EM 20
EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com
www.beurer-healthguide.com

DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für spätteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie alle Hinweise.

Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

LOT	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
REF	1 x Batterie CR2032
	Achtung! Gebrauchsanweisung lesen.
	Anwendungsteil Typ BF

1. Zum Kennenlernen
1.1 Was ist das EMS-Pad?
Das innovative EMS-Pad Sixpack ist ein selbstfaltendes EMS-Gerät für das Muskeltraining und die Muskelrelaxation. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Das aus Silikongummi in Medizinqualität bestehende EMS-Pad in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Batterie bis zu 20 Behandlungen).

1.2 Was ist und kann EMS?
Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:
- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:
- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen.
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen.
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einen natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser gebaucht werden. Anderfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang
- 1 x EMS-Pad
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set
- 1 x 3V Batterie CR2032

Nachkaufartikel
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set und 1 x Batterie, Art.-Nr.: 647.16

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die angegebene Service-Adresse.

ACHTUNG!
Verwenden Sie das EMS-Pad ausschließlich:
- an Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise
Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!

Hinweise zur Anwendung

WARNUNG!
Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EMS-Pad dringend abzuraten:
- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 38 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen des Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen auf einen vergangenen Eingriff oder einen Unfall zurückzuführen sind.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Bereich des Halses/Halsschlagader /über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z.B. Schmerzunempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:
- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.
- Der forma externa.
- Con los accesorios originales que incluye o de posventa; de lo contrario, la garantía queda invalidada.

2. Indicaciones importantes
La utilización del aparato no exime de acudir al médico ni de seguir el tratamiento que este le indique. Por lo tanto, todos los dolores o enfermedades deben consultarse primero con un médico.

Indicaciones de utilización

ADVERTENCIA
Para evitar daños a la salud, se aconseja no usar el EMS-Pad bajo ningún concepto en los siguientes casos:
- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos, por ejemplo).
- Si tiene implantes metálicos.
- Si lleva una bomba de insulina.
- Si tiene fiebre alta (p. ej. > 39 °C).
- Si padece de alteraciones del ritmo cardiaco conocidas o agudas y de otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón.
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia).
- Si está embarazada.
- Si padece cáncer.
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones fuertes de los músculos.
- Si en el pasado se ha sometido a una operación de espalda y si el dolor de espalda se debe a una intervención anterior o a un accidente.
- Si padece artritis metabólica.
- Si debe utilizarse en zonas cercanas al corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y no debe aplicarse en los pectorales en particular. Esto podría aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardiaca.
- En el cráneo, en las zonas de la boca, la faringe y la laringe.
- En la zona del cuello/la carótida/en la nuca.
- En la zona genital.
- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas, dañada o inflamada (p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas (como alergias), quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación).
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha, por ejemplo.
- Después de haber consumido alcohol.
- Si está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos los niños) con discapacidad física, sensorial (p. ej., insensibilidad al dolor) o mental, o que no posean suficiente experiencia y/o conocimientos, a no ser que lo hagan bajo la vigilancia de una persona responsable de su seguridad o que hayan recibido de esta persona las instrucciones adecuadas para poder usar el aparato.

Consulte a su médico antes de utilizar el aparato en caso de:
- Padecer o sospechar que pueda padecer enfermedades graves, enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y crecimientos malignos en particular.
- Tener cualquier enfermedad de la piel o heridas abiertas.
- Sufrir dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal.
- Diabetes.
- Sufrir cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (como p. ej., trastornos metabólicos).
- Realizar al mismo tiempo tratamientos médicos.
- Surgir molestias con el tratamiento de estimulación.
- Producirse irritaciones de la piel permanentes tras periodos de estimulación prolongados en la misma zona de colocación del electrodo.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que estos pueden causar desagradables picos de corriente.
- No expongas el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad. No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- El aparato es apropiado para su uso particular.
- Por razones de higiene, el aparato debe ser utilizado por una sola persona.
- Si el aparato no funciona correctamente, o produjese maleitar o dolores, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Apague el EMS-Pad antes de colocarlo o retirarlo.
- No modifique el EMS-Pad en ningún caso (por ejemplo, recortándolo). Ello produciría una mayor densidad de corriente y puede resultar peligroso.
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- Vigile que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como puedan ser la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, quíteselos antes de utilizar el aparato dado que podrían producirle quemaduras.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No se recomienda el uso previo de cremas o pomadas que contengan aceites.
- No utilice crema adhesiva, vendajes ni otros elementos que no sean la película de gel prevista para colocar el EMS-Pad sobre la piel. En caso contrario, la adherencia irregular de la película de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Es posible que deba utilizar el aparato bajo supervisión médica.
- Una estimulación demasiado prolongada podría provocar irritaciones cutáneas localizadas. En caso de que dichas irritaciones persistan, consulte a un dermatólogo.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentado o tumbado para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, desconecte inmediatamente el aparato y coloque las piernas hacia arriba (durante aprox. 5–10 min.).

Indicaciones para la manipulación de pilas
- En caso de que el líquido de las pilas entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Fíjese en los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- **¡No utilice baterías!**
- No despiece, abra ni triture las pilas.
- Retire las pilas del aparato cuando estén gastadas o si este no va a utilizarse durante un periodo de tiempo prolongado. De este modo se evitan los daños que podrían producirse debido a fugas.
- Antes de insertarlas, si es necesario limpie los contactos de las pilas y del aparato. ¡Existe riesgo de sobrecalentamiento!

Deterioro
- Si el EMS-Pad presenta daños, en caso de duda no lo utilice y póngase en contacto con su distribuidor o con el servicio de atención al cliente en la dirección indicada.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar usted mismo el EMS-Pad. Las reparaciones solo deben ser realizadas por el servicio de atención al cliente o por distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta norma anula la garantía.
- Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que estos pueden causar desagradables picos de corriente.

EM 20
EMS Sixpack Pad

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Please read these instructions carefully before using the device.

LOT	LOT number
	Expiry date
	Manufacturer
REF	1 x CR2032 battery
	Important! Read the instructions for use.
	Application part, type BF

1. Getting to know your device
1.1 What is the EMS-pad?
The innovative EMS Sixpack Pad is a self-adhesive EMS device for muscle training and relaxation. The device can be applied with accuracy thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone rubber, the elegantly designed EMS pad is extremely slim and flexible and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 20 treatments per battery).

1.2 What is EMS and what can it do?
Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results. There are two different types of EMS application: One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The **activating application** involves:
- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions.

The **relaxing application** involves:
- Muscle relaxation for easing muscle tension.
- Improving symptoms of muscular fatigue.
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad from sticking to the skin. If it is not replaced, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in the delivery
- 1 x EMS-pad
- 1 x self-adhesive gel film set
- 1 x 3V CR2032 battery

Replacement items
- 1 x self-adhesive gel film set and 1 x battery, item no.: 647.16

When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.

IMPORTANT!
The EMS pad must only be used:
- On people.
- For the intended purpose and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes
The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.

Instructions for application

WARNING!
To avoid damage to health, we strongly advise against using the EMS pad in the following situations:
- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high temperature (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- for acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you have had a back operation in the past and the back pain is due to the surgery or an accident.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin - whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.
- This unit is not intended for use by children or persons with physical, sensory (e.g. insensitivity to pain) or mental impairments or those who do not know how to use it due to a lack of experience or knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from them on how to use the unit.

Before using the device, consult your doctor if any of the following applies to you:
- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or malignant tumors.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- Any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If you are receiving medical treatment.
- If you are already having stimulation treatment for existing conditions.
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

PRECAUTIONS:
- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity. Never immerse the device in water or other liquids.
- The device is suitable for self-treatment.
- For hygienic reasons, the device may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the EMS pad before attaching or removing it.
- Do not adapt the EMS pad in any way (e.g. by cutting or trimming it). This will produce a higher current density and can be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children.
- Pre-treating the skin with greasy creams or lotions is not recommended.
- Do not use adhesive tapes, bandages or any aid other than the designated gel film to apply the EMS pad to your skin. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- The device should be used under medical supervision where possible.
- Stimulation of areas of the same area for a long period of time could irritate the skin. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs in an elevated position (approx. 5 – 10 min).

Notes on handling batteries
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- **Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.
- Remove the battery from the item if it is empty or you do not intend to use the item for a prolonged period of time. This prevents damage which could occur due to leakage.
- If required, clean the battery and device contacts before inserting. Risk of overheating!

Damage
- If the EMS pad is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Do not attempt to open and/or repair the EMS pad yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Failure to comply will result in voiding of the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Cleaning
- Remove the batteries from the device before cleaning.
- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Ensure that no water gets into the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.

Storage
- Re-apply the protective film to the gel film after use.
- If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packing in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

EM 20
Coussin EMS abdominal

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

FRANCAIS

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Veuillez lire attentivement ces instructions d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.

LOT	Numéro de LOT
	Date de péremption
	Fabricant
REF	1 pile CR2032
	Attention ! Veuillez lire le mode d'emploi.
	Appareil de type BF

1. Familiarisation avec l'appareil
1.1 Qu'est-ce que le coussin EMS ?
Le coussin EMS abdominal est un appareil EMS autoadhésif innovant, destiné à la musculation et à la relaxation musculaire. La technologie EMS qu'il emploie permet de l'utiliser avec une précision inégalée. Le coussin EMS en gomme silicone de qualité médicale et au design élégant est extrêmement fin et flexible et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun (jusqu'à 20 traitements par pile).

1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle ?
L'**électrostimulation des muscles (EMS)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. En sport et en fitness, l'EMS est entre autre utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait dans deux directions. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'**utilisation active** comprend :
- musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement ciblé de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'**utilisation relaxante** comprend :
- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires.
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire.
- Accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Les appareils EMS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Le film-gel sert de médium de transmission qui subit une usure naturelle. Si un contact suffisant n'est plus possible à travers le film-gel, le coussin EMS ne colle plus entièrement à la peau et doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de la densité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1.3 Livraison
- 1 coussin EMS
- 1 kit de films-gel autocollants
- 1 pile CR2032 3V

Articles de rechange
- 1 kit de films-gel autocollants et 1 pile, Art.-n° : 647.16

Au besoin, adressez-vous directement à l'adresse du service après-vente indiquée.

ATTENTION !
Utilisez exclusivement le coussin EMS :
- Sur un être humain.
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- À usage externe uniquement.
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée.

2. Conseils importants
L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi en cas de tout type de douleur ou de maladie, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !

Conseils d'utilisation

AVERTISSEMENT !
Pour éviter d'endommager la santé, l'utilisation du coussin EMS est fortement déconseillée dans les cas suivants :
- Appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques).
- Présence d'implants métalliques.
- Porteurs de pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par ex. > 39 °C).
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- En cas de crises (par ex. épilepsie).
- Pendant une grossesse.
- En cas de cancer.
- En cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- En cas d'opération du dos et de douleurs dorsales dues à une intervention antérieure ou à un accident.
- En cas d'arthrite.
- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. Ceci peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Dans la zone du cou/de la carotide/sur la nuque.
- Dans la zone des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou blessures ouvertes ou en cours de guérison, des cicatrices d'opération impliquées dans la guérison).
- Dans des environnements à humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche.
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence.
- Cet appareil n'est pas destiné pour une utilisation par des enfants ou des personnes avec des facultés physiques, sensorielles (p. ex. insensibilité à la douleur) ou intellectuelles limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne compétente pour leur sécurité ou s'ils ont reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil.

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :
- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de diagnostic d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins.
- Toutes les maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques non expliquées, indépendamment de la zone du corps.
- Diabète.
- Tous les troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenus suite au traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes.

MESURES DE PRÉCAUTION :
- Gardez l'appareil éloigné des sources de chaleur et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- N'expose pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protège l'appareil de la poussière, la saleté et l'humidité. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'appareil est approprié pour une utilisation autonome.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil doit être utilisé par une personne uniquement.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si des indispositions ou des douleurs apparaissent, interrompez immédiatement l'utilisation.
- Arrêtez le coussin EMS avant de le poser ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le coussin EMS (par ex. en le coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereux.
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en opérant des machines.
- Ne pas utiliser en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ou des colliers ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou piercings dans la zone d'utilisation (par ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- Gardez l'appareil éloigné des enfants afin d'éviter les éventuels dangers.
- Un traitement préalable de la peau avec des crèmes grasses ou des pommades n'est pas recommandé.
- N'utilisez aucun adhésif, bandage ou autre que le film-gel prévu à cet effet pour placer le coussin EMS sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Nous vous conseillons d'utiliser l'appareil sous surveillance médicale.
- Une stimulation trop longue d'une même zone peut entraîner des irritations cutanées. Consultez un dermatologue si les irritations cutanées subsistent.
- Durant les premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer de vous blesser inutilement en raison d'un malaise vagal (sensation de faiblesse), ce qui arrive rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (pendant 5 à 10 minutes).

Remarques relatives aux piles
- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone concernée avec de l'eau et consultez un médecin.
- **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si la pile a coulé, enfilez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni court-circuitées.
- En cas de non utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- N'utilisez pas d'accumulateur !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.
- Sortez les piles de l'appareil quand elles sont vides ou si vous n'utilisez plus l'appareil pendant un moment. Vous évitez ainsi les dommages dus à des fuites.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts des piles et de l'appareil avant leur insertion. Risque de surchauffe !

Dommages
- Si le coussin EMS est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué en cas de doute.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même le coussin EMS et/ou de le réparer. Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

EM 20
EMS-Pad Sixpack

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, conservelas para su futura utilización, haga que estén accesibles para otros usuarios y observe las indicaciones.

Lea detenidamente estas instrucciones de uso antes de utilizar el aparato.

LOT	Número de lote
	Fecha de caducidad
	Fabricante
REF	1 pila CR2032
	Atención: lea las instrucciones de uso.
	Pieza de aplicación tipo BF

1. Información general
1.1 ¿Qué es el EMS-Pad?
El innovador EMS-Pad Sixpack es un aparato de estimulación muscular (EMS) autoadhesivo para el entrenamiento y la relajación muscular. Gracias al uso de la tecnología EMS, el tratamiento puede aplicarse en un punto exacto. El EMS-Pad, fabricado en goma de silicona sanitaria y de elegante diseño, es extremadamente delgado y flexible, y se adapta perfectamente a las zonas del cuerpo que queremos tratar. El circuito de alta tecnología proporciona tratamientos de 20 minutos de forma energéticamente eficiente (hasta 20 tratamientos por pila).

1.2 ¿Qué es la EMS y para qué sirve?
La **electroestimulación muscular (EMS)** es un método muy extendido y ampliamente reconocido que se aplica desde hace años en el campo de la medicina deportiva y la rehabilitación. En el ámbito del deporte y el fitness, la EMS, entre otras cosas, se utiliza para complementar el entrenamiento musculares convencionales con el fin de aumentar el rendimiento de los grupos de músculos y adaptar las proporciones corporales a los resultados estéticos deseados. Con la utilización de la EMS se pueden buscar dos efectos. Por un lado puede producir un fortalecimiento específico de la musculatura (efecto activatorio) y, por otro, también puede obtenerse un efecto tranquilizante y reparador (efecto relajante).

Como **efecto activador**:
- Entrenamiento muscular para aumentar la resistencia y/o
- entrenamiento muscular para complementar el fortalecimiento de determinados músculos o grupos de músculos y conseguir los cambios deseados en las proporciones corporales.

Como **efecto relajante**:
- Relajación muscular para liberar tensiones musculares.
- Mejora de los signos de sobrecarga muscular.
- Aceleración de la regeneración de los músculos tras un gran esfuerzo muscular (p. ej. tras una maratón).

El aparato de EMS funciona aplicando corriente sobre la piel. La

Nettoyage
- Retirez les piles de l'appareil avant chaque nettoyage.
- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Si cela devait se produire, utilisez de nouveaux l'appareil uniquement lorsqu'il est complétement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.

Stockage
- Après utilisation, remettez le filtre de protection sur le film-gel.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

3. Mise en service
3.1 Insérer la pile

1. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle du compartiment à pile dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Ouvrez le couvercle à l'aide d'un objet pointu.
3. Insérez la pile dans le compartiment avec le pôle positif (+) vers le haut.
4. Fermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

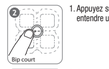
3.2 Appliquer le film-gel

1. Retirez soigneusement le film de protection bleu.
2. Déposez soigneusement le film-gel sur le coussin EMS et retirez le film de protection avec précaution. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du coussin EMS.

Les films-gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.

⚠ AVERTISSEMENT !
- Veillez à bien coller le film gel du côté bleu du film de protection sur l'appareil. Sinon, cela pourrait entraîner des irritations cutanées.

3.3 Utilisation
Le coussin EMS abdominal a été conçu spécialement pour le développement et le resserrement des muscles abdominaux ainsi que pour la détente des muscles du bas du dos. Collez le coussin EMS sur la zone du corps à traiter (voir figure).



1. Appuyez sur le bouton « + » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip.

2. Appuyez de nouveau sur le bouton « + » pour démarrer le niveau 1 de la stimulation. Appuyez de manière répétée sur le bouton « + » pour atteindre l'intensité souhaitée.

3. Appuyez sur le bouton « – » pour réduire l'intensité.
Appuyez sur le bouton « – » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip pour éteindre le coussin EMS. Il s'éteint automatiquement au bout de 20 minutes.
Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.

Nous vous recommandons un entraînement de 4 semaines pour obtenir un résultat optimal. Suivez pour ce faire les points suivants :
1. 1 à 2 jours de repos.
2. Augmentez chaque jour le niveau d'intensité.
3. Une forte intensité apporte de meilleurs résultats. La stimulation ne doit cependant jamais être désagréable.
4. Lors de chaque utilisation, suivez le programme de 20 minutes complet.

Attendez au moins 30 minutes après une stimulation avant d'utiliser de nouveau l'appareil.

ⓘ Consigne importante !
- L'appareil fonctionne uniquement lorsqu'il est parfaitement en contact avec la peau. Si ce n'est pas le cas, aucune impulsion de stimulation n'est envoyée.
- Éteignez le coussin EMS avant de le retirer.
- Lorsque les piles sont déchargées (aucune stimulation, aucun bip), veuillez les remplacer !
- Pour une stimulation optimale, nous recommandons de changer le film-gel en même temps que la pile.
- N'utilisez pas le coussin EMS plus d'une fois par jour au même endroit.
- Lorsque l'appareil émet un bip continu, éteignez-le. Nettoyez le film-gel et essayez de relancer le programme. En cas de bip continu, remplacez le film-gel.
- Si la capacité adhésive du film-gel diminue, remplacez-le immédiatement. N'utilisez de nouveau le coussin EMS qu'une fois le film-gel remplacé. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous sentez des pics de courant désagréables, éteignez le coussin EMS et posez-le sur une autre zone.
- La fonction « Smart Contact Detection » déclenche automatiquement une alarme audible lorsque 2 électrodes se touchent.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Durée d'impulsion	400 µs	400 µs	400 µs
Fréquence du pouls	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
Temps de marche	60 s	60 s	20 s / 3*
Temps d'arrêt	2,5 s	2,5 s	1,5 / 10 s **

Temps de marche (s) = Temps de mise en marche du cycle en secondes (contraction).
Temps d'arrêt (s) = Temps d'arrêt du cycle en secondes (détente).

* 3 tours individuels dans le cycle 3.
* Lors de chaque 3e tour en cycle 3, le temps d'arrêt est de 10 s.

Remarque : les composants du produit ne nécessitent pas d'entretien.

5. Élimination des déchets
Les piles usagées et complétement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale que vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Pb Cd Hg

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

6. Caractéristiques techniques

Type	Coussin EMS abdominal EM 20
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 µs ± 10 %
Fréquence du pouls	2-4-25 Hz ± 10 %
Tension de sortie	max. 80 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Courant de sortie	max. 80 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Alimentation électrique	3 V pile CR2032
Durée d'utilisation	L'appareil s'arrête automatiquement après 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de conservation	-10 °C à 50 °C avec une humidité de l'air relative de 10 à 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Poids	66 g (sans pile), 69 g (avec pile)

ⓘ Remarque :
en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

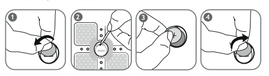
Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

7. Que faire en cas de problème

Problème	Durée d'impulsion
Il est impossible d'allumer l'appareil.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Vérifiez que la pile est correctement insérée et réessayez d'allumer l'appareil. - La pile est peut-être déchargée. Changez la pile et réessayez d'allumer l'appareil.
Le film-gel n'adhère plus à la peau.	- Remplacez le film-gel.
L'appareil émet un bip inhabituel lors de l'utilisation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes pour rallumer l'appareil. - Les piles peuvent être déchargées et doivent être remplacées.
Vous ne ressentez aucune stimulation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Assurez-vous que le film-gel ne passe pas au-dessus de l'appareil et réessayez. - Montez l'intensité progressivement.
La peau de la zone traitée est rouge.	- Arrêtez immédiatement l'utilisation sur cette zone. Attendez que la peau reprenne une couleur normale. Si l'irritation cutanée persiste, consultez un dermatologue.
L'intensité devient subitement plus faible.	- Changez la pile et réessayez.

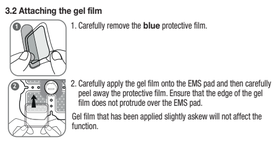
Sous réserve d'erreurs et de modifications

3. Initial use
3.1 Inserting the battery



1. Turn the battery compartment lid anti-clockwise using a coin.
2. Use a pointed object to loosen the lid.
3. Place the battery in the battery compartment so that the positive terminal (+) faces upwards.
4. Close the lid by turning it clockwise.

3.2 Attaching the gel film

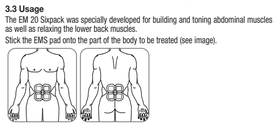


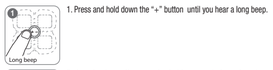
1. Carefully remove the **blue** protective film.
2. Carefully apply the gel film onto the EMS pad and then carefully peel away the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

Gel film that has been applied slightly askew will not affect the function.

⚠ WARNING!
- Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

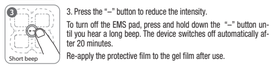
3.3 Usage
The EM 20 Sixpack was specially developed for building and toning abdominal muscles as well as relaxing the lower back muscles.
Stick the EMS pad onto the part of the body to be treated (see image).





1. Press and hold down the "+" button until you hear a long beep.

2. Press the "+" button again to start the Level 1 stimulation. Keep pressing the "+" button until you reach the desired intensity.



3. Press the "–" button to reduce the intensity.
To turn off the EMS pad, press and hold down the "–" button until you hear a long beep. The device switches off automatically after 20 minutes.
Re-apply the protective film to the gel film after use.

For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:
1. 1-2 days rest.
2. Increase the intensity level on a daily basis.
3. A higher intensity level can lead to better results. However, the stimulation should never be uncomfortable.
4. Complete the full 20-minute programme each time you use the device.

Wait at least 30 minutes after the stimulation programme is complete before using the device again.

ⓘ Important!
- The device will only work if there is sufficient contact with the skin. Stimulation pulses will not be transmitted if there is insufficient contact.
- Switch off the EMS pad before removing it.
- Replace the battery if it is low (insufficient stimulation, no beeping noises).
- For optimum stimulation we recommend that the gel film is replaced when the battery is replaced.
- Do not use the EMS pad on the same area more than once per day.
- In the event of continuous beeping, shut down the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
- If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the EMS pad again until the gel film has been replaced. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- In the event of unpleasant current peaks, switch off the EMS pad and use it in a different location.
- The "Smart Contact Detection" automatically triggers an audible alarm if 2 electrodes come into contact with each other.

4. Programme

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (burst)
On time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).

* There are 3 individual rounds in cycle 3.
** The off-time is 10 seconds for every 3rd round in cycle 3.

Note: The product components do not require any maintenance.

5. Disposal
The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.

Pb Cd Hg

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

6. Technical specifications

Type	EM 20 EMS Sixpack Pad
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 µs ± 10%
Pulse frequency	2-4-25 Hz ± 10%
Output voltage	max. 80 Vpp ± 10% (1000 Ohm)
Output current	max. 80 mApp ± 10% (1000 Ohm)
Voltage supply	3V CR2032 battery
Treatment time	20 minutes, the device then switches off automatically
Intensity	adjustable from 0 to 15
Operating conditions	10°C – 40°C (50°F – 104°F) with a relative humidity of 30 – 85 %
Storage conditions	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) with a relative humidity of 10 – 95 %
Dimensions	170 x 170 x 13 mm
Weight	66 g (without battery), 69 g (with battery)

ⓘ Note:
If the device is not used according to the instructions specified, perfect functioning cannot be guaranteed!
We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Pulse width
Device will not switch on.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Check that the battery is inserted correctly and try to switch on the device again. - The battery could be flat. Replace the battery and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	- Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	- Press and hold down the "–" button for 2 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 3 seconds to switch on the device again. - The batteries could be low and must be replaced.
You are unable to feel any stimulation.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude from the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	- Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	- Replace the battery and try again.

Subject to errors and changes

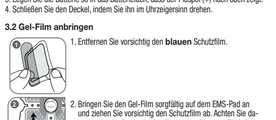
Reinigung
- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

Aufbewahrung
- Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

3. Inbetriebnahme
3.1 Batterie einlegen

1. Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn.
2. Lösen Sie den Deckel mit Hilfe eines spitzen Gegenstands.
3. Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Schließen Sie den Deckel, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

3.2 Gel-Film anbringen

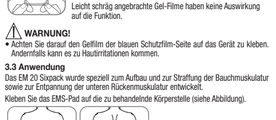


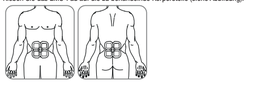
1. Entfernen Sie vorsichtig den **blauen** Schutzfilm.
2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

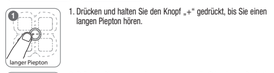
⚠ WARNUNG!
- Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

3.3 Anwendung
Das EM 20 Sixpack wurde speziell zum Aufbau und zur Straffung der Bauchmuskulatur sowie zur Entspannung der unteren Rückenmuskulatur entwickelt.
Kleben Sie das EMS-Pad auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).

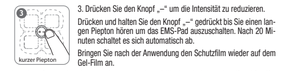




1. Drücken und halten Sie den Knopf „+" gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.



2. Drücken Sie den Knopf „+" erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+".



3. Drücken Sie den Knopf „–" um die Intensität zu reduzieren.
Drücken und halten Sie den Knopf „–" gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet es sich automatisch ab.
Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:
1. 1-2 Tage Ruhe.
2. Steigern Sie täglich die Intensitätsstufe.
3. Eine stärkere Intensität kann zu besseren Ergebnissen führen. Dabei sollte die Stimulation aber nie unangenehm sein.
4. Führen Sie bei jeder Anwendung das komplette 20-minütige Programm durch.

Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Gerät erneut nach erfolgter Stimulation verwenden.

ⓘ Wichtiger Hinweis!
- Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Sollte dieser nicht gegeben sein, werden keine Stimulationsimpulse gesendet.
- Schalten Sie das EMS-Pad aus bevor Sie es entfernen.
- Bei schwacher Batterie (keine ausreichende Stimulation, keine Pieptöne), ersetzen Sie diese bitte!
- Für die optimale Stimulation wird empfohlen, den Gel-Film-Wechsel gleichzeitig beim Wechsel der Batterie durchzuführen.
- Benutzen Sie das EMS-Pad nicht häufiger als ein Mal pro Tag an derselben Stelle.
- Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
- Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie das EMS-Pad erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das EMS-Pad aus und bringen Sie es an einer anderen Stelle an.
- Die „Smart Contact Detection" löst automatisch einen hörbaren Alarm aus, wenn sich 2 Elektroden berühren.

4. Programme

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).
Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).

* Es gibt 3 individuelle Runden im Zyklus 3.
** Bei jeder 3. Runde im Zyklus 3 beträgt die Off-Time 10 Sek.

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

5. Entsorgung
Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Pb Cd Hg

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

6. Technische Angaben

Typ	EM 20 EMS-Pad Sixpack
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 µs ± 10%
Pulsfrequenz	2-4-25 Hz ± 10%
Ausgangsspannung	max. 80 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 80 mApp ± 10% (an 1000 Ohm)
Spannungsversorgung	3V Batterie CR2032
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	10°C – 40°C (50°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30 – 85 %
Lagerbedingungen	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 – 95 %
Abmessungen	170 x 170 x 13 mm
Gewicht	66 g (ohne Batterie), 69 g (mit Batterie)

ⓘ Hinweis:
Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Pulsbreite
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterie korrekt eingelegt ist und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterie könnte leer sein. Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Ersetzen Sie den Gel-Film.
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „–" Knopf für 3 Sek. gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „+" Knopf für 2 Sek. gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Die Batterien könnten schwach sein und muss ausgetauscht werden.
Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie es erneut.

8. Garantie
Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht.
- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen von Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit wenden den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144
E-Mail: kd@beurer.de
www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:
Beurer GmbH
Servicecenter
Lessingstraße 10 b
89231 Neu-Ulm, Germany

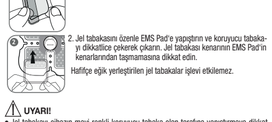
Irrtum und Änderungen vorbehalten

-✂-

3. Çalıştırma
3.1 Pilleri yerleştirme

1. Pil yuvası kapağını madeni para ile saat yönünün tersine çevirin.
2. Kapağı sivri bir obje ile çıkarın.
3. Pili, artı kutup (+) yukarı bakacak şekilde pil yuvasına yerleştirin.
4. Kapağı, saat yönünde döndürerek kapatın.

3.2 Jel tabakasının yapıştırılması

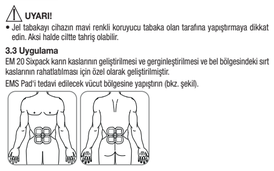


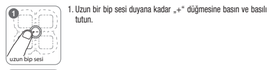
1. **Mavi** renkli koruyucu tabakayı dikkatlice çıkarın.
2. Jel tabakasını özenle EMS Pad'e yapıştırın ve koruyucu tabakayı dikkatlice çekerek çıkarın. Jel tabakası kenarının EMS Pad'in kenarlarından taşmamasına dikkat edin.

Hatlıfçe eğik yerleştirilen jel tabakalar işlevi etkilemez.

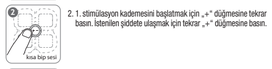
⚠ UYARI!
- Jel tabakayı cihazın mavi renkli koruyucu tabaka olan tarafına yapıştırmaya dikkat edin. Aksi halde cilttte tahriş olabilir.

3.3 Uygulama
EM 20 Sixpack karın kaslarının geliştirilmesi ve gerginleştirilmesi ve bel bölgesindeki sırt kaslarının rahatlatılması için özel olarak geliştirilmiştir.
EMS Pad'i tedavi edilecek vücut bölgesine yapışdırın (bkz. şekil).

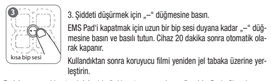




1. Uzun bir bip sesi duyana kadar „+" düğmesine basın ve basılı tutun.



2. 1. stimülasyon kademesini başlatmak için „+" düğmesine tekrar basın. İstenilen şiddete ulaşmak için tekrar „+" düğmesine basın.



3. Şiddeti düşürmek için „–" düğmesine basın.
EMS Pad'i kapatmak için uzun bir bip sesi duyana kadar „–" düğmesine basın ve basılı tutun. Cihaz 20 dakika sonra otomatik olarak kapanır.
Kullandıktan sonra koruyucu filmi yeniden jel tabaka üzerine yerleştirin.

En iyi sonucu elde etmek için 4 haftalık antrenman planını öneririz. Bu bağlamda aşağıdaki hususları dikkate alın:
1. 1-2 gün dinlenme.
2. Şiddeti her gün artırın.
3. Daha yüksek şiddet daha iyi sonuçlar sağlayabilir. Bu esnada stimülasyon asla rahatsız edici olmamalıdır.
4. Her uygulamada 20 dakikalık programın tamamını uygulayın.

Stimülasyon tamamlandıktan sonra yeniden devam etmeden önce en az 30 dakika bekleyin.

⚠ Önemli Bilgi!
- Cihaz ancak cilde yeterli düzeyde temas ettiğinde çalışır. Aksi halde stimülasyon darbeleri gönderilmez.
- EMS Pad'i uzaklaştırmadan önce kapatın.
- Pil zayıfladığında (yeterli stimülasyon olmaz, bip sesleri duyulmaz) pili değiştirin!
- Stimülasyonun mükemmel olması için pili değiştirirken aynı zamanda jel tabakasını da değiştirmeniz tavsiye ederiz.
- EMS Pad'i aynı yerde günde bir kereden fazla kullanmayın.
- Bip sesinin sürekli olması halinde cihazı kapatın. Jel tabakasını temizleyin ve programı yeniden başlatmayı deneyin. Bip sesinin sürekli olması halinde jel tabakasını değiştirin.
- Jel tabakasının yapışkanlık özelliği azaldığında, hemen değiştirin. EMS Pad'i ancak jel tabakasını değiştirdikten sonra tekrar kullanın. Aksi takdirde, jel tabakasının eşit bir şekilde yapışmaması sonucu cilte yaralanmalar olabilir.
- Rahatsızlık verici akım dorukı hissedersenız, EMS Pad'i kapatın ve başka bir yerde uygulayın.
- „Smart Contact Detection" özelliği 2 elektrot birbirine temas ettiğinde otomatik olarak duyulabilir bir alarm verir.

4. Programlar

Döngü	1	2	3
Darbe boyutu	400 µs	400 µs	400 µs
Darbe frekansı	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 sn	60 sn	20 sn / 3*
Off-Time	2,5 sn	2,5 sn	1,5 / 10 sn **

On-Time (sn) = Saniye cinsinden çalışma döngüsü (kontraksiyon).
Off-Time (sn) = Saniye cinsinden kapalı döngüsü (rahatlama).

* 3. döngüde 3 bireysel tur vardır.
** Döngü içindeki her 3. turda Off-Time 10 saniyedir.

Not: Ürün bileşenleri bakım gerektirmez.

5. Elden çıkarma
Kullanılmış, şarjı tamamen boşalmış piller özel işareti toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.
Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = Pil kurşun içeriyor, Cd = Pil kadmiyum içeriyor, Hg = Pil civa içeriyor.

Pb Cd Hg

Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihaz evsel atıklarla beraber elden çıkarmayın. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri üzerinden bertaraf edilebilir. Cihazı hurda elektrikli ve elektronik eşya direktifine – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

6. Teknik veriler

Tip	EM 20 EMS-Pad Sixpack
Başlangıç bükey şekli	İki aşamalı dikdörtgen darbeleri
Darbe süresi	400 µs ± %10
Darbe frekansı	2-4-25 Hz ± %10
Başlangıç gerilimi	maks. 80 Vpp ± %10 (1000 Ohm'da)
Başlangıç akımı	maks. 80 mApp ± %10 (1000 Ohm'da)
Gerilim beslemesi	3 V pil CR2032
Uygulama süresi	20 dakika, ardından cihaz otomatik olarak kapatılır.
Şiddet	0 ila 15 arasında ayarlanabilir
Kullanım şartları	10°C – 40°C (50°F – 104°F), bağıl nem oranı %30 – 85
Depolama koşulları	-10%10 – 95 bağıl nem oranında °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)
Ölçüler	170 x 170 x 13 mm
Ağırlık	66 g (pil olmadan), 69 g (pille birlikte)

ⓘ Not:
Cihaz belirtilen şartlar dışında kullanılırsa kusursuz çalışması garanti edilememektedir!
Ürünü iyileştirmek ve geliştirmek için teknik değişiklik yapma hakkımız saklıdır.

7. Sorunların giderilmesi

Sorun	Darbe boyutu
Cihaz açılmıyor.	- „+" düğmesine yeniden basın ve 3 saniye basılı tutun. - Pilin doğru yerleştirilmiş olup olmadığını kontrol edin ve cihazı yeniden açmaya çalışın. - Pil bitmiş olabilir. Pili değiştirin ve cihazı yeniden açmayı deneyin.
Jel tabaka artık cilde yapışmıyor.	- Jel tabakayı değiştirin.
Cihaz kullanım sırasında anormal bip sesleri çıkarıyor.	- Cihazı kapatmak için „–" düğmesine basın ve 2 saniye basılı tutun. Ardından cihazı yeniden açmak için + düğmesine basın ve 3 saniye basılı tutun. - Piller zayıf olabilir ve değiştirilmesi gerekir.
Stimülasyon hissetmiyorsunuz.	- „+" düğmesine yeniden basın ve 3 saniye basılı tutun. - Jel tabakanın cihazdan dışarı taşmadığını kontrol edin ve yeniden deneyin. - Şiddeti adım adım artırın.
Uygulama yerindeki ciltte kızarıklık var.	- Derhal bu noktadaki uygulamayı sonlandırın. Cilt yeniden normal rengine dönünceye kadar bekleyin. Ciltteki tahriş devam ederse bir cilt doktoruna başvurun.
Şiddet aniden azalmaya başlıyor.	- Pili değiştirin ve yeniden deneyin.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

8. Garanti
- Malzeme ve imalat hatalarına karşı 3 yıl garanti kapsamındadır. Garanti geçerli olmaz.
- Yanlış kullanım sonucu oluşan hasarlarda.
- Aşınan parçalarda.
- Müşteri kusurundan kaynaklanan hasarlarda.
- Cihaz yetkisiz bir servis tarafından açılmışsa garanti geçersiz olur.

Müşterinin yasal hakları garanti kapsamına girmez. Müşteri, garanti kapsamına girmesi halinde satın almanın kanıtlanmasını, satın almadan 3 yıl sonra Almanya'da Ulm'da bulunan Beurer Gm