, vegye ki az elemet az esetleges szivárgás elkerülése érdekében.
- Ha folyadék szivárog az elemekből, dobja őket ki. Alaposan tisztítsa meg az elemtartót egy száraz ruhával.

MŰSZAKI ADATOK

Kimeneti Áram	23ma (10k Ohm Terhelésig)
Impulzussebesség	4hz ,27hz
Impulzushossz (Szélesség)	200us
Időzítő	5, 10, 15, 20, 25 és 30 Perc Beállítástól Függetlenül
Hullámforma	Dc Egyfázisú
Maximális Teljesítmény Impulzusonként	200us(Máx)

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE VEŠKERÉ POKYNY.
NÁVOD USCHOVEJTE PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ, PŘEDEVŠÍM V PŘÍTOMNOSTI DĚTÍ, JE TŘEBA VŽDY DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ, VČETNĚ NÁSLEDUJÍCÍCH:

- Toto zařízení není určeno k použití osobami (a dětmi) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi, nebo bez odpovídajících zkušeností či znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo nebyly řádně poučeny ohledně používání zařízení osobou zodpovědnou za jejich bezpečí.
Mějte děti pod dohledem, aby si se zařízením nehrály.
- NEDOTÝKĚJTE SE zařízení, které spadlo do vody nebo jiné tekutiny. Vypněte zdroj napájení a zařízení ihned odpojte. Udržujte v suchu – NEPOUŽÍVEJTE ve vlhkém nebo mokřem prostředí.
- NIKDY do zařízení nezasunujte špendlíky či jiné kovové předměty.
- Zařízení používejte k zamýšlenému účelu popsanému v tomto návodu. NEPOUŽÍVEJTE nástavce, které společnost HoMedics nedoporučila.
- NIKDY nepoužívejte zařízení, které má poškozenou šňůru nebo zástrčku, pokud správně nefunguje, pokud spadlo, bylo poškozeno nebo spadlo do vody. Takový výrobek zašlete do servisního střediska společnosti HoMedics za účelem kontroly a opravy.
- Kabel udržujte v bezpečné vzdálenosti od rozehřátých povrchů.
- Nadměrné používání může vést k přehřívání a zkrácení životnosti produktu. Pokud k tomu dojde, přestaňte zařízení používat a nechejte jej před dalším použitím vychladnout.
- NIKDY nevhazujte ani nevkládejte žádné předměty do otvorů.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE na místech, kde jsou používány aerosoly (spreje) nebo kyslík.
- Zařízení NEPOUŽÍVEJTE pod pokrývkou ani polštářem. Případné přehřátí by mohlo způsobit požár, úraz elektrickým proudem či jiné zranění.
- NEPŘENÁŠEJTE toto zařízení držením za šňůru ani ji nepoužívejte pro uchopení.
- Zařízení NEVYSTAVUJTE nadměrným tlakům. Nepřehýbejte je příliš silně.
- NEPOKOUŠEJTE se zařízení opravovat. Neobsahuje žádné uživatelem opravitelné části. V případě potřeby zašlete zařízení do servisního střediska společnosti HoMedics. Veškeré opravy zařízení mohou provádět pouze autorizovaní servisní pracovníci společnosti HoMedics.
- Zařízení neumísťujte ani neskladujte v místech, ve kterých by mohlo spadnout nebo být staženo do vany či umyvadla. Zařízení nepokládejte ani neshazujte do vody či jiné tekutiny.
- Nedodržení výše uvedených pokynů může vést k požáru nebo zranění.
- Při nesprávném používání může dojít k popalení.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY:

PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE TUTO ČÁST.

- Máte-li jakékoli obavy týkající se vašeho zdraví, poradte se před použitím zařízení s lékařem.
- Osoby s kardiostimulátorem a těhotné ženy by se měly před použitím zařízení poradit se svým lékařem.
Použití zařízení se nedoporučuje osobám s cukrovkou.
- Zařízení se NESMÍ používat u malých dětí, invalidních nebo spících osob či osob v bezvědomí.
NEPOUŽÍVEJTE je na místa s necitlivou kůží nebo u osob s nedostatečným krevním oběhem.
- Toto zařízení NIKDY nesmí používat osoby trpící fyzickým onemocněním, které omezuje jejich schopnost manipulovat s ovládacími prvky nebo které trpí senzorickou poruchou v dolní části těla.
- Pokud máte při používání zařízení nepříjemné pocity, přestaňte zařízení používat a obraťte se na svého lékaře.
- Toto zařízení je určeno pro osobní, nikoli profesionální použití a slouží k provedení jemné stimulace svalů. NEPOUŽÍVEJTE jako náhradu lékařské péče.
- NEPOUŽÍVEJTE před spaním. Toto zařízení má stimulující účinky a může oddalovat spánek.
- Nepoužívejte déle než je doporučeno.
- Při používání nahřívávacích ploch buďte opatrní. Pokud se vám zdá zařízení příliš horké, vypněte jej a kontaktujte servisní středisko společnosti HoMedics.
- Nejsou známy žádné dlouhodobé účinky chronické elektrické stimulace.
- Nepoužívejte v těhotenství.
- Nepoužívejte po porodu. Počkejte alespoň šest týdnů po porodu (nejdříve se musíte poradit s lékařem).
- Nepoužívejte při menstruaci.
- Nepoužívejte, pokud trpíte srdečními potížemi.
- Nepoužívejte, pokud máte podezření na epilepsii nebo pokud vám byla diagnostikována.
- Nepoužívejte, pokud máte roztroušenou sklerózu.
- Nestimulujte nervy karotického sinu (nebo jakoukoli část přední strany krku) zejména u osob se známou citlivostí na reflex karotického sinu.
- Neumísťujte na přední stranu krku nebo úst.
- Nepoužívejte na hlavě.
- Neaplikujte proud hruďníkem.
- Nepoužívejte na oteklá, infikovaná nebo zanícená místa nebo místa s kožní vyrážkou.
- Udržujte mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte na čerstvé jizvě.
- Nepoužívejte po nedávném chirurgickém zákroku.
- Nepoužívejte na místech s poškozením senzorického nervu způsobeným ztrátou normální kůže. Vlivem elektrické stimulace nebo použitého elektrovedivého média se může u některých osob projevit podráždění kůže nebo přecitlivělost.
- Zařízení má nahřívávací plochu. Osoby necitlivé vůči teplotě musí zařízení používat opatrně.

Nežádoucí vedlejší účinky

Při používání elektrické svalové stimulace byly hlášeny případy podráždění kůže a popáleniny pod elektrodami.

Toto není lékařské zařízení

Toto zařízení je určeno pouze pro obecné tělesné kondicionování. Používáním tohoto zařízení nevznikají ani nejsou zaručeny žádné lékařské nároky.

ÚDRŽBA:

Čištění

Před čištěním zařízení odpojte ze zásuvky a nechte je vychladnout. K čištění používejte pouze měkkou, lehkou navlhčenou houbičku.

- Dbejte na to, aby se zařízení nedostalo do kontaktu s vodou či jinými kapalinami.
- Zařízení při čištění neponořujte do kapaliny.
- K čištění nikdy nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky, kartáče, leštidla na sklo / nábytek, ředidlo apod.

Skladování

Zařízení vložte do krabice a umístěte na bezpečné, suché a chladné místo. Zabraňte kontaktu s ostrými hranami nebo špičatými předměty, které by mohly proříznout nebo propíchnout tkaninu. Napájecí kabel NEOTÁČEJTE kolem zařízení, aby se nepoškodil. Jednotku NEVĚŠTE za napájecí kabel.

Vysvětlení k označení WEEE



Toto označení určuje, že produkt by neměl být v Evropské unii likvidován s běžným domácím odpadem. Z důvodu ochrany před možným poškozením prostředí nebo lidského zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadu produkt recyklujte. Podpořte tím udržitelné opětovné využívání materiálních zdrojů. Chcete-li použít zařízení odevzdat, využijte k tomu sběrné místo nebo se obraťte na prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Prodejce může produkt odevzdat k ekologické recyklaci.

Směrnice pro likvidaci baterií



Tento symbol značí, že baterie nesmí být likvidovány s běžným domácím odpadem, protože obsahují látky, které mohou poškodit životní prostředí nebo zdraví. Baterie likvidujte pouze na k tomu určených sběrných místech. Tento výrobek používá nabíjecí článkové baterie Ni-MH 2500 mAh 2,4 V. Po skončení životnosti výrobku vyjměte baterie a zlikvidujte je podle výše uvedených pokynů.

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

Problém	Možná příčina	Řešení
NEZOBRAZUJE SE DISPLEJ.	- Není vložena baterie - Baterie není vložena správně - Baterie je vybitá	- Vložte baterii - Zkontrolujte správnou polohu polarity baterie - Vyměňte baterii
ZOBRAZUJE SE DISPLEJ, ALE NENÍ K DISPOZICI ŽÁDNÁ FUNKCE.	- Není kontakt s pokožkou - Přístroj není správně přichycen ke gelovému polštářku - Je nastavena úroveň intenzity 0 - Mikroprocesor přestal reagovat - Nízký stav baterie	- Na vodivou plochu naneste gel na vodní bázi a přiložte polštářek přímo na pokožku - Zkontrolujte, je přístroj řádně připojen oběma konektory k polštářku - Zvyšte intenzitu stisknutím tlačítka ON/HI - Vyměňte baterii, počkejte 1 minutu a vložte baterii zpět do přístroje - Vyměňte baterii
DISPLEJ LCD JE NORMÁLNÍ, ALE NIC SE NEDĚJE.	- Je nastavena nízká úroveň intenzity - Na polštářku není dostatek vodivého gelu - Použitý gel není na vodní bázi - Polštářek je opotřebovaný a zamaštěný - Nízký stav baterie	- Opakovaným stisknutím tlačítka ON/HI zvyšte intenzitu - Přidejte gel na bázi vody mezi polštářek a pokožku - Přečtěte si popisek na používaném gelu. Zkontrolujte, zda je označen slovy „voda“ nebo „aqua“. - Polštářek očistěte nebo vyměňte (viz níže uvedená rada) - Vyměňte baterii
TLAČÍTKA NEFUNGUJÍ SPRÁVNĚ.	- Mikroprocesor přestal reagovat - Nízký stav baterie	- Vyměňte baterii, počkejte 1 minutu a vložte baterii zpět do přístroje. - Vyměňte baterii

FUNKCE PRODUKTU:

- 1 x elektronický přístroj s velkým displejem
- 4 x gelové destičky elektrod
- 1 x propojovací vodič se 4 nacvakávacími konektory
- 2 x baterie AAA

Tonizační programy

Formování – krátké hluboké impulzy pro účinnou tonizaci paží.

Vlna – imituje sedy-lehy, ideální pro tonizaci břicha.

Čeření – velmi intenzivní pro tvarování stehna a pozadí.

Impulz – pulzní program ideální pro problémové partie na bocích a v pasu.

Auto 1/2 – předprogramované tonizační funkce, komplexní tonizační řešení pro všechny oblasti.

Funkce

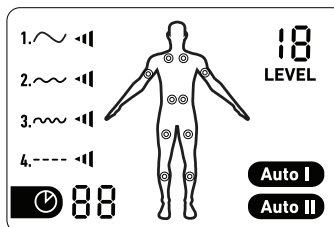
1. ON/HI: Slouží k zapnutí přístroje a ke zvyšování výstupní intenzity.
2. OFF/LO: Opakovaným stisknutím tohoto tlačítka lze postupně snižovat intenzitu v 10 úrovních. Slouží k vypnutí přístroje.
3. Režim: Toto tlačítko slouží k výběru jednoho ze 6 předprogramovaných masážních programů. Sportovní EMS tonizační zařízení s výběrem 6 programů
4. Čas: Slouží k nastavení času masáže. K dispozici jsou možnosti 5/10/15/20/25/30 minut.

Používání

1. Připojte elektrický drát k výstupní zásuvce zařízení
2. Připojte elektrický drát na nacvakávací konektor na gelové destičce s elektrodou.
3. Sejměte ochrannou fólii z gelové destičky a přilepte destičku na část těla, na které chcete provádět masáž.
(Ochranný film uchovejte pro uložení gelové destičky)
4. Stisknutím tlačítka „ON/HI“ zapnete zařízení. Chcete-li zařízení vypnout, stiskněte tlačítko „OFF/LO“.
5. Opakovaným stisknutím tlačítka „MODE“ vyberte požadovaný program. K dispozici je výběr 6 různých programů - formování, vlna, čeření, impulz, Auto_I a Auto_II. U vybraného režimu se zobrazí šipka.
6. Stisknutím tlačítka „ON/HI“ nebo „OFF/LO“ opatrně zvyšujte nebo snižujte intenzitu. Na displeji LCD se zobrazí vybraná úroveň intenzity.
7. Stisknutím tlačítka „TIME“ nastavte časovač automatického vypnutí za 5/10/15/20/25/30 minut

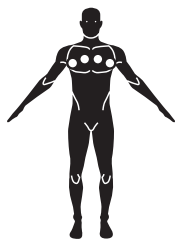
Rady

Režim a úroveň lze nastavit, pouze když je přístroj zapnutý, připojený ke gelové destičce a v kontaktu s kůží.



Funkce automatického vypnutí

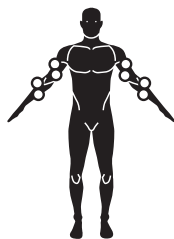
Pokud gelovou destičku během používání sejmete, bude intenzita automaticky resetována na „1“. Pokud gelová destička nebude opět přiložena na kůži, přístroj se po 30 sekundách vypne. Toto zařízení je vybaveno automatickým časovačem. Tento časovač vypne zařízení po 10 minutách masáže. Pokud během 10 minut změňte režim masáže, časovač začne odpočítávat od okamžiku změny.



Tabulka 1
Hrudník/prsní svalstvo



Tabulka 2
Břišní svalstvo



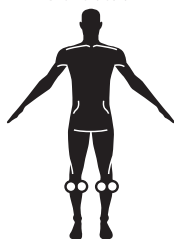
Tabulka 3
Dvojhlavý sval/předloktí



Tabulka 4
Trojhlavý sval



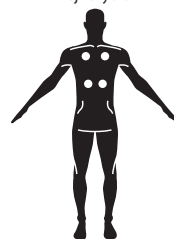
Tabulka 5
Čtyřhlavý sval



Tabulka 6
Lýtkové svaly



Tabulka 7
Hýžďové svaly/
kolenní šlachy



Tabulka 8
Trapézový sval/
široký sval zádový

Tonizační doporučení:

1. Používejte sportovní tonizační systém HoMedics Skrát týdně.
2. Každá aplikace by neměla trvat déle než 30 minut
3. Používejte nejvyšší intenzitu tréninku, kterou vydržíte – čím intenzivněji posilujete, tím dosáhnete lepší výsledky, ale nezapomeňte – stimule nikdy nesmí být nepříjemná.
4. Používejte sportovní tonizační systém HoMedics jako součást normálního zdravého životního stylu. Vylepšete stravování a pokuste se zvýšit objem vykonávaného cvičení.

Poznámka K Bateriím

- Aby nedošlo k úniku nebo výbuchu, baterie nikdy nenabíjejte, nerozebírejte a nevystavujte je příliš vysokým teplotám.
- Pokud zařízení nebudete delší dobu používat, vyjměte baterii, aby se zabránilo jejímu vybití nebo vytečení.
- Pokud z baterií uniká tekutina, zlikvidujte je. Příhradku na baterii řádně vyčistěte suchým hadříkem.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Výstupní Proud	23 mA (zatížení až 10 kilohmů)
Frekvence Impulzů	4 Hz, 27 Hz
Délka Impulzů (šířka)	200uS
Časovač	5, 10, 15, 20, 25 a 30 minut v závislosti na výběru
Křivka	Jednofázový stejnosměrný
Maximální Náboj Impulzu	200uS (max)

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY.
ULOŽTE TIETO POKYNY NA BUDÚCE POUŽITIE.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

PRI POUŽÍVANÍ ELEKTRICKÝCH VÝROBKOV, NAJMÄ KEĎ SÚ V DOMÁCNOSTI DETI, MUSÍTE VŽDY DODRŽIŤ VŠETKÉ ZÁKLADNÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA VRÁTANE NASLEDUJÚCICH:

- Toto zariadenie nesmú používať deti a osoby trpiace zníženými telesnými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami bez dohľadu alebo pokynov od osoby zodpovedajúcej za ich bezpečnosť. Dbajte na to, aby sa deti nehrali s prístrojom.
- NEVYŤHAJTE zariadenie, ktoré spadlo do vody alebo inej tekutiny. Vypnite elektrické ističe a okamžite ho odpojte od elektrickej zásuvky. Uchovávajte vo suchu – NEPOUŽÍVAJTE vo vlhkých ani mokrych podmienkach.
- NIKDY nekladajte do zariadenia kolíky ani iné kovové predmety.
- Zariadenie nepoužívajte na iný účel, ako je uvedený v tejto brožúre. NEPOUŽÍVAJTE vybavenie iné ako odporúčané spoločnosťou HoMedics.
- NIKDY nepoužívajte zariadenie, ktoré má poškodený kábel alebo zástrčku, ak správne nefunguje, ak spadlo alebo bolo poškodené alebo ak spadlo do vody. V takom prípade ho vráťte do servisného strediska spoločnosti HoMedics na odskúšanie a opravu.
- Udržujte kábel ďalej od vyhrievaných povrchov.
- Nadmerné používanie môže viesť k nadmernému zahrievaniu a skráteniu životnosti výrobku. V takom prípade prestaňte jednotku používať a pred ďalším použitím ju nechajte vychladnúť.
- NIKDY nevhadzujte ani nekladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie v priestoroch, kde sa používajú aerosóly (spreje) alebo sa privádza kyslík.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie pod dekou ani vankúšom. Nadmerné teplo môže spôsobiť požiar, smrť v dôsledku zásahu elektrickým prúdom alebo zranenie osôb.
- NEPRENÁŠAJTE toto zariadenie za kábel ani nepoužívajte kábel ako rukoväť.
- NEDRVTE. Vyhnite sa ostrým hranám.
- Zariadenie sa NEPOKÚŠAJTE opraviť. Neobsahuje žiadne časti, ktoré by mohol opraviť používateľ.
V prípade potreby opravy pošlite zariadenie do servisného strediska spoločnosti HoMedics. Servis tohto zariadenia môže vykonávať iba autorizovaný servisný personál spoločnosti HoMedics.
- Zariadenie neuchovávajte na miestach, z ktorých môže spadnúť alebo byť sťahnuté do vane alebo umývadla. Do zariadenia nenalievajte vodu ani inú tekutinu.
- Nedodržanie uvedeného môže mať za následok riziko požiaru alebo úrazu.
- V dôsledku nesprávneho použitia môžu vzniknúť popáleniny.

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA:

PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TÚTO ČASŤ.

- Ak máte akékoľvek obavy o svoje zdravie, pred použitím tohto zariadenia sa poraďte s lekárom.
- Jediní s kardiostimulátorom a tehotné ženy by sa pred použitím tohto zariadenia mali poradiť s lekárom.
Neodporúča sa používať diabetikom.
- Toto zariadenie NEPOUŽÍVAJTE na deti, invalidov a osoby spiacie a v bezvedomí. NEPOUŽÍVAJTE na necitlivú pokožku, ani u osôb so slabou cirkuláciou krvného obehu.
- Toto zariadenie nesmie ZA ŽIADNYCH OKOLNOSTÍ používať osoba trpiaca ochorením, ktoré by ju obmedzilo v schopnosti ovládať ovládacie prvky, alebo ktorá má obmedzené zmyslové schopnosti v dolnej polovici tela.
- Ak pri používaní tohto zariadenia cítite akékoľvek ťažkosti, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom.
- Toto nie je profesionálne zariadenie. Je určené na osobnú potrebu na poskytnutie jemnej stimulácie svalov. NEPOUŽÍVAJTE ho ako náhradu za lekársku pomoc.
- NEPOUŽÍVAJTE ho pred spaním. Zariadenie má stimulačný účinok a môže oddialiť spánok.
- Pri používaní zariadenia neprekračujte odporúčanú dobu.
- Pri použití vyhrievaných plôch musíte byť opatrní. Ak sa vám výrobok zdá byť príliš horúci, vypnite ho a obráťte sa na servisné stredisko spoločnosti HoMedics.
- Dlhodobé účinky chronickej elektrostimulácie nie sú známe.
- Nepoužívajte v tehotenstve.
- Nepoužívajte po pôrode. Po narodení svojho dieťaťa počkajte aspoň šesť týždňov (najprv to prekonzultujte so svojim lekárom).
- Nepoužívajte počas menštruácie.
- Nepoužívajte, ak trpíte srdcovými ťažkosťami.
- Nepoužívajte, ak trpíte domnelou alebo diagnostikovanou epilepsiou.
- Nepoužívajte, ak máte sklerózu multiplex.
- Nestimulujte ponad nervy karotického sínú (ani ponad prednú časť hrdla). Platí to hlavne pre osoby so známou citlivosťou na reflex karotického sínú.
- Neumiestňujte nad prednú časť krku alebo úst.
- Nepoužívajte na hlavu.
- Prúd neaplikujte cez hrud.
- Nepoužívajte na opuchnuté, infikované alebo zapálené miesta, ani na vyrážky.
- Uchovávajte mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nad čerstvo zahojenou pokožkou.
- Nepoužívajte krátko po chirurgickom zákroku.
- Nepoužívajte, ak kvôli strate normálnej pokožky došlo k poškodeniu senzorickeho nervu. U niektorých osôb môže dôjsť k podráždeniu pokožky alebo k precitlivosti, spôsobenej elektrostimuláciou alebo použitým elektricky vodivým médiom.
- Zariadenie má vyhrievanú plochu. Osoby necitlivé na teplo musia byť pri používaní zariadenia opatrné.

Nepriaznivé vedľajšie účinky

Pri použití elektrickej stimulácie svalov bolo zaznamenané podráždenie pokožky a popáleniny pod elektródami.

Toto nie je zdravotnícka pomôcka

Toto zariadenie sa má používať len na bežné kondicionovanie tela. Používaním tohto produktu nevznikajú žiadne predpokladané, ani zaručené nároky lekárskeho charakteru.

ÚDRŽBA:

Čistenie

Odpojte zariadenie a nechajte ho pred čistením vychladnúť. Na čistenie používajte iba mäkkú, jemne navlhčenú špongiu.

- Zabráňte kontaktu vody alebo akýchkoľvek iných tekutín so zariadením.
- Pri čistení neponárajte zariadenie do žiadnej tekutiny.
- Na čistenie nikdy nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky, kefy, leštiace prípravky na sklo ani nábytok, riedidlá a podobne.

Skladovanie

Uložte zariadenie do škatule na bezpečné suché a chladné miesto. Zabráňte kontaktu s ostrými okrajmi alebo špicatými predmetmi, ktoré by mohli prerezať alebo prederaviť látkový povrch. Napájací kábel NIKDY neomotávajte okolo zariadenia, aby sa zabránilo jeho zalomeniu. NEVEŠAJTE jednotku za kábel.

Vysvetlenie k smernici OEEZ



Toto označenie pripomína, že výrobok sa v EÚ nemá likvidovať s komunálnym odpadom. Ak chcete predchádzať možnému poškodeniu životného prostredia alebo ľudského zdravia z dôvodu neregulovaného nakladania s odpadom, výrobok odovzdajte na recykláciu. Podporíte tak trvalo udržateľné opätovné využitie materiálových zdrojov. Použitý výrobok odneste do príslušného recyklačného strediska alebo sa obráťte na predajňu, v ktorej ste ho zakúpili. Predajca môže sprostredkovať odovzdanie výrobku na ekologicky bezpečnú recykláciu.

Smernica o batériách



Tento symbol označuje, že batérie sa nesmú likvidovať s komunálnym odpadom, pretože obsahujú látky, ktoré by mohli poškodiť životné prostredie a zdravie. Batérie odovzdajte na určených miestach. V tomto prístroji sa používajú 2,4 V dobijateľné batérie Ni-MH s kapacitou 2500 mAh. Po skončení životnosti prístroja z neho vyberte batérie a zlikvidujte ich podľa vyššie uvedených pokynov.

VLASTNOSTI PRODUKTU:

- 1x elektronické zariadenie s veľkým displejom
- 4x elektródové gélové podložky
- 1x pripojovací káblík so 4 zaistovovacími tlačidlami
- 2x batérie veľkosti AAA

Programy tonizovania

Sekanie – krátke, hlboké rázy na efektívne tonizovanie horných častí ramien.

Vlnenie – replikuje postupné vlnenie, ideálne na tonizáciu brucha.

Intenzívne vlnenie – vysoká intenzita na tvarovanie stehien a zadku.

Impulz – pocit pulzovania, ideálny na problémové oblasti okolo bokov a drieku.

Auto 1/2 – Predprogramované tonizačné funkcie, komplexné riešenie tonizácie na všetky oblasti.

Funkcia

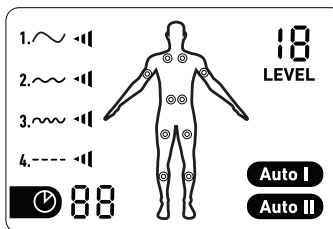
1. ON/HI: Zapnutie zariadenia a zvyšovanie intenzity výstupu.
2. OFF/LO: Každým stlačením tohto tlačidla sa zníži intenzita o jeden krok v 10 úrovniach. Zariadenie sa vypne.
3. Mode: Toto tlačidlo sa používa na výber jedného zo 6 predprogramovaných masážnych programov. Toto športové EMS tonizačné zariadenie obsahuje 6 programov.
4. Time: Toto tlačidlo sa používa na nastavenie času ošetrovania. Dostupné možnosti sú 5, 10, 15, 20, 25 a 30 minút.

Použitie

1. Elektrický káblík pripojte k výstupnému konektoru zariadenia.
2. Pomocou zaistovacieho tlačidla pripojte elektrický káblík k elektróde gélovej podložky.
3. Odstráňte ochrannú fóliu z gélovej podložky a nalepte gélovú podložku na oblasť tela, ktorú chcete ošetriť. (Nezabudnite si ochrannú fóliu odložiť na účely skladovania gélovej podložky.)
4. Zariadenie zapnete stlačením tlačidla „ON/HI“. Zariadenie vypnete stlačením tlačidla „OFF/LO“.
5. Opakovaným stláčaním tlačidla „MODE“ si vyberte preferovaný program. Na výber máte 6 rôznych programov - Sculpt (Sekanie), Wave (Vlnenie), Ripple (Intenzívne vlnenie), Pulse (Impulz), Auto I (Automatický I) a Auto II (Automatický II). Po výbere požadovaného režimu bude šípka smerovať na zvolený režim.
6. Intenzitu môžete opatrne zvyšovať alebo znižovať stláčaním tlačidla „ON/HI“ alebo „OFF/LO“. LCD displej zobrazí úroveň intenzity, ktorú ste si vybrali.
7. Stlačením tlačidla „TIME“ nastavíte časovač na automatické vypnutie, ktoré je dostupné v intervale 5, 10, 15, 20, 25 alebo 30 minút.

Tipy

Režim a úroveň je možné nastaviť, len keď je zariadenie zapnuté, pripojené ku gélovej podložke a v kontakte s pokožkou.



Funkcie automatického vypnutia

Ak sa gélová podložka počas používania zloží, intenzita sa automaticky resetuje na „1“. Ak sa gélová podložka znovu nedostane do kontaktu s pokožkou, zariadenie sa po 30 sekundách vypne. Tento prístroj má automatický časovač. Vypne sa po 10 minútach masáže. Ak v priebehu 10 minút zmeníte režim masáže, časovač bude odpočítavať od pôvodného zostatkového času.

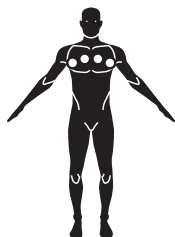


Schéma 1
Hrudník/Prsia

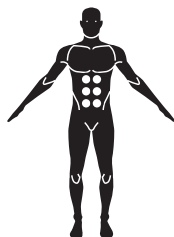


Schéma 2
Brucho

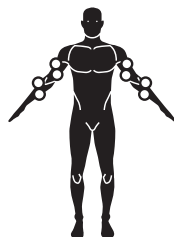


Schéma 3
Biceps/Predlaktie

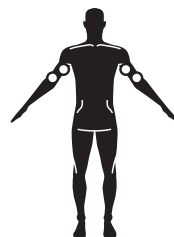


Schéma 4
Triceps

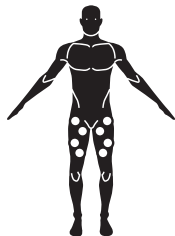


Schéma 5
Štvorhlavý sval

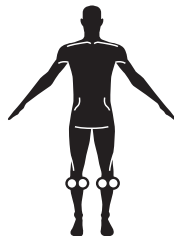


Schéma 6
Lýtka



Schéma 7
Zadok a boky/
Kolenné šlachy



Schéma 8
Trapézový sval/
Široký chrbtový sval

Návrhy na tonizovanie:

1. Športový tonizačný systém HoMedics používajte 5 krát týždenne.
2. Jedno cvičenie by nemalo trvať dlhšie ako 30 minút.
3. Pri cvičení používajte najsilnejšiu intenzitu, akú znesiete. Čím viac budete svoje svaly zatažovať, tým lepšie výsledky dosiahnete, nezabudnite však na to, že stimulácia by nikdy nemala byť nepríjemná.
4. Športový tonizačný systém HoMedics používajte ako súčasť svojho normálneho, zdravého životného štýlu. Zlepšite svoje stravovanie a pokúste sa zvýšiť množstvo fyzických cvičení.

Poznámka K Batériám

- Batérie nikdy nedobíjajte, nezohrievajte ani neotvárajte. Predídete tak riziku vytečenia alebo výbuchu.
- Ak produkt nebudete dlhšiu dobu používať, vyberte z neho batériu, aby sa nevybila alebo nevytiekla.
- Ak z batérií vyteká kvapalina, vyhodte ich. Priestor pre batérie dôkladne vytrite suchou handričkou.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Výstupný Prúd	23 mA (až do ohmickej záťaže 10 kΩ)
Frekvencia Impulzu	4 Hz, 27 Hz
Trvanie Impulzu (Šírka)	200 us
Časovač	5, 10, 15, 20, 25 a 30 minút, v závislosti na vašom výbere
Tvar Vlny	Jednosmerná, jednofázová
Maximálna Dávka Na Impulz	200 us (max.)







Manufacturer:

FKA Brands Ltd, Somerhill Business Park, Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK

EU Importer:

FKA Brands Ltd, 29 Earlsfort Terrace, Dublin 2, Ireland

Customer Support: +44(0) 1732 378557 | support@homedics.co.uk

IB-HST100-EU-1021-02