EM 20
EMS-Pad Neck

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 späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

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

LOT	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
3V	1 x Batterie CR2032
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	Anwendungsteil Typ BF
PAP	Verpackung umweltgerecht entsorgen
EAC	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden.

1. Zum Kennenlernen

1.1 Was ist das EMS-Pad?

Das innovative EMS-Pad NECK ist ein selbsthaftendes EMS- Gerät, das speziell zur Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur entwickelt wurde. 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 einem natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls 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.: 647.17

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

ACHTUNG!
Verwenden Sie das EMS-Pad ausschließlich:
- Am 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. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- 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.
- Im 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 erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts.

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.

VORSICHTSMASSNAHMEN:
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Schalten Sie das EMS-Pad ab, bevor Sie es anbringen bzw. entfernen.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall das EMS-Pad (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an ihren Körper abgeben.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer dem vorgesehenen Gel-Film, um das EMS-Pad auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Möglicherweise müssen Sie das Gerät unter medizinischer Aufsicht anwenden.
- Eine längere Stimulation an derselben Stelle kann zu Hautirritationen führen. Wenden Sie sich an einen Hautarzt, sollten die Hautirritationen bestehen bleiben.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5 –10 Min.).

Hinweise zum Umgang mit Batterien
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Artikel heraus, wenn diese erschöpft ist oder Sie den Artikel länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen. Überhitzungsgefahr!

Beschädigung
- Benutzen Sie das EMS-Pad bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das EMS-Pad selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur von Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

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.

EM 20
EMS Neck Pad

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

ENGLISH

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
3V	1 x CR2032 battery
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every five-second interval
	Application part, type BF
PAP	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
EAC	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and CIS countries.

1. Getting to know your device

1.1 What is the EMS pad?

The innovative EMS Neck Pad is a self-adhesive EMS device that has been specially developed for relaxing the neck and shoulder muscles. 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.: 647.17

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.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- 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.
- For acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract.

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 recurrent malignant growths.
- 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 the device whilst using other devices that transmit electrical impulses into your body.
- 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 on 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.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.

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 pour la nuque

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

FRANÇAIS

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
3V	1 pile CR2032
	Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA ou 10 V sur chaque intervalle de 5 s peuvent être émises par l'appareil.
	Appareil de type BF
PAP	Éliminez l'emballage dans le respect de l'environnement
EAC	Marque de certification pour les produits, qui sont exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI.

1. Familiarisation avec l'appareil

1.1 Qu'est-ce que le coussin EMS ?

Le coussin EMS NECK est un appareil EMS autocollant innovant, conçu spécifiquement pour la détente des muscles de la nuque et des épaules. 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 simplifié des 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° : 647.17

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.
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- 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 nuca.
- 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.
- En cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :
- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence 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'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez 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.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que d'autres appareils envoyant des impulsions électriques à votre corps.
- 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 touchée 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.

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 nouveau l'appareil uniquement lorsqu'il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.

Stockage
- Après utilisation, remettez le film 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.

EM 20
EMS-Pad Neck

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

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas 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
3V	1 pila CR2032
	El aparato puede emitir valores de salida efectivos superiores a 10 mA como media en intervalos de 5 segundos
	Pieza de aplicación tipo BF
PAP	Eliminar el embalaje respetando el medioambiente
EAC	Símbolo de certificación para aquellos productos que se exportan a la Federación de Rusia y a los países de la CEI.

1. Información general

1.1 ¿Qué es el EMS-Pad?

El innovador EMS-Pad NECK es un aparato de estimulación muscular (EMS) autoadhesivo diseñado específicamente para relajar la musculatura del cuello y los hombros. 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 entrenamientos 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 intencionado de la musculatura (efecto activador) 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).

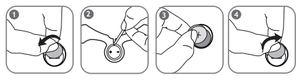
El aparato de EMS funciona aplicando corriente sobre la piel. La película de gel, que sufre un proceso de desgaste natural, sirve de medio de transmisión. Si el contacto a través de la película de gel deja de ser suficiente, el EMS-Pad no se adhiere en toda su superficie a la piel y debe sustituirse. De lo contrario, el aumento parcial de la densidad de corriente podría producir irritaciones cutáneas.

1.3 Artículos suministrados
- 1 EMS-Pad
- 1 juego de películas de gel autoadhesivas
- 1 pila de 3V CR2032

Artículos de postventa
- 1 juego de películas de gel autoadhesivas y 1 pila, n.º de art.: 647.17

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. Remove one of the protective films carefully.

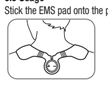
2. Carefully apply the gel film onto the EMS pad and then carefully peel away the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

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

WARNING!
- Carefully and slowly remove the protective film, making sure that the two parts of the adhesive gel film remains on the same side of the protective film. Ensure that the adhesive gel film does not present any damage because if it is damaged or not smooth, the skin could become irritated.

3.3 Usage

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 program 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 batteries are 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, check the electrodes and then re-apply.
- The "Smart Contact Detection" automatically triggers an audible alarm if 2 electrodes come into contact with each other.

4. Program

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On time	60 s	20 s	17 s/3*
Off time	1.5 s	1.5 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 Neck Pad
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 µs ± 10%
Pulse frequency	4-6-50 Hz ± 10%
Output voltage	max. 70 Vpp ± 10% (1000 Ohm)
Output current	max. 70 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	278 x 87 x 13 mm
Weight	34 g (without battery), 37 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 3 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 2 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.

8. Warranty/service

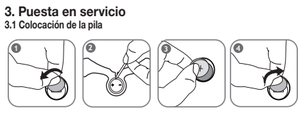
In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list "service international".
In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

The following warranty terms shall apply:
1. The warranty period for BEURER products is either 3 years or- if longer- the country specific warranty period from date of Purchase. In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
   a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
   b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
   c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre
   d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Subject to errors and changes

3. Puesta en servicio

3.1 Colocación de la pila



1. Gire la tapa del compartimento para pilas hacia la izquierda con ayuda de una moneda.
2. Retire la tapa con la ayuda de un objeto puntiagudo.
3. Coloque la pila en su compartimento de forma que el polo positivo (+) quede orientado hacia arriba.
4. Cierre la tapa girándola hacia la derecha.

3.2 Colocación de la película de gel

1. Retire con cuidado una de las películas protectoras.

2. Fije la película de gel cuidadosamente sobre el EMS-Pad y retire con cuidado la película protectora. Procure que el borde de la película de gel no sobresalga del EMS-Pad.

Aunque las películas de gel se coloquen ligeramente inclinadas, el funcionamiento no se verá afectado.

ADVERTENCIA
- Retire la película protectora lenta y cuidadosamente y asegúrese de que los dos lados de la película de gel autoadhesiva quedan en el mismo lado de la película protectora. Asegúrese de que la película de gel autoadhesiva no esté dañada, ya que daños o irregularidades en la película podrían causar irritaciones en la piel.

3.3 Utilización

Adhiera el EMS-Pad a la zona del cuerpo que desee tratar (véase figura).

1. Mantenga pulsado el botón „+" hasta que se oiga un pitido largo.

2. Vuelva a pulsar el botón „+" para iniciar el nivel de estimulación 1. Para alcanzar la intensidad deseada, pulse repetidamente el botón „+".

3. Pulse el botón „–" para reducir la intensidad.

Mantenga pulsado el botón „–" hasta que se oiga un pitido largo para apagar el EMS-Pad. Transcurridos 20 minutos, el aparato se desconectará automáticamente.

Coloque de nuevo la película protectora sobre la película de gel tras el uso.

Para conseguir un resultado óptimo, le recomendamos seguir un plan de entrenamiento de 4 semanas de duración. Para ello tenga en cuenta lo siguiente:
1. 1-2 días de descanso.
2. Aumente el nivel de intensidad diariamente.
3. Una mayor intensidad le permitirá obtener mejores resultados, pero la estimulación nunca debe resultar molesta.
4. En cada uso siga el programa completo de 20 minutos.

Espere al menos 30 minutos antes de volver a utilizar el aparato tras una estimulación.

¡Importante!
- El aparato solo funciona si existe un contacto suficiente con la piel. De no ser así, no se enviarán los impulsos de estimulación.
- Apague el EMS-Pad antes de retirarlo.
- Cambie la pila si tiene poca carga (no aplica suficiente estimulación, no se oye ningún pitido).
- Para una estimulación óptima, recomendamos que la película de gel se cambie cuando se recambie la pila.
- No utilice el EMS-Pad más de una vez al día en la misma zona.
- Si se oye un pitido continuo, apague el aparato. Limpie la película de gel y vuelva a intentar iniciar el programa. Si sigue el pitido continuo, sustituya la película de gel.
- Cambie inmediatamente la película de gel cuando disminuya su capacidad de adhesión. No vuelva a utilizar el EMS-Pad hasta que no haya sustituido la película de gel. En caso contrario, la adherencia irregular de la película de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Si detecta picos de corriente molestos, desconecte el EMS-Pad, compruebe los electrodos y vuelva a colocarlo.
- La „Smart Contact Detection" envía automáticamente un aviso sonoro si se tocan 2 electrodos.

4. Programas

Ciclo	1	2	3
Anchura de impulso	400 µs	400 µs	400 µs
Frecuencia del impulso	4 Hz	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s/3*
Off-Time	1,5 s	1,5 s	1,5/10 s **

On-Time (s) = tiempo de conexión del ciclo en segundos (contracción).
Off-Time (s) = tiempo de desconexión del ciclo en segundos (relajación).

* En el ciclo 3 hay 3 rondas individuales.

** En cada 3ª ronda del ciclo 3 el Off-Time es de 10 s.

Nota: Los componentes del producto no necesitan mantenimiento.

5. Eliminación

Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente.
Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb: la pila contiene plomo. Cd: la pila contiene cadmio. Hg: la pila contiene mercurio.

Pb Cd Hg

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no lo tire con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

6. Datos técnicos

Tipo	EM 20 EMS-Pad Neck
Forma de onda	impulso cuadrado bifásico
Duración del impulso	400 µs ± 10 %
Frecuencia del impulso	4-6-50 Hz ± 10%
Tensión de salida	máx. 70 Vpp ± 10% (a 1000 Ohm)
Corriente de salida	máx. 70 mApp ± 10% (a 1000 Ohm)
Alimentación de tensión	3Pila de 3 V CR2032
Tiempo de tratamiento	20 minutos, tras los cuales el aparato se apaga automáticamente
Intensidad	regulable de 0 a 15
Condiciones de servicio	10°C – 40°C (50°F – 104°F) con una humedad relativa del 30 – 85 %
Condiciones de almacenamiento	-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F) con una humedad relativa del aire del 10 – 95 %
Medidas	278 x 87 x 13 mm
Peso	34 g (sin pila), 37 g (con pila)

Nota:
¡No garantizamos el correcto funcionamiento de este aparato si se usa al margen de las especificaciones!

Nos reservamos el derecho de efectuar modificaciones técnicas para mejorar y perfeccionar el producto.

7. Solución de problemas

Problema	Anchura de impulso
El aparato no se enciende.	- Pulse de nuevo y mantenga pulsado el botón „+" durante 3 segundos. - Compruebe que la pila se haya colocado correctamente e intente encender el aparato de nuevo. - La pila podría estar agotada. Cambie la pila e intente encender el aparato de nuevo.
La película de gel ya no se adhiere a la piel.	- Sustituya la película de gel.
El aparato emite un pitido inusual durante el uso.	- Pulse y mantenga pulsado el botón „–" durante 3 segundos para apagar el aparato. A continuación pulse y mantenga pulsado el botón „+" durante 2 segundos para volver a encender el aparato. - Las pilas podrían estar descargadas y deberá cambiarlas.
No siente ninguna estimulación.	- Pulse de nuevo y mantenga pulsado el botón „+" durante 3 segundos. - Asegúrese de que la película de gel no sobresale del aparato e inténtelo de nuevo. - Aumente la intensidad progresivamente.
La piel de la zona tratada se ha enrojecido.	- Deje de utilizar inmediatamente el aparato en esa zona. Espere a que la piel vuelva a recuperar su color normal. Si la irritación persiste, consulte a un dermatólogo.
La intensidad comienza a ser más débil de repente.	- Cambie la pila e inténtelo de nuevo.

8. Garantía/Asistencia

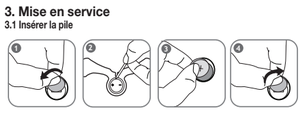
En caso de reclamaciones en el marco de la garantía dirijase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista "Service international").
Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

Se aplican las siguientes condiciones de garantía:
1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 3 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra. En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.
2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
   a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
   b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
   c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.
   d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.

Salvo errores y modificaciones

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 un des films de protection.

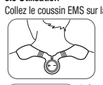
2. Déposez soigneusement le film-gel sur le coussin EMS et retirez le film de protection avec précaution. Assurez-vous que le bord du film-gel ne dépasse pas du coussin EMS.

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

AVERTISSEMENT !
- Retirez le film de protection lentement avec précaution et assurez-vous que les deux parties du film-gel autocollant restent du même côté du film de protection. Assurez-vous que le film-gel autocollant ne soit pas endommagé car les dommages ou les irrégularités du film pourraient entraîner des irritations de la peau.

3.3 Utilisation

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, vérifiez les électrodes et reposez-le.
- 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	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
Temps de marche	60 s	20 s	17 s / 3*
Temps d'arrêt	1,5 s	1,5 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 complètement 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 qui 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 pour la nuque EM 20
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 µs ± 10 %
Fréquence du pouls	4-6-50 Hz ± 10 %
Tension de sortie	max. 70 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Courant de sortie	max. 70 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Alimentation électrique	3V 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	278 x 87 x 13 mm
Poids	34 g (sans pile), 37 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 3 secondes pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 2 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.

8. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).
Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :
1. La période de garantie des produits BEURER est de 3 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat. Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
   a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
   b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
   c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
   d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

3.2 Jet tabakasının yapıştırılması

1. Koruyucu tabakalardan birini 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.

Hafifçe eğik yerleştirilen jel tabakalar işlevi etkilemez.

UYARI!
- Koruyucu filmi dikkatlice ve yavaşça çekerek çıkarın ve kendiliğinden yapışan jel filmin her iki kısmının da koruyucu filmin aynı tarafında olmasına dikkat edin. Kendiliğinden yapışan jel filmin zarar görmediğinden emin olun, aksi halde filmin üzerindeki hasarlar ve pürüzler cilttе irritasyona neden olabilir.

3.3 Uygulama

EMS Pad'i tedavi edilecek vücut bölgesine yapıştırın (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.

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 değiştirmenizi 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 ciltte yaralanmalar olabilir.
- Rahatsızlık verici akım doruk noktaları hissederseniz, EMS Pad'i kapatın, elektrotları kontrol edin ve yeniden açın.
- "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	4 Hz	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 sn	20 sn	17 sn / 3*
Off-Time	1,5 sn	1,5 sn	1,5 / 10 sn **

On-Time (sn) = Saniye cinsinden çalışma döngüsü (kontraksiyon).
Off-Time (sn) = Saniye cinsinden kapalı kalma 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 işaretli 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 cihazı 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 Neck
Başlangıç bükey şekli	İki aşamalı dikdörtgen darbeleri
Darbe süresi	400 µs ± %10
Darbe frekansı	4-6-50 Hz ± %10
Başlangıç gerilimi	maks. 70 Vpp ± %10 (1000 Ohm'da)
Başlangıç akımı	maks. 70 mApp ± %10 (1000 Ohm'da)
Gerilim beslemesi	3V pil CR2032
Uygulama süresi	20 dakika, ardından cihaz otomatik olarak kapatılır.
Şiddet	0 ila 15 arasında ayarlanabilir

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.

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.

8. Garanti / Servis

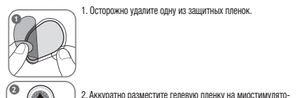
Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun („Uluslararası servis" listesine bakın).
Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:
1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 3 yıldır veya – daha uzun ise – ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir. Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
   a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
   b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
   c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
   d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

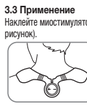
3. Messa in funzione

3.1 Inserimento della batteria



1. Ruotare il coperchio del vano batterie in senso antiorario aiutandosi con una moneta.
2. Togliere il coperchio facendo leva con un oggetto appuntito.
3. Posizionare la batteria nel vano batteria in modo che il polo positivo (+) sia rivolto verso l'alto.
4. Chiudere il coperchio ruotandolo in senso orario.

3.2 Applicazione del film gel



1. Rimuovere con attenzione una delle pellicole protettive.

2. Applicare il film gel con attenzione sul pad EMS e rimuovere con cautela la pellicola protettiva. Assicurarsi che i margini del film gel non sporgano dal pad EMS.

I film gel leggermente inclinati non hanno effetto sulla funzione.

AVVERTENZA
- Rimuovere lentamente e con cautela la pellicola protettiva e prestare attenzione affinché le due parti del film gel autoadesivo rimangano sullo stesso lato della pellicola protettiva. Verificare che il film gel autoadesivo non sia danneggiato, in quanto eventuali danni o irregolarità del film potrebbero causare irritazioni cutanee.

3.3 Utilizzo

Applicare il pad EMS sul punto del corpo da trattare (vedere figura).

1. Premere e tenere premuto il pulsante „+" fino all'emissione di un lungo segnale acustico.