



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Массажер для тела Пояс-миостимулятор EMS-600

Больше информации тут:



www.planta-russia.ru

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. **Пояс-миостимулятор EMS-600** – это современное портативное устройство с технологией электронной стимуляции мышц (EMS), разработанное для тренировки брюшных мышц, а также мышц поясницы. Уникальная технология миостимуляции мышц в комплексе с физическими упражнениями дают незамедлительный результат.

Преимуществом массажера для тела EMS-600 является возможность беспроводного использования в домашних условиях, на работе, в дороге. Достаточно надеть пояс, включить устройство и наслаждаться комфортной и эффективной тренировкой в любое время в удобном для Вас месте. Миостимулятор компактный и легкий, он не вызовет у Вас дискомфорта в ношении под одеждой. Массажер имеет 15 уровней интенсивности для пользователей с различной физической подготовкой.

В основе метода электростимуляции лежит процедура электрической стимуляции мышц и нервов, осуществляемая посредством передачи импульсного тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды. Электростимуляция как отдельное направление в медицине и косметологии формировалось на протяжении многих веков. Ещё в глубокой древности люди пользовались электрическим действием янтаря и разрядами электрических рыб для восстановления мышечной активности поврежденных тканей и устранения недугов, связанных с нервами.

Сегодня методы электростимуляции широко применяются в реабилитационной медицине, спорте, а также косметологии и похудении. Принцип действия электростимулятора основан на имитации аутогенных электрических импульсов, которые с помощью электродов проводятся через кожу к нервным или мышечным волокнам, воздействуя на чувствительные нервные окончания.

Электримиостимуляции (EMS) – электростимуляция мышц, дающая сразу два эффекта: релаксационный и стимулирующий. В первом случае происходит расслабление мышц, снимается напряжение и усталость, что очень важно при повышенных физических нагрузках. Во втором случае происходит тонизация мышц, восстанавливается их эластичность, повышается выносливость. Под влиянием импульсного тока мышцы начинают сокращаться, в результате чего к ним активнее приливает обогащенная кислородом кровь, происходит отток лимфы и улучшение мышечного тонуса.

Регулярное применение миостимулятора способствует:

- снижению веса;
- уменьшению жировых отложений;
- улучшению рельефа мышц пресса;
- укреплению мышц пресса;
- повышению эластичности и тонуса кожи в области живота;
- улучшению кровообращения;
- избавлению от скованности и тяжести в мышцах при повышенных физических нагрузках и после тренировок или наоборот при малоподвижном образе жизни и сидячей работе;
- улучшению качества сна и общего самочувствия, восполнению жизненных сил.

Примечание: наилучших результатов Вы сможете добиться, сочетая применение миостимулятора с правильным питанием и физической активностью.

Примечание: пользователь понимает и принимает все риски, связанные с использованием массажера не по назначению, а также без соблюдения техники безопасности и иных правил применения, прописанных в данном руководстве по эксплуатации.

Требования по безопасности

При использовании данного прибора всегда соблюдайте основные правила техники безопасности.



Используйте прибор исключительно в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению.

- Данный прибор работает от встроенного аккумулятора. Поэтому на него распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Для подзарядки прибора используйте сеть с соответствующим напряжением.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали прибор в качестве игрушки. Использование прибора детьми и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования прибора и контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора, электроды и сам прибор находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности немедленно выключите прибор и прекратите его использование.
- Ремонт прибора могут проводить только специалисты авторизованных сервисов.
- Никогда не открывайте и не разбирайте прибор самостоятельно.
- Отдельные компоненты этого прибора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Не используйте прибор во время сна, управления машинами и оборудованием или другой работы, а также под воздействием алкоголя или других веществ.
- Прибор предназначен только для наружного применения.
- Не накладывайте электроды на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий.
- Не накладывайте электрод на кости черепа, в области глаз, рта, глотки или гортани, в области шеи/сонных артерий, в области половых органов.

- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.
- Оберегайте прибор от падений.
- Храните прибор в чистом сухом прохладном месте, защищенном от прямого воздействия солнечных лучей.
- Ни в коем случае не погружайте основное устройство в воду или другие жидкости!
- Не используйте миостимулятор вблизи коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Никогда не используйте данный прибор совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данный прибор может стать причиной нарушений в работе вышеназванного медицинского оборудования.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические предметы, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами.
- Если в зоне применения имеются украшения или металлические предметы, то перед использованием прибора их необходимо снять во избежание точечных ожогов.

Противопоказания

Если у Вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, либо у Вас есть какие-либо противопоказания, то перед использованием прибора Вам следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Немедленно прекратите использование прибора, если Вы почувствовали дискомфорт или слабость.

Запрещено использовать прибор тем людям, у которых имеются:

- расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления;
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт;
- опухоли, онкология, воспаления внутренних органов и тканей;
- инфекционные заболевания, сепсис, повышенная температура тела;
- гипертонические и другие сосудистые заболевания;
- запрещено использовать прибор при менструации, при беременности и после перенесенных операций;
- заболевания желудочно-кишечного тракта, камни в желчном пузыре или почках;
- нарушения свертываемости крови, любые заболевания вен и лимфоузлов, тромбофлебит и склонность к тромбоэмболическим заболеваниям;
- кардиостимулятор, инсулиновая помпа, имплантаты, протезы, штифты или спираль;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсия);
- диабет.

 **ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МОДЕЛЬ ПРИБОРА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!**

Детали и элементы прибора

Комплектация:

1. Основное устройство пояса-миостимулятора
2. Пояс с электродами
3. Пульт управления
4. Расширитель пояса
5. USB-провод
6. Инструкция

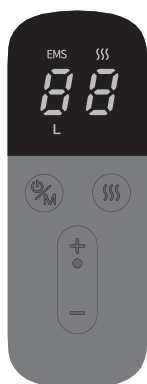
1



2



3



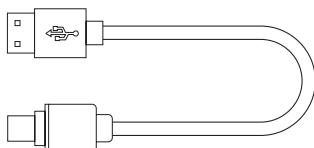
4



6



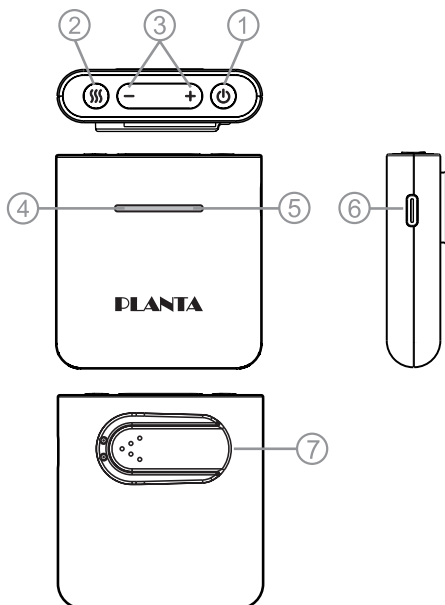
5



1. Кнопка включения/выключения прибора, а также выбора одного из 7 автоматических режимов.

Для включения/выключения устройства зажмите и удерживайте нажатой кнопку в течение 2 сек.

Для выбора необходимого автоматического режима нажимайте кнопку, пока индикатор на устройстве не отобразит цвет выбранного Вами режима (см. табл. «Описание автоматических режимов»).



2. Кнопка включения/выключения функции подогрева, а также выбора 1-го из 3-х уровней подогрева.

При однократном нажатии на кнопку включится 1 уровень подогрева. Последующее нажатие активирует 2-ой уровень, следующее – 3-й уровень. Четвертое нажатие на кнопку отключает функцию подогрева.

3. Кнопка уменьшения/увеличения интенсивности работы устройства от 1 до 15 уровня.

4. Индикатор включения прибора/индикатор выбранного автоматического режима.

При включении прибора активируется работа автоматического режима № 1.

При этом индикатор горит синим цветом. При этом, если в течение 10 секунд не происходит соприкосновение электродов с телом, индикатор гаснет, и прибор автоматически отключается.

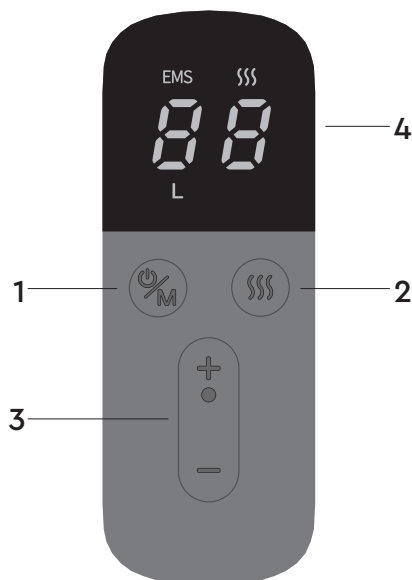
После выбора одного из 7 автоматических режимов индикатор будет гореть цветом, соответствующим данному режиму (см. табл. «Описание автоматических режимов»).

5. Индикатор, отображающий активность функции подогрева.

При активации работы функции подогрева индикатор горит красным цветом.

6. Разъем для подключения USB-провода.

7. Место крепления основного устройства к поясу с электродами.



1. Кнопка выбора одного из 7 автоматических режимов/выключения устройства.

Для выбора необходимого автоматического режима нажимайте кнопку, пока на дисплее не отобразится цифра, соответствующая выбранному режиму, а индикатор на устройстве не отобразит цвет выбранного Вами режима (см. табл. «Описание автоматических режимов»).

Для выключения устройства зажмите кнопку и удерживайте нажатой в течение 2 секунд.

Примечание! Данной кнопкой нельзя включить основное устройство!

2. Кнопка включения/выключения функции подогрева, а также выбора 1-го из 3-х уровней подогрева.

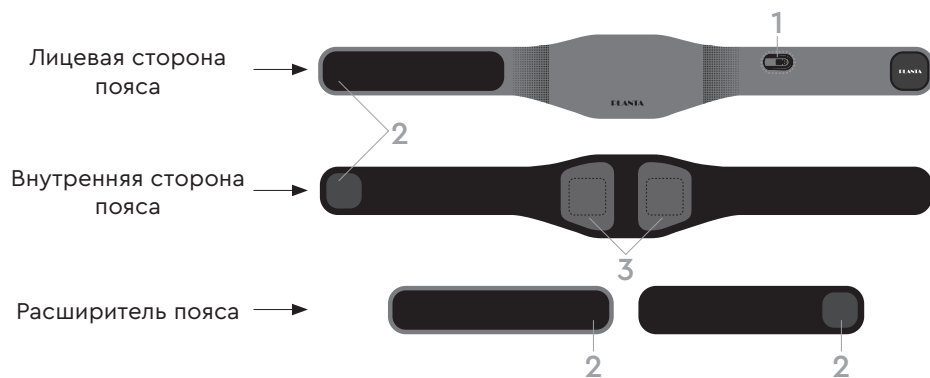
При однократном нажатии на кнопку включится 1 уровень подогрева. Последующее нажатие активирует 2-ой уровень, следующее – 3-й уровень. Четвертое нажатие на кнопку отключает функцию подогрева. При этом на дисплее будет отображаться выбранный Вами уровень подогрева, а индикатор на основном устройстве будет гореть красным цветом.

3. Кнопка уменьшения/увеличения интенсивности работы устройства от 1 до 15 уровня.

4. Дисплей.

Отображает номер выбранного автоматического режима, интенсивность его работы и уровень подогрева. После выбора необходимых параметров дисплей гаснет.

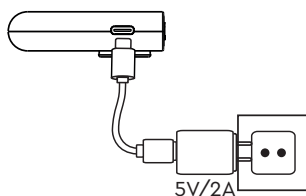
Пояс с электродами



1. Место крепления основного устройства к поясу с электродами.
2. Липучки для закрепления пояса/расширителя пояса.
3. Электроды.

Эксплуатация

1. Внимательно прочитайте руководство по эксплуатации.
2. Подключите USB-провод к разъему на основном устройстве и зарядите прибор удобным для Вас способом:
 - через компьютер;
 - через сетевое зарядное устройство (в комплектацию не входит).



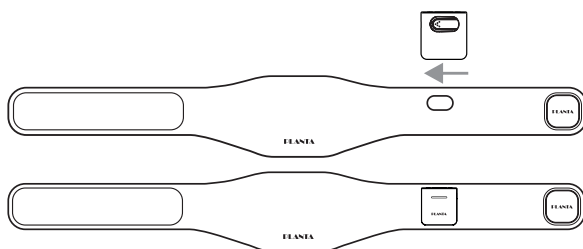
Во время зарядки на устройстве будет гореть красный индикатор.

Время, необходимое для полной зарядки устройства составляет 150 минут.

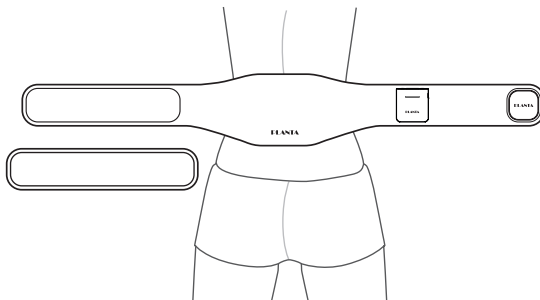
Когда прибор будет полностью заряжен, индикатор на устройстве начнет гореть зеленым цветом.

Время непрерывной работы до полной разрядки устройства составляет 120 минут.

3. Прикрепите основное устройство к поясу с электродами.



4. Закрепите пояс-миостимулятор на теле с помощью липучек таким образом, чтобы электроды прилегли к той части тела, где будет осуществляться массаж.



Примечание!

Пояс рассчитан на окружность талии от 60 до 90 см. При большем параметре окружности используйте расширитель для пояса, входящий в комплект.

Примечание!

Кожа на месте прикрепления электродов должна быть предварительно очищена и обезжирена!

Для лучшего эффекта от электромиостимуляции используйте распылитель для воды или намочите кожу в месте прикрепления электродов.

Если миостимулятор не включается, проверьте, что ваша кожа хоть немного увлажнена – на абсолютно сухой коже миостимулятор не работает или работает очень слабо.

5. Нажмите на кнопку  на основном устройстве и удерживайте в течение 2 секунд для включения устройства. Загорится синий индикатор и начнется автоматическая программа работы прибора № 1.
6. Нажмите кнопку  повторно на основном устройстве либо кнопку  на пульте управления для выбора одного из 7 автоматических режимов работы устройства. Каждому режиму соответствует свой цвет, который отображается на индикаторе основного устройства (см. табл. «Описание автоматических режимов»).
7. Устройство по умолчанию начинает работать на 1 уровне интенсивности тренировки. Нажмите на кнопку «+» на основном устройстве или пульте управления для увеличения или на кнопку «-» для уменьшения уровня интенсивности. Всего имеется 15 уровней интенсивности тренировки.

8. При желании включите функцию подогрева. Для этого нажмите на кнопку  на основном устройстве или на пульте управления. По умолчанию включится 1 уровень подогрева. Последующее нажатие активирует 2-ой уровень, следующее – 3-й уровень. Четвертое нажатие на кнопку отключает функцию подогрева. При этом на дисплее будет отображаться выбранный Вами уровень подогрева, а индикатор на основном устройстве будет гореть красным цветом.
9. Устройство выключится автоматически через 25 минут после начала работы.
10. Аккуратно снимите пояс-миостимулятор с тела и положите в сухое место до следующего использования.



ВНИМАНИЕ!

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИБОРА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ВЫПИТЬ 300 МЛ ТЕПЛОЙ ВОДЫ.**

**ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОЯСА-МИОСТИМУЛЯТОРА РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОВЕСТИ БАЗОВЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЛУЧШЕГО ЭФФЕКТА!**

Описание автоматических режимов

Устройство имеет 7 автоматических режимов работы:

Режим	1	2	3	4	5	6	7
Про- грамма	Авто	Базовая	Силовая	Кардио	Сжи- гание жира	Растяж- ка	Релакса- ция
Индика- тор	Синий	Белый	Зеленый	Желтый	Фиоле- товый	Голубой	Красный
Частота	60–100 Гц	60–100 Гц	100 Гц	100 Гц	60–100 Гц	100 Гц	100 Гц

Каждый режим рассчитан на 25 минут непрерывной работы, во время которой меняется интенсивность упражнений и мышечных сокращений.

По истечении заданного времени прозвучит звуковой сигнал и устройство автоматически отключится.

- 1. Авто.** Включает в себя следующие виды техник, последовательно сменяющих друг друга: расслабление мышц, вибрация, имитация поглаживания, имитация растирания, поцарапывание, надавливание ладонью и пальцами, разминающий и постукивающий массаж.
- 2. Базовая.** Программа имитирует базовый разминающий массаж.
- 3. Силовая.** Имитация усиленного надавливания ладонью и пальцами, постукивающего массажа.
- 4. Кардио.** Имитация легкого постукивающего массажа.
- 5. Сжигание жира.** Сочетание техник массажа, способствующих ускоренному жиросжиганию: вибрация, имитация растирания, поцарапывание, надавливание ладонью и пальцами, разминающий и постукивающий массаж.
- 6. Растяжка.** Имитация усиленного воздействия на мышцы, после которого создается эффект растяжки.
- 7. Релаксация.** Имитация легкого расслабляющего массажа с мягкой интенсивностью воздействия.



Примечание!

Для комплексной тренировки, включающей все программы, выберите режим «Авто».

Если Вы хотите сделать акцент на определенном виде тренировки, выбирайте нужный режим коротким последовательным нажатием на кнопку на основном устройстве либо на кнопку на пульте управления, пока на устройстве не загорится индикатор цвета необходимого режима и/или на пульте управления не отобразится номер выбранного режима.

Уход и хранение

Правильное обслуживание поможет поддерживать пояс-миостимулятор в хорошем техническом состоянии и продлить его срок службы. Неправильное же техническое обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы массажера.

Предупреждение: перед чисткой выключите устройство и отключите его от сети, дайте прибору остыть.

- Используйте для очистки ткань, смоченную мягким моющим средством.

Внимание! Ни в коем случае не используйте абразивные или агрессивные чистящие средства и не погружайте устройство в воду.

- Если Вы не используете массажер, храните его в сухом месте вдали от воздействия прямых солнечных лучей.
- Не допускайте падения устройства. Это может привести к его повреждению.
- Избегайте соприкосновения пояса с острыми или режущими предметами, которые могут повредить ткань и электроды.

Возможные неполадки и способы их устранения

Проблема	Возможная причина	Решение
Основное устройство не включается	Кнопка вкл/выкл не была зажата в течение 2 сек.	Нажмите и удерживайте кнопку вкл/выкл в течение 2 сек.
	Устройство долгое время не использовалось, и аккумулятор разряжен	Если Вы не используете прибор в течение долгого времени, заряжайте его один раз в 2 месяца
Пояс не работает	Нет контакта с кожей, или кожа недостаточно увлажнена	Наденьте пояс так, чтобы электроды плотно прилегали к предварительно очищенной и увлажненной коже
	Основное устройство плохо соединено с поясом	Убедитесь, что основное устройство плотно соединено с поясом в месте крепления
Основное устройство не заряжается	Для зарядки используется не оригинальный USB-кабель	Используйте USB-кабель, входящий в комплект поставки

Технические характеристики

Модель: EMS-600

Питание: 5 В

Мощность: 0,44 Вт

Емкость аккумулятора: 2000 мА

Частота переменного тока: 60–100 Гц

Материал основного устройства: пластик

Материал пояса: лайкра

Материал электродов: углеродная пленка

Вес: 0,58 кг

Размеры пояса: 95*13 см

Размеры расширителя пояса: 35*7,5 см

