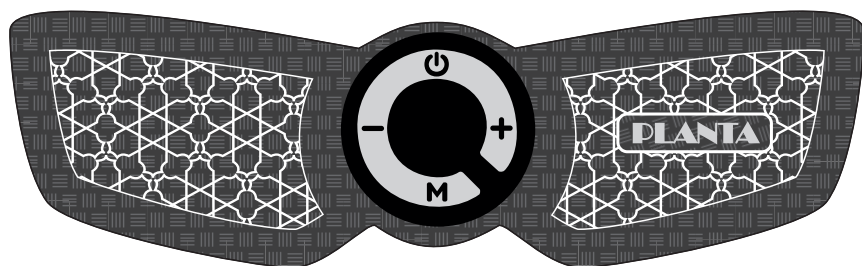




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Массажер для тела EMS-100

Универсальный миостимулятор-тренажер
для мышц рук, бедер, шеи, спины



Больше информации тут:



www.planta-russia.ru

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. **Миостимулятор для пресса EMS-100** — это современное портативное устройство с технологией электронной стимуляции мышц (EMS), разработанное для тренировки мышц рук, бедер, шеи, спины у мужчин и женщин. Уникальная технология миостимуляции мышц в комплексе с физическими упражнениями дают незамедлительный результат.

Преимуществом массажера для тела EMS-100 является возможность беспроводного использования в домашних условиях, на работе, в дороге. Достаточно удалить защитный стикер с пластины с электродами и прикрепить пластину к мышцам тела, включить устройство и наслаждаться комфортной и эффективной тренировкой в любое время в удобном для Вас месте. Миостимулятор-тренажер мышц для тела – 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.

Электромиостимуляции (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
- укреплению мышц всего тела
- повышению эластичности и тонуса кожи
- развитию мышц бицепса
- снятию напряжения и усталости
- 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. Используйте только оригинальные пластины-электроды, входящие в комплект. В случае обнаружения дефекта или неисправности немедленно выключите прибор и прекратите его использование.
- Используйте сменные оригинальные электроды производителя PLANTA.
- 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 электроды на кости черепа, в области глаз, рта, глотки или гортани, в области шеи/сонных артерий, в области половых органов.
- Не снимайте пластину с электродами при включенном приборе, перед перемещением или снятием пластины с электродами всегда отключайте прибор.
- Не модифицируйте пластину с электродами (например, обрезая их), это приведет к повышению плотности тока.
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.

- Не используйте остроконечные предметы (ручки, зубочистки и т.д.) для нажатия на кнопки прибора.
- 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:

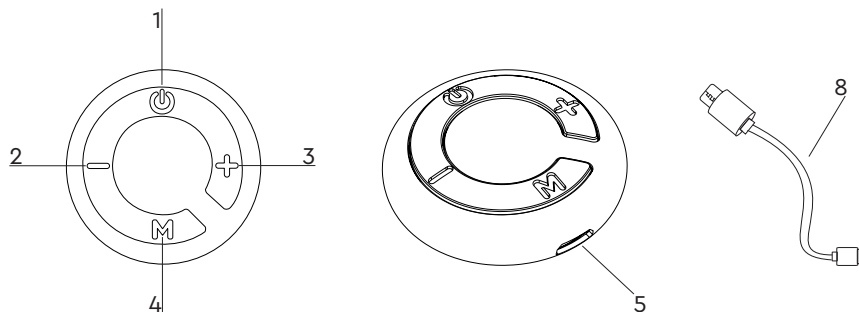
- расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт
- опухоли, онкология, 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 тромбозам
- кардиостимулятор, инсулиновая помпа, имплантаты, протезы, штифты или спираль
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсия)
- диабет

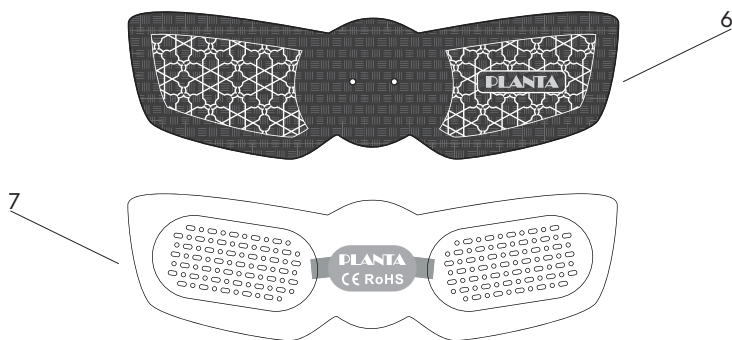
ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МОДЕЛЬ ПРИБОРА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!

ДЕТАЛИ И ЭЛЕМЕНТЫ ПРИБОРА

Основное устройство миостимулятора



Пластина с электродами



1. Кнопка включения/выключения прибора
2. Кнопка уменьшения уровня интенсивности работы прибора от 1 до 15
3. Кнопка увеличения уровня интенсивности работы прибора от 1 до 15
4. Кнопка выбора одного из 2-ух режимов работы прибора
5. Разъем для подключения USB-провода
6. Лицевая сторона пластины с электродами
7. Обратная сторона пластины с электродами
8. USB-провод

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.

Во время зарядки на устройстве будет гореть красный индикатор.

Время, необходимое для полной зарядки устройства составляет 60 минут.

Время непрерывной работы до полной разрядки устройства составляет 200 минут.

3. Аккуратно удалите защитный стикер с пластины с электродами, не касаясь пальцами гелевого покрытия, и прикрепите пластину с электродами на мышцы тела, предварительно очистив кожу на месте крепления пластины. Стикер необходимо сохранить, т.к. после процедуры необходимо будет обратно приклеить его на пластину с электродами.
4. Нажмите на кнопку **⏻** и удерживайте 3 секунды для включения устройства. Загорится синий индикатор и начнется автоматическая программа работы прибора. По умолчанию включается программа «Тренировка».
5. Нажмите кнопку **M** для выбора одной из 2-ух автоматических программ работы устройства. При подключении 2-ой программы «Массаж» на устройстве загорится зеленый индикатор.
6. Устройство по умолчанию начинает работать на 1 уровне интенсивности тренировки. Нажмите на кнопку «+» для увеличения или кнопку «-» для уменьшения уровня интенсивности. Всего имеется 15 уровней интенсивности тренировки.
7. Устройство выключится автоматически через 25 минут после начала работы.
8. Аккуратно открепите пластину с электродами от мышц пресса. Прикрепите защитный стикер к пластине с электродами, не касаясь пальцами гелевого покрытия и уберите до следующего использования.
9. Пластина с электродами может быть использована повторно до 50 раз. После чего ее нужно заменить на новую оригинальную пластину.

Внимание!

Чтобы продлить срок службы пластины с электродами, ненадолго смочите клейкую сторону в холодной проточной воде и дайте высохнуть естественным способом (не нагревать).

Обратите внимание, что чрезмерное насыщение водой приведет к снижению клейких свойств гелевого покрытия.

В качестве альтернативы можно прикрепить пластину на слегка влажную кожу и подождать 1 минуту, чтобы клей закрепился на коже.

Не используйте пластину с электродами, если клей больше не прилипает или пластина повреждена.

Автоматические программы устройства:

Устройство имеет 2 автоматических режима работы:

- Тренировка
- Массаж

Каждая программа рассчитана на 25 минут непрерывной работы, во время которой меняется интенсивность упражнений и мышечных сокращений. По истечении заданного времени устройство автоматически отключается.

Автоматическая программа «Тренировка»

Для активации программы нажимайте кнопку **M**, пока на устройстве не загорится синий индикатор.



Автоматическая программа «Массаж»

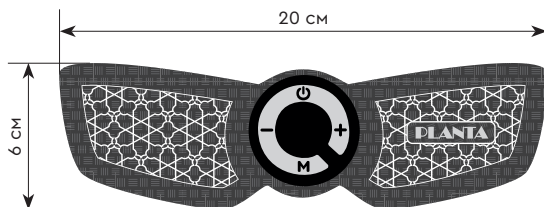
Для активации программы нажимайте кнопку **М**, пока на устройстве не загорится зеленый индикатор.



Технические характеристики:

Размеры пластины с электродами:

20*6 см

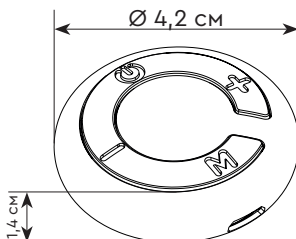


Модель: EMS-100

Питание: 3,7 В

Мощность: 0,15 Вт

Размер основного устройства: Ø 4,2 см*1,4 см



Частота переменного тока: 4–35/ 1–97 Гц

Вес: 0.0324 кг

Материал основного устройства: пластик, силикон

Материал пластины с электродами: полиуретан

Материал электродов – металл

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Условия гарантии 1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: • механических повреждений; • выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; • использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. Изготовитель: «Шеньчжень Суперлайф Индастриал Лимитед» Адрес изготовителя: Комната 515, Научно-техническое здание, 85 дорога Тайнин, район Луоху, 518020, Шэньчжень, Китай Импортер / Уполномоченная организация: ООО «СмартТайм» Адрес: 117292, Россия, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 3, офис 614Б Служба сервиса: https://planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32  Товар сертифицирован 	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ М.П.
--	---