

Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Wann darf das Gerät nicht benutzt werden?	2
Sicherheitshinweise	3
Akku aufladen	5
Sicherheitseinrichtungen	5
Funktionen	5
Benutzung	6
Reinigung und Aufbewahrung	7
Problembeseitigung	8
Entsorgung	8
Technische Daten	9

Lieferumfang

(Bild A)

- 1 2 x Manschette Beine
- 2 4 x Bedienelement
- 3 2 x USB-Kabel (A-Stecker an 3 x Micro-B-Stecker)
- 4 2 x Manschette Arme
 - 2 x Aufbewahrungsbeutel
 - 1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz von abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: **(1)**

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **M1**

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **ON /OFF**



Es wird zusätzlich ein USB-Netzadapter benötigt.

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Schaltzeichen für Gleichstrom



Schutzklasse III

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

GEFAHR – hohes Risiko, hat schwere Verletzung oder Tod zur Folge

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine EMS Arm- und Beinmanschetten I-50** entschieden hast.

Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinen
FitEngine EMS Arm- und Beinmanschetten I-50.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Gerät ist zur Stimulation der Haut und des darunter liegenden Gewebes sowie zur elektrischen Muskelstimulation bestimmt.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Wann darf das Gerät nicht benutzt werden?

- Säuglinge, schlafende oder bewusstlose Personen sowie Tiere dürfen nicht mit dem Gerät behandelt werden.
- Das Gerät nicht bei Fieber verwenden.
- Das Gerät nicht bei Wadenschmerzen verwenden.
- Folgende Personen dürfen das Gerät nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden:
 - Träger eines Herzschrittmachers oder ähnlicher medizinischer Implantate;
 - Personen mit Herzerkrankungen oder Epileptiker;
 - Personen mit Wirbelsäulenleiden oder Erkrankungen im Rücken,
 - Schwangere und frisch Entbundene;
 - Frauen während ihrer Periode,
 - Personen, die sich einer Operation unterzogen haben, deren Behandlung noch nicht abgeschlossen ist,
 - Personen mit körperlichen Anomalien,
 - Personen mit bösartigem Tumor,

- Personen, die unter Medikamenteneinfluss stehen,
- Personen, die an Durchblutungsstörungen oder Thrombose leiden;
- Personen, die an Nervenschmerzen oder Lähmungen leiden;
- Personen, die zu einer Risikogruppe gehören bzw. Bedenken bezüglich ihrer Gesundheit haben.
- Das Gerät nicht verwenden auf:
 - gefühllosen Körperstellen;
 - Regionen, die kürzlich operiert wurden oder vernarbt sind;
 - verletzter, erkrankter, entzündeter, (sonnen-)verbrannter oder sehr empfindlicher Haut;
 - Verletzungen und Schwellungen;
 - Akne, Muttermalen, Warzen, Rosazea;
- Das Gerät nicht am Kopf, Hals, im Gesicht, im Intimbereich oder auf dem Brustkorb in der Nähe des Herzens verwenden.
- Bei Unsicherheit, ob das Gerät benutzt werden darf, Rücksprache mit einem verantwortlichen Arzt halten.

Sicherheitshinweise

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen 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. Es besteht Verletzungsrisiko durch falsche Benutzung!
- Keine Veränderungen am Gerät vornehmen. Es darf nur durch den Hersteller, Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) auseinandergenommen und/oder repariert werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



WARNUNG: Dieses Gerät nicht in der Nähe von Badewannen, Duschwannen oder anderen Gefäßen benutzen, die Wasser enthalten. Niemals beim Baden oder Duschen verwenden!



Gefahr – Stromschlaggefahr

- Sollte ein Bedienelement ins Wasser fallen, während es an das Stromnetz angeschlossen ist, sofort den USB-Netzadapter aus der Steckdose ziehen! **Erst danach** das Gerät aus dem Wasser holen und entsorgen.
- Das Gerät und die Anschlussleitung (USB-Kabel und USB-Netzadapter) niemals mit feuchten Händen berühren, wenn das Bedienelement an das Stromnetz angeschlossen ist.



WARNUNG – Gefahr durch Akku

- Sicherstellen, dass die Bedienelemente nicht nass werden können. **Nicht in Wasser tauchen!** Ein Bedienelement nicht benutzen, wenn Flüssigkeit eingedrungen ist.
- Nicht benutzen, wenn das Gerät eine Fehlfunktion hatte oder ins Wasser gefallen ist. Vor erneuter Inbetriebnahme in einer Fachwerkstatt überprüfen lassen.
- Das Bedienelement hat einen eingebautem Akku. Es darf nicht ins Feuer geworfen oder hohen Temperaturen

über +40 °C ausgesetzt werden. Akku nicht auseinandernehmen!

- Sollte der Akku ausgelaufen sein, den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure vermeiden. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend medizinische Hilfe holen.



WARNUNG – Brandgefahr

- Das Gerät von brennbaren Materialien und Substanzen fernhalten.
- Das Gerät während des Betriebes nicht abdecken.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Kinder und Tiere von Verpackungsmaterial fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Sicherstellen, dass das USB-Kabel stets außer Reichweite von jungen Kindern und Tieren sind. Es besteht strangulationsgefahr.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Es besteht Verletzungsgefahr durch falsche Benutzung.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn man an hochfrequente Operationsgeräte angeschlossen ist oder sich in der Nähe solcher Geräte oder hochfrequenter gewerblicher Anlagen befindet.
- Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe von Geräten verwenden, die mit Kurz- oder Mikrowellen arbeiten. Einen Mindestabstand von 1 Meter einhalten.
- Das Gerät darf nicht in der Nähe eines Mobiltelefones verwendet werden. Während der Verwendung des Gerätes kein Mobiltelefon benutzen.

- Das Gerät nicht während des Führens eines Fahrzeugs oder während des Schlafens verwenden.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien und Bedienelement für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt umgehend medizinische Hilfe holen. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure!
- Tritt während der Benutzung ein unangenehmes Gefühl auf, die Anwendung umgehend abbrechen!
- Das Gerät nicht mehr verwenden, wenn Hautrötungen oder -verfärbungen auftreten, die länger als 24 Stunden anhalten.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus dem Bedienelement herausnehmen.
- Am Bedienelement befinden sich Magnete. Diese können empfindliche elektronische Geräte oder magnetische Datenträger beeinträchtigen. Diese daher vom Bedienelement und der Fernbedienung fernhalten.
- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen lagern.
- Das Bedienelement keiner Feuchtigkeit aussetzen.
- Das Gerät bei Raumtemperatur benutzen und lagern. Keinen extremen Temperaturen, Temperaturschwankungen, Feuer, Wärmequellen und längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung aussetzen.
- Das Gerät und Zubehör vor Stößen schützen.
- Keine schweren Gegenstände auf das Gerät oder sein Zubehör stellen.
- Nur Original-Zubehörteile des Herstellers verwenden, um die Funktionsweise des Gerätes nicht zu beein-

trächtigen und eventuelle Schäden zu vermeiden.

- Bei Schäden / Störungen das Gerät sofort ausschalten.
- Das Bedienelement nicht während eines Gewitters an eine Steckdose anschließen.

Akku aufladen

BEACHTEN!

- Nicht an einem Computer aufladen, da dieser aufgrund des hohen Ladestroms beschädigt werden könnte.

Bedienelement

Wenn sich das Bedienelement (2) nicht einschalten lässt, ist der Akku zu schwach und muss geladen werden.

Zum Anschließen an die Steckdose wird ein USB-Netzadapter (5V und ≥ 1 A; nicht im Lieferumfang) benötigt.

1. Einen Anschluss des USB-Kabels (3) zuerst in die Micro-USB-Buchse eines Bedienelements stecken und dann an eine Stromquelle mit USB-Schnittstelle anschließen (vorzugsweise über einen USB-Netzadapter an die Steckdose).
Der Ladevorgang beginnt und die Ladekontrollleuchte am Bedienelement leuchtet rot.
2. Sobald die Ladekontrollleuchte erlischt, ist der Akku aufgeladen.
Das USB-Kabel von der Stromquelle und anschließend von der USB-Buchse trennen.

Sicherheitseinrichtungen

Das Bedienelement (2) verfügt über zwei eingebaute Sicherheitsfunktionen:

- Das Bedienelement schaltet sich nach 10 Sekunden automatisch ab, wenn kein Kontakt zwischen Haut und Silikonelektrode hergestellt wird.
- Das Bedienelement schaltet sich automatisch nach 15 Minuten Benutzung ab.

Funktionen

EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Mit dem Gerät wird die Bauchmuskulatur stimuliert.

Anfänger sollten das Gerät maximal 15 Minuten pro Tag verwenden, um eine Überreizung zu vermeiden!

Fortgeschrittene können das Gerät bis zu 30 Minuten am Tag benutzen. Wir empfehlen maximal 2 Einheiten pro Tag, mit einer Ruhephase von mindestens 4 Stunden zwischen den Einheiten.

Modi

M1 – Warm-up und Cool down

M2 – intensives Training, Stufe Hoch

M3 – intensives Training, Stufe Mittel

M4 – vertiefendes Training, Stufe Mittel

M5 – vertiefendes Training, Stufe Hoch

M6 – umfassendes Training, Stufe Hoch

Jeder Modus verfügt über 9 verschiedene Intensitätsstufen.

Benutzung

Beachten!

- Nicht unmittelbar nach dem Essen anwenden.
- Vor dem Schlafengehen sollte das Gerät nicht benutzt werden. Massagen haben eine stimulierende Wirkung, was ggf. zu Einschlafproblemen führen kann.
- Aus hygienischen Gründen sollte das Gerät nur von einer Person benutzt und nach jeder Benutzung gereinigt werden (siehe Kapitel „Reinigung und Aufbewahrung“). Das Gerät sauber halten.
- Die Haut kann sich während der Behandlung warm anfühlen. Dies ist normal und kein Grund zur Besorgnis.
- Die Silikon-Pads nicht knicken.
- Die Silikon-Pads dürfen während der Anwendung nicht mit Metallteilen, z. B. an Gürteln, Armbanduhr, Schmuck o. Ä. in Berührung kommen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei einigen Personen Hautirritationen oder Hypersensibilität durch die elektrische Muskelstimulation auftreten können. In diesem Fall die Nutzung umgehend abbrechen und ggf. einen Arzt konsultieren.

1. Den Bereich der trainiert werden soll gründlich reinigen und abtrocknen.
2. Die Manschette (1, 4) so umlegen, dass die Silikon-Pads direkt an der Haut auf den entsprechenden Muskeln anliegen (**Bild B**). Mit dem Klettverschluss fixieren.
3. Ein Bedienelement (2) mit den Druckknöpfen an einer Manschette anbringen. Es müssen beide Druckknöpfe fest sitzen, damit das Gerät funktioniert.



Die Arm-Manschetten passen für einen Armumfang von 25 – 40 cm.

Die Bein-Manschetten passen für einen Beinumfang von 36 – 70 cm.

Gerät bedienen

1. Ein Bedienelement (2) einschalten: die +-Taste am Bedienelement drücken. Im Display wird **M1** und **0** angezeigt und die Betriebsleuchte leuchtet grün. Nach dem Einschalten ist die Intensität der Stimulation auf Stufe **0** und Modus **M1** eingestellt. Es gibt insgesamt 6 verschiedene Modi mit je 9 Intensitätsstufen (siehe Kapitel „Funktionen“).
2. Die Taste + wiederholt drücken, um die Intensität so weit zu erhöhen, dass die Stimulation gerade noch angenehm ist. Mit der Taste – die Intensität bei Bedarf verringern.
3. Um den Modus zu wechseln, die M-Taste kurz drücken. Nach jedem Moduswechsel wird die Intensität automatisch auf Stufe **0** gestellt und muss wieder manuell erhöht werden.
4. Zum Ausschalten des Bedienelementes die --Taste mehrfach drücken, bis das Display sich ausschaltet und die Betriebsleuchte erlischt.



Das Bedienelement schaltet sich nach 15 Minuten automatisch aus.

Für mehr Informationen und Inspirationen schaue auf unsere Website:

www.fit-engine.de

Hier findest du jede Menge Trainingsvideos und Tipps rund um dein ganz persönliches Training.

Was du beim Training mit EMS beachten solltest

- Das Wichtigste vorab: Das Training mit elektrischer Muskelstimulation (EMS) unterstützt dein reguläres Sportprogramm ideal. Es kann klassisches Training jedoch nicht ersetzen!

- Die EMS stärkt ausschließlich deine Kraft und ersetzt kein Ausdauertraining. Damit du den ganzen Körper sinnvoll trainierst, solltest du auch deine Kondition gezielt stärken.
- Der Kraftaufbau sollte nicht nur über die EMS laufen. Gezieltes klassisches Krafttraining in Kombination mit EMS verstärkt die Effekte.
- Gerade wenn du eine bestimmte Sportart durch EMS stärken willst, solltest du während des Trainings Bewegungen nachahmen, die für diese Sportart typisch sind. Damit trainierst du deine Koordination.
- Beim EMS-Training ist viel Trinken besonders wichtig. Denn zum einen können sich während des Trainings große Wassermengen in den Muskeln sammeln. Damit du also keine Kreislaufprobleme bekommst, denk immer daran ausreichend zu trinken. Und zum anderen erhöht EMS-Training die Ausschüttung des Enzyms Creatin-Kinase (CK), was über die Nieren abgebaut wird. Ausreichend Flüssigkeit im Körper unterstützt die Nieren.
- Lege ausreichende Erholungsphasen zwischen deinen Trainingseinheiten ein. Wir empfehlen, nicht häufiger als ein- oder zweimal pro Woche zu trainieren.
- EMS-Training ist nicht dafür da, Schmerzen zu erdulden, um vermeintliche größere Effekte zu erzielen. Dies kann der Gesundheit mehr schaden, als ihr zu nutzen. Daher nie zu viel und nicht auf zu hoher Intensität trainieren.

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Das Gerät nach jedem Gebrauch so lagern, dass Kinder es nicht benutzen können.
- Es darf keine Flüssigkeit in die Bedienelemente eindringen. Die Bedienelemente niemals ins Wasser tauchen!
- Zum Reinigen des Gerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.

-
- Die Bedienelemente (2) nach der Anwendung von den Manschetten (1, 4) entfernen.
 - Die Manschetten gemäß den Waschanweisungen auf dem Waschzettel waschen.
 - Die Bedienelemente ggf. mit einem leicht feuchten, weichen Tuch reinigen.
 - Alle Teile vor Feuchtigkeit, Schmutz und direktem Sonnenlicht geschützt an einem trockenen, Kindern und Tieren unzugänglichen Ort aufbewahren.

Problembhebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundenservice kontaktieren.



Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät selbst zu reparieren!

Ein Bedienelement (2) funktioniert nicht. / Das Display zeigt nichts an.

Der Akku ist leer.

- ▶ Den Akku aufladen.

Ein Bedienelement (2) schaltet sich immer wieder aus.

Es besteht kein Kontakt zwischen Haut und Silikon-Pads in den Manschetten (1, 4).

- ▶ Auf den richtigen Sitz der Silikon-Pads achten. Es muss Hautkontakt bestehen. Es dürfen sich keine Haare, keine Kleidung, kein Schmuck usw. zwischen Haut und Silikon-Pads befinden.

Der Bedienelement (2) ist nicht korrekt an der Manschette (1, 4) angebracht.

- ▶ Überprüfen, ob das Bedienelement korrekt an den Druckknöpfen angebracht ist.

Der Akku ist zu schwach.

- ▶ Den Akku aufladen.

Das Display zeigt Modus und Intensität an, aber es werden keine Impulse zur Muskelstimulation gesendet.

Die Silikon-Pads in den Manschetten (1, 4) sitzen nicht richtig.

- ▶ Die Position der Silikon-Pads so lange verändern, bis der Punkt mit der stärksten Muskelkontraktion gefunden wurde.

Die Intensitätsstufe ist zu niedrig eingestellt.

- ▶ Die Intensitätsstufe erhöhen.

Die Silikon-Pads sind verschmutzt.

- ▶ Die Silikon-Pads reinigen.

Der Akku ist zu schwach.

- ▶ Den Akku aufladen.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes aus der Fernbedienung zu entnehmen und getrennt vom Gerät an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Dieses Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Den Bedienelement mit eingebautem Akku nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.

Technische Daten

Artikelnummer: 05019
ID Gebrauchsanleitung: Z 05019 M FE V1.1 0121 uh

Bedienelement

Modellnummer: QSF028
Spannungsversorgung: 3,7V DC (1 x Li-Ion Akku, 150mAh)
Ladedauer: ca. 1 h
Betriebsdauer: ca. 150 min; nach 15 min automatisches Abschalten
Schutzart: IP44
Benötigter Netzadapter: 5V und ≥ 1 A
Schutzklasse: III



Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Intended Use _____	11
When May the Device Not Be Used? _____	11
Safety Notices _____	12
Charging Up the Battery _____	14
Safety Devices _____	14
Functions _____	14
Use _____	14
Cleaning and Storage _____	16
Troubleshooting _____	16
Disposal _____	17
Technical Data _____	17

Items Supplied

(Picture A)

- 1 2 x leg cuff
- 2 4 x operating element
- 3 2 x USB cable (A connector to 3 x Micro-B connector)
- 4 2 x arm cuff
 - 2 x storage bag
 - 1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any films, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: **(Picture A)**

Displays are shown as follows: **M1**

Button designations are shown as follows: **ON /OFF**



A USB mains adapter is also required.

Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Symbol for direct current



Protection class III

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

DANGER – high risk, results in serious injury or death

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine I-50 EMS arm and leg cuffs**.

If you have any questions about the device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your
FitEngine I-50 EMS arm and leg cuffs.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Intended Use

- This device is intended to be used for stimulating the skin and the tissue beneath and for electrical muscle stimulation.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- The device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

When May the Device Not Be Used?

- Infants, people who are sleeping or unconscious and animals must not be treated with the device.
- Do not use the device if you have a fever.
- Do not use the device if you have calf pain.
- The following people may use the device only following consultation with a doctor:
 - people who are fitted with a pacemaker or similar medical implants;
 - people with heart disease or who suffer from epilepsy;
 - people who have spinal disorders or back complaints,
 - women who are pregnant or have just given birth;
 - women during their period,
 - people who have undergone an operation for which the treatment is not yet complete,
 - people with physical abnormalities,
 - people with a malignant tumour,
 - people under the influence of medication,

- people who suffer from circulation problems or thrombosis;
- people with nerve damage or paralysis;
- people who belong to a risk group or who have concerns about their health.
- Do not use the device on:
 - body parts with no feeling;
 - regions which have recently been operated on or are scarred;
- injured, infected, inflamed, (sun-) burnt or very sensitive skin;
- injuries and areas of swelling;
- acne, birthmarks, warts, rosacea;
- Do not use the device on your head, neck, face, genital area or on the rib cage close to your heart.
- If you are unsure whether the device may be used, consult a responsible doctor.

Safety Notices

- This device is not intended to be used by people (including children) with reduced sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or have received instruction from this person on how to use the device safely. There is a danger of injury from incorrect use!
- Do not make any modifications to the device. It may only be taken apart and / or repaired by the manufacturer, customer service department or a similarly qualified person (e.g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.
- Never touch the device and the connecting cable (USB cable and USB mains adapter) with wet hands when the operating element is connected to the mains power.



WARNING – Danger from Rechargeable Batteries

- Make sure that the operating elements cannot become wet. **Do not immerse in water!** Do not use an operating element if liquid has got inside.
- Do not use the device if it has malfunctioned or fallen into water. Have it checked in a specialist workshop before using it again.
- The operating element has a built-in battery. It must not be thrown into a fire or exposed to high temperatures of over +40°C. Do not take batteries apart!
- If the battery leaks, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.



WARNING: Do not use this device near a bathtub, shower or any vessel containing water. Never use while bathing or showering!



Danger – Danger of Electric Shock

- If an operating element falls into water while it is connected to the mains power, pull the USB mains adapter out of the plug socket immediately! **Only after this** should you pull the device out of the water and dispose of it.



WARNING – Danger of Fire

- Keep the device away from combustible materials and substances.
- Do not cover the device during operation.



WARNING – Danger of Injury

- Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation.
- Make sure that the USB cable is always kept out of the reach of young children and animals. There is a danger of strangulation.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device. There is a danger of injury from incorrect use.
- Do not use the device if you are attached to high-frequency surgical devices or are in the vicinity of such devices or high-frequency commercial equipment.
- Do not use the device in the immediate vicinity of devices which operate using short waves or microwaves. Maintain a minimum gap of 1 metre.
- The device must not be used near a mobile phone. Do not use a mobile phone while using the device.
- Do not use the device while driving a vehicle or while sleeping.
- Batteries can be deadly if swallowed. Batteries and the operating element should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately. There is a danger of burns from battery acid!
- If you experience an unpleasant feeling while using the device, stop using it immediately!
- Stop using the device if you experience skin redness or discolouration that lasts for more than 24 hours.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Remove a dead battery from the operating element immediately.
- There are magnets on the operating element. These may interfere with sensitive electronic devices or magnetic data storage media. They should therefore be kept away from the operating element and the remote control.
- Store the device only in closed rooms.
- Do not expose the operating element to any moisture.
- Use and store the device at room temperature. Do not expose it to extreme temperatures, temperature fluctuations, fire, heat sources and direct sunlight for a prolonged period.
- Protect the device and accessories from impacts.
- Do not place heavy objects on the device or its accessories.
- Use only original accessories from the manufacturer in order to guarantee that there is no interference that may prevent the device from working and to avoid possible damage.
- In the event of damage / faults, switch the device off immediately.
- Do not connect the operating element to a plug socket during a thunderstorm.

Charging Up the Battery

PLEASE NOTE!

- Do not charge up on a computer because the computer might be damaged by the high charging current.

Operating Element

If the operating element (2) cannot be switched on, the battery is too weak and needs to be charged.

To connect the device to the plug socket, a USB mains adapter (5V and $\geq 1A$; not supplied with the device) is required.

1. First plug a connector of the USB cable (3) into the Micro-USB socket of an operating element and then connect to a power source with USB interface (preferably via a USB mains adapter to the plug socket).
The charging process begins and the charge control lamp on the operating element lights up red.
2. As soon as the charge control lamp goes out, the battery is charged.
Disconnect the USB cable from the power source and then from the USB socket.

Safety Devices

The operating element (2) has two built-in safety functions:

- The operating element automatically switches off after 10 seconds if no contact is established between the skin and silicon electrode.
- The operating element automatically switches off after 15 minutes of use.

Functions

EMS stands for electrical muscle stimulation. The device is used to stimulate the abdominal muscles.

Beginners should use the device for no more than 15 minutes a day to prevent overstimulation!

Advanced users can use the device for up to 30 minutes a day. We recommend no more than 2 units per day, with a rest phase of at least 4 hours between the units.

Modes

M1 – Warm-up and cool down

M2 – Intensive training, high level

M3 – Intensive training, medium level

M4 – Advanced training, medium level

M5 – Advanced training, high level

M6 – Complete training, high level

Each mode has 9 different intensity levels.

Use

Please Note!

- Do not use straight after eating.
- The device should not be used before going to sleep. Massages have a stimulating effect, which may lead to problems getting to sleep.
- For reasons of hygiene, the device should only be used by one person and cleaned after each use (see the “Cleaning and Storage” chapter). Keep the device clean.
- The skin may feel warm during the treatment. This is normal and not a cause for concern.
- Do not bend the silicone pads.
- The silicone pads must not come into contact during use with metal parts, e.g. on belts, wrist watches, jewellery or similar items.

- We explicitly point out that with some people skin irritations or hypersensitivity may occur as a result of the electrical muscle stimulation. In this case, stop using the device immediately and consult a doctor if necessary.

1. Thoroughly clean and then dry the area which is to be trained.
2. Place the cuff (**1, 4**) around you so that the silicone pads rest directly on the skin over the corresponding muscles (**Picture B**). Fix with the hook-and-loop fastener.
3. Attach an operating element (**2**) to a cuff using the press studs. Both press studs must fit securely for the device to work.



The arm cuffs fit an arm circumference of 25 – 40 cm. The leg cuffs fit a leg circumference of 36 – 70 cm.

Operating the Device

1. Switch on an operating element (**2**): press the **+** button on the operating element. **M1** and **0** is shown on the display and the operating lamp lights up green. When the device is switched on, the intensity of the stimulation is set to level **0** and mode **M1**. In total there are 6 different modes, each with 9 intensity levels (see the “Functions” chapter).
2. Press the **+** button repeatedly to increase the intensity to the level where stimulation still feels pleasant. Use the **-** button to reduce the intensity if necessary.
3. To switch mode, briefly press the **M** button.

After each change of mode, the intensity is automatically set to level **0** and needs to be manually increased again.

4. To switch off the operating element, press the **-** button several times until the display switches off and the operating lamp goes out.



The operating element automatically switches off after 15 minutes.

For more information and inspiration, have a look at our website:

www.fit-engine.de

Here you will find plenty of training videos and lots of tips for your own personal training.

What You Should Note When Training With EMS

- The most important thing first: Training with electrical muscle stimulation (EMS) is the perfect accompaniment to your regular sports regime. However, it is not a substitute for traditional training!
- The EMS only boosts your strength and is not a substitute for endurance training. To ensure that you train your whole body in a sensible way, you should also focus on strengthening your stamina.
- You should build up strength not only using EMS. Targeted traditional strength training combined with EMS will boost the effect.
- Particularly if you want to improve your performance in a particular sport through EMS, you should replicate movements that are typical of this sport during the training. This will help you to train your coordination.
- It is particularly important to drink a lot during EMS training. This is because firstly large amounts of water can collect in the muscles during the training. So to ensure you do not experience any circulation problems, you should always remember to drink enough.
And secondly EMS training increases

the secretion of the enzyme creatine kinase (CK), which is eliminated via the kidneys. Having sufficient fluid in the body aids the kidneys.

- Include sufficient recovery phases between your training sessions. We recommend that you train no more than once or twice a week.
- EMS training is not designed for you to endure pain in order to produce supposed better results. This can damage your health more than it benefits it. You should therefore never train too much and not at an intensity level that is too high.

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- After each use, store the device in a place where children cannot use it.
 - No liquid must get into the operating elements. Never immerse the operating elements in water!
 - Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the device. These may damage the surfaces.
-
- Remove the operating elements (2) from the cuffs (1, 4) after use.
 - Wash the cuffs in accordance with the washing instructions on the washing label.
 - Clean the operating elements with a slightly damp, soft cloth if necessary.
 - Store all parts in a dry place which is protected from moisture, dirt and direct sunlight and is out of the reach of children and animals.

Troubleshooting

If the device does not work properly, check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps below, contact the customer service department.



Do not attempt to repair an electrical device yourself!

An operating element (2) does not work. / The display does not show anything.

The battery is empty.

- ▶ Charge up the battery.

An operating element (2) repeatedly switches off.

There is no contact between the skin and silicone pads in the cuffs (1, 4).

- ▶ Make sure that the silicone pads fit correctly. There must be skin contact. There must not be any hairs, clothing, jewellery etc. between the skin and silicone pads.

The operating element (2) is not attached to the cuff (1, 4) correctly.

- ▶ Check whether the operating element is correctly attached to the press studs.

The battery is too weak.

- ▶ Charge up the battery.

The display shows the mode and intensity, but no pulses for muscle stimulation are emitted.

The silicone pads in the cuffs (1, 4) are not fitted correctly.

- ▶ Keep changing the position of the silicone pads until the spot with the strongest muscle contraction has been found.

The intensity level is set too low.

- ▶ Increase the intensity level.

The silicone pads are dirty.

- ▶ Clean the silicone pads.

The battery is too weak.

- ▶ Charge up the battery.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



Batteries should be removed from the remote control prior to disposal of the device and disposed of separately from the device at suitable collection points.



This device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the operating element with a built-in battery as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Technical Data

Article number: 05019
 ID of operating instructions: Z 05019 M FE V1.1 0121 uh

Operating Element

Model number: QSF028
 Voltage supply: 3.7V DC (1 x Li-ion battery, 150 mAh)
 Charge time: approx. 1 h
 Operating time: approx. 150 min; automatic switch-off after 15 min
 Type of protection: IP44
 Mains adapter required: 5V and $\geq 1A$
 Protection class: III



All rights reserved.

Sommaire

Utilisation conforme _____	19
Quand faut-il s'abstenir d'utiliser l'appareil ? _____	19
Consignes de sécurité _____	20
Rechargement des accus _____	22
Dispositifs de sécurité _____	22
Fonctions _____	22
Utilisation _____	23
Nettoyage et rangement _____	24
Résolution des problèmes _____	25
Mise au rebut _____	25
Caractéristiques techniques _____	26

Composition

(Illustration A)

- 2 x jambières
- 4 x éléments de commande
- 2 x câbles USB (fiche USB A mâle vers 3 x fiche micro-B mâle)
- 2 x brassières
 - 2 x pochons de rangement
 - 1 x mode d'emploi

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport.

En cas de dommages, ne pas utiliser l'appareil et contacter le service après-vente.

Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs et protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : **(1)**

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : **(Illustration A)**

Les messages qui s'affichent sont représentés de la façon suivante : **M1**

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **ON / OFF (marche / arrêt)**



Un adaptateur secteur USB est également nécessaire.

Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Signe de commutation pour le courant continu



Classe de protection III

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non respect des consignes correspondantes.

DANGER – Risque accru induisant des blessures graves, voire mortelles

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition des **brassières et jambières EMS I-50 FitEngine**. Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet : **www.fit-engine.de**

Nous espérons que vos **brassières et jambières EMS I-50 FitEngine** vous donneront entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Utilisation conforme

- Cet appareil est destiné à la stimulation de l'épiderme et des tissus sous-jacents ainsi qu'à la stimulation électrique musculaire.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Quand faut-il s'abstenir d'utiliser l'appareil ?

- Les nourrissons, les personnes endormies ou inconscientes et les animaux ne doivent pas être traités avec cet appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de fièvre.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de douleurs aux mollets.
- Les personnes suivantes ne doivent utiliser cet appareil que sur accord préalable d'un médecin :
 - les personnes portant un stimulateur cardiaque ou un implant médical similaire ;
 - les personnes souffrant d'une maladie cardiaque ou d'épilepsie ;
 - les personnes souffrant d'affections de la colonne vertébrale ou de maladies du dos ;
 - les femmes enceintes et les femmes ayant récemment accouché ;
 - les femmes en période de menstruation ;
 - les personnes ayant subi une opération et étant encore en convalescence ;

- les personnes souffrant de malformations physiques ;
 - les personnes atteintes d'une tumeur maligne ;
 - les personnes sous l'influence de médicaments ;
 - les personnes souffrant de troubles de la circulation sanguine ou de thrombose ;
 - les personnes souffrant de lésions nerveuses, de paralysie ;
 - les personnes appartenant à un groupe à risque ou ayant des doutes se rapportant à leur santé.
- Ne pas utiliser l'appareil sur :
 - des parties du corps insensibles ;
 - des zones récemment opérées ou cicatrisées ;
 - un épiderme blessé, atteint d'une affection, enflammé, brûlé (par le soleil) ou très sensible ;
 - des blessures et des œdèmes ;
 - des boutons d'acné, des grains de beauté, des verrues, de la couperose.
 - Ne pas utiliser l'appareil sur la tête, le cou, le visage, les parties génitales ou la cage thoracique à proximité du cœur.
 - En cas de doute sur l'aptitude à utiliser l'appareil, prière de s'en entretenir avec un médecin compétent.

Consignes de sécurité

- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir. Risque de blessure en cas de manipulation erronée !
- Ne procéder à aucune modification sur l'appareil. C'est au seul fabricant, service après-vente ou à une personne aux qualifications similaires (par ex. un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer et/ou de le démonter afin d'éviter tout danger.



AVERTISSEMENT : ne pas utiliser cet appareil à proximité de baignoires, bacs à douche ou autres récipients contenant de l'eau. Ne jamais l'utiliser sous la douche ou dans le bain !



Danger – Risque d'électrocution

- Si un élément de commande devait tomber à l'eau pendant qu'il est encore raccordé au secteur, immédiatement retirer l'adaptateur secteur USB de la prise. Extraire **ensuite seulement** l'appareil de l'eau pour le mettre au rebut.
- Ne jamais saisir l'appareil ni le cordon de raccordement (câble USB et adaptateur secteur USB) avec les mains humides lorsque l'élément de commande est raccordé au secteur.



AVERTISSEMENT – Risque émanant des accus

- S'assurer que les éléments de commande ne puissent pas être mouillés. **Ne pas les immerger dans l'eau !** Ne pas utiliser un élément de commande si du liquide a pénétré en son sein.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de dysfonctionnement ou s'il est tombé dans l'eau. Avant toute remise en

service, le faire contrôler dans un atelier spécialisé.

- L'élément de commande est équipé d'accus intégrés. Ces accus ne doivent pas être jetés au feu ni exposés à des températures élevées supérieures à +40 °C. Il est interdit de démonter les accus !
- Si les accus fuient, éviter tout contact de la peau, des yeux ou des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux.



AVERTISSEMENT – Risque d'incendie

- Conserver l'appareil à l'écart de toute matière et substance inflammable.
- Ne pas couvrir l'appareil pendant son fonctionnement.



AVERTISSEMENT – Risque de blessure

- Ne pas laisser les emballages à la portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- S'assurer de toujours tenir le câble USB hors de portée des jeunes enfants et des animaux. Risque de strangulation !
- Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Risque de blessure en cas de manipulation erronée !
- Ne pas utiliser l'appareil en étant relié à des appareils d'opération à haute fréquence ou posté à proximité de tels appareils ou d'installations commerciales à haute fréquence.
- Ne pas utiliser l'appareil à proximité directe de dispositifs employant des ondes courtes ou des micro-ondes. Il

convient de respecter un écartement minimum d'un mètre.

- L'appareil ne doit pas être utilisé à proximité d'un téléphone portable. Ne pas se servir d'un téléphone portable pendant l'utilisation de l'appareil.
- L'appareil ne doit pas être utilisé pendant la conduite d'un véhicule ni pendant le sommeil.
- L'ingestion des piles peut être mortelle. Conserver l'élément de commande et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles !
- En cas de sensation désagréable durant l'utilisation, interrompre immédiatement l'application !
- Ne plus utiliser l'appareil si des rougeurs ou des décolorations de l'épiderme perdurent pendant plus de 24 heures.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- Toute pile qui fuit doit être immédiatement retirée de l'élément de commande.
- L'élément de commande contient des aimants. Ceux-ci peuvent entraver le bon fonctionnement d'appareils électroniques sensibles ou de supports de données magnétiques. Il faut donc tenir l'élément de commande et la télécommande à distance de tels équipements.
- Stocker l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Ne pas exposer l'élément de commande à l'humidité.
- Conserver et utiliser l'appareil à température ambiante. Ne pas l'exposer à des températures extrêmes ou fluctuantes, au feu, au

rayonnement direct et prolongé du soleil ni à d'autres sources de chaleur.

- Protéger l'appareil et les accessoires des chocs.
- Ne déposer aucun objet lourd sur l'appareil ou ses accessoires.
- Uniquement utiliser des accessoires d'origine du fabricant afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil et d'éviter tout éventuel dommage.
- En cas de détériorations / dysfonctionnements, immédiatement arrêter l'appareil.
- Pendant un orage, ne pas brancher l'élément de commande sur une prise.

Rechargement des accus

À OBSERVER !

- Ne pas recharger l'appareil par le biais d'un ordinateur car ceci pourrait l'endommager du fait de la forte intensité de charge.

Élément de commande

Si l'élément de commande (2) ne s'enclenche pas, les accus sont trop faibles et doivent être rechargés.

Un adaptateur secteur USB (5 V et ≥ 1 A ; non inclus à la livraison) est requis pour le branchement sur une prise.

1. Insérer d'abord un raccord de câble USB (3) dans le port micro USB d'un élément de commande puis le raccorder à une source de courant disposant d'une interface USB (de préférence via un adaptateur secteur USB à la prise de courant).

L'opération de charge commence et le témoin de contrôle de charge sur l'élément de commande s'allume en rouge.

2. Dès que le témoin de contrôle de charge s'éteint, cela signifie que les

accus sont rechargés.

Débrancher le câble USB d'abord de la source de courant puis du port USB.

Dispositifs de sécurité

L'élément de commande (2) est doté de deux fonctions de sécurité intégrées :

- L'élément de commande s'arrête automatiquement au bout de 10 secondes en l'absence de contact entre la peau et l'électrode en silicone.
- L'élément de commande s'arrête automatiquement au bout de 15 minutes d'utilisation.

Fonctions

EMS veut dire « stimulation électrique musculaire ». L'appareil permet de stimuler les muscles abdominaux.

Les débutants doivent se restreindre à une utilisation de l'appareil de 15 minutes par jour afin d'éviter la surstimulation.

Les initiés peuvent utiliser l'appareil jusqu'à 30 minutes par jour. Nous recommandons d'exécuter au maximum 2 unités par jour en observant une phase de repos d'au moins 4 heures entre les unités.

Modes

- M1** – échauffement et récupération
- M2** – entraînement intensif, niveau élevé
- M3** – entraînement intensif, niveau moyen
- M4** – entraînement approfondi, niveau moyen
- M5** – entraînement approfondi, niveau élevé
- M6** – entraînement complet, niveau élevé

Chaque mode dispose de 9 différents niveaux d'intensité.

Utilisation

À observer !

- Ne pas utiliser directement après un repas.
- Mieux vaut ne pas utiliser l'appareil avant d'aller se coucher. Les massages exercent un effet stimulant qui peut éventuellement poser des problèmes pour s'endormir ensuite.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil doit être utilisé par une seule et même personne et nettoyé après chaque utilisation (voir paragraphe « Nettoyage et rangement »). Garder l'appareil propre.
- L'épiderme peut s'échauffer pendant l'application. Ceci est normal et n'est pas inquiétant.
- Ne pas plier les patchs en silicone.
- Durant l'application, les patchs en silicone ne doivent pas entrer en contact avec des parties en métal, comme par ex. des ceintures, des montres-bracelets, des bijoux, etc.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait que la stimulation électrique musculaire peut causer chez certaines personnes des irritations de la peau ou de l'hypersensibilité. Dans de tels cas, interrompre immédiatement l'utilisation et consulter le cas échéant un médecin.

1. Nettoyer et sécher soigneusement la zone à entraîner.
2. Placer la jambièrè ou brassièrè (1, 4) de sorte à ce que les patchs en silicone reposent directement sur la peau aux endroits des muscles visés (**illustration B**). Les fixer à l'aide de la fermeture auto-agrippante.
3. Appliquer un élément de commande (2) sur une jambièrè / brassièrè à l'aide des boutons-pression. Les deux boutons-pression

doivent être correctement enfoncés pour que l'appareil fonctionne.



Les brassières s'adaptent à un tour de bras entre 25 et 40 cm. Les jambières s'adaptent à un tour de jambe entre 36 et 70 cm.

Utilisation de l'appareil

1. Enclencher un élément de commande (2) : appuyer sur la touche + sur l'élément de commande. **M1** et **0** s'affichent à l'écran et le témoin de fonctionnement s'allume en vert. À l'enclenchement, l'intensité de la stimulation est au niveau **0** et le mode **M1** est programmé. Il existe au total 6 modes différents avec chacun 9 niveaux d'intensité (voir paragraphe « Fonctions »).
2. Presser plusieurs fois la touche + pour augmenter l'intensité jusqu'à ce que la stimulation reste encore agréable. La touche – sert au besoin à baisser l'intensité.
3. Pour changer de mode, appuyer brièvement sur la touche **M**. Après chaque changement de mode, l'intensité revient automatiquement au niveau **0** et doit à nouveau être augmentée manuellement.
4. Pour éteindre l'élément de commande, appuyer plusieurs fois sur la touche — jusqu'à ce que l'écran et le témoin de fonctionnement s'éteignent.



L'élément de commande s'arrête automatiquement au bout de 15 minutes.

Pour de plus amples informations et trouver de l'inspiration, consultez notre site Internet :

www.fit-engine.de.

Vous y trouverez un grand nombre de vidéos d'entraînement et des conseils concernant votre entraînement personnalisé.

Ce que vous devez retenir concernant l'entraînement par EMS

- Tout d'abord, le point essentiel : l'entraînement par stimulation électrique des muscles (EMS) constitue un parfait renfort de votre programme de sport régulier. Il ne saurait toutefois se substituer à un entraînement classique.
- L'EMS accroît exclusivement la force mais ne remplace pas les exercices d'endurance. Tout entraînement complet du corps doit également viser à renforcer la condition physique de façon ciblée.
- Le renforcement musculaire ne s'obtient pas uniquement par le biais de l'EMS. C'est la combinaison d'exercices de musculation classiques ciblés avec l'EMS qui produit les meilleurs effets.
- Si vous souhaitez renforcer par l'EMS vos aptitudes à la pratique d'un sport en particulier, vous devez imiter pendant l'entraînement les mouvements typiques de ce sport. Cela vous fait travailler la coordination.
- Bien s'hydrater est particulièrement important pour l'entraînement par EMS. En effet, de grandes quantités d'eau peuvent engorger les muscles au fil de l'entraînement. Donc, pour éviter tout problème cardio-vasculaire, pensez toujours à boire suffisamment. De plus, l'entraînement par EMS favorise la production de l'enzyme appelée créatine kinase qui est éliminée par les reins. Le fait d'hydrater suffisamment son corps favorise la fonction rénale.
- Intercalez des phases de repos suffisantes entre les unités d'entraînement. Nous recommandons de ne pas s'entraîner plus d'une ou deux fois par semaine.
- L'entraînement par EMS n'est pas fait pour supporter la douleur et obtenir

des effets soi-disant supérieurs. Ceci nuit plus à la santé que cela n'y contribue. Il ne faut donc jamais s'entraîner trop ni trop intensément.

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Entreposer l'appareil après chaque utilisation de sorte qu'il ne puisse pas être utilisé par des enfants.
 - Aucun liquide ne doit pénétrer au sein des éléments de commande. Ne jamais immerger les éléments de commande dans l'eau !
 - Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
-
- Après utilisation, retirer les éléments de commande (2) des jambières / brassières (1, 4).
 - Laver les jambières / brassières conformément aux consignes de lavage indiquées sur l'étiquette.
 - Le cas échéant, nettoyer les éléments de commande avec un chiffon doux légèrement humide.
 - Protéger tous les éléments de l'humidité, de la saleté et des rayons directs du soleil en les rangeant au sec dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux.

Résolution des problèmes

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examiner le problème pour constater s'il est possible d'y remédier soi-même. À défaut de résoudre le problème selon les indications suivantes, contacter le service après-vente.



Ne pas essayer de réparer soi-même un appareil électrique !

Un élément de commande (2) ne fonctionne pas. / L'écran n'affiche rien.

Les accus sont vides.

- Recharger les accus.

Un élément de commande (2) ne cesse de s'éteindre.

Il n'y a aucun contact entre la peau et les patchs en silicone au niveau des jambières / brassières (1, 4).

- Veiller au bon positionnement des patchs en silicone. Ils doivent être au contact de la peau. Aucun cheveu, vêtement, bijou, etc. ne doit se trouver entre la peau et les patchs en silicone.

L'élément de commande (2) n'est pas correctement fixé à la jambière / brassière (1, 4).

- Contrôler si l'élément de commande est correctement en place sur les boutons-pression.

Les accus sont trop faibles.

- Recharger les accus.

L'écran affiche le mode et l'intensité, mais aucune impulsion pour la stimulation des muscles n'est envoyée.

Les patchs en silicone au niveau des jambières / brassières (1, 4) ne sont pas correctement en place.

- Modifier la position des patchs en silicone jusqu'à trouver le point provoquant la contraction musculaire la plus forte.

Le niveau d'intensité est trop faible.

- Augmenter le niveau d'intensité.

Les patchs en silicone sont sales.

- Nettoyer les patchs en silicone.

Les accus sont trop faibles.

- Recharger les accus.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut retirer les piles de la télécommande et remettre séparément l'appareil et les piles aux points de collecte appropriés.



Cet appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). L'élément de commande avec ses accus intégrés ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Caractéristiques techniques

Référence article : 05019
Identifiant mode d'emploi : Z 05019 M FE V1.1 0121 uh

Élément de commande

Numéro de modèle : QSF028
Tension d'alimentation : 3,7 V CC (1 x accus Li-Ion, 150 mAh)
Temps de charge : env. 1 h
Durée de fonctionnement : env. 150 min ; arrêt automatique au bout de 15 min
Indice de protection : IP44
Adaptateur secteur requis : 5 V et ≥ 1 A
Classe de protection : III



Tous droits réservés.

Contenido

Uso previsto _____	28
¿Cuándo no debe utilizarse el aparato? _____	28
Indicaciones de seguridad _____	29
Carga de la batería _____	31
Dispositivos de seguridad _____	31
Funciones _____	31
Uso _____	31
Limpieza y almacenamiento _____	33
Solución de problemas _____	33
Eliminación _____	34
Datos técnicos _____	34

Volumen de suministro

(imagen A)

- 1 2 manguitos para las piernas
- 2 4 elementos de mando
- 3 2 cables USB (conector A en 3 conectores micro B)
- 4 2 manguitos para los brazos
 - 2 bolsas de almacenamiento
 - 1 manual de instrucciones

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte. En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar las posibles láminas, pegatinas o protecciones de transporte que quedasen en el aparato. **No retirar nunca la placa de características ni las posibles señales de advertencia.**

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: (1)

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: (imagen A)

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **M1**

Las denominaciones de las teclas se representan de la siguiente forma: **ON / OFF (encendido / apagado)**



Se requiere adicionalmente un adaptador de red USB.

Símbolos



Señales de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las instrucciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Símbolo de circuito para corriente continua



Categoría de protección III

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

PELIGRO – Riesgo alto, las consecuencias son lesiones graves e incluso mortales

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por los **manguitos para brazos y piernas EEM I-50 de FitEngine**. Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Le deseamos que disfrute mucho de sus **manguitos para brazos y piernas EEM I-50 de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Uso previsto

- Este aparato está previsto para la estimulación de la piel y los tejidos subyacentes, así como la estimulación eléctrica de los músculos.
- El aparato **no** está diseñado para fines médicos o terapéuticos.
- El aparato está previsto para el uso doméstico privado, no para el uso industrial.
- Utilizar el aparato exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

¿Cuándo no debe utilizarse el aparato?

- Los bebés, las personas que duermen o están inconscientes y los animales no deben ser tratados con el aparato.
- No utilizar el aparato con fiebre.
- No utilizar el aparato en caso de dolores en las pantorrillas.
- Las siguientes personas solo podrán utilizar el aparato tras haber consultado previamente con un médico:
 - personas que lleven marcapasos o implantes médicos similares,
 - personas con enfermedades cardíacas o epilépticas,
 - personas con trastornos de la columna vertebral o enfermedades de la espalda,
 - mujeres embarazadas y que hayan dado a luz recientemente,
 - mujeres durante el período,
 - personas que han sido sometidas a una operación cuyo tratamiento aún no ha terminado,
 - personas con anomalías físicas,
 - personas con tumores malignos,
 - personas que están bajo la influencia de medicamentos,

- personas que sufren de problemas circulatorios o trombosis,
- personas que padecen de neuralgia o parálisis,
- personas que pertenecen a un grupo de riesgo o que tienen problemas de salud.
- No utilizar el aparato en:
 - partes del cuerpo insensibles,
 - zonas que han sido operadas o han cicatrizado recientemente,
- piel herida, enferma, inflamada, quemada (por el sol) o muy sensible,
- lesiones e inflamaciones,
- acné, marcas de nacimiento, verrugas, rosácea.
- No utilizar el aparato en la cabeza, el cuello, la cara, la zona íntima o el pecho cerca del corazón.
- En caso de dudas sobre si puede usarse el aparato, consultar a un médico competente.

Indicaciones de seguridad

- Este aparato no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato. ¡Existe riesgo de lesiones por un uso incorrecto!
- No efectuar modificaciones en el aparato. A fin de evitar peligros, solo puede ser desmontado o reparado por el fabricante, el servicio de atención al cliente o una persona con una cualificación similar (por ejemplo, taller especializado).
- No tocar nunca el aparato ni el cable de conexión (cable USB y adaptador de red USB) con las manos húmedas si el elemento de mando está conectado a la red eléctrica.



ADVERTENCIA – Peligro por las baterías

- Asegurarse de que los elementos de mando no se mojen. **¡No sumergirlos en agua!** No utilizar un elemento de mando si ha penetrado líquido.
- No utilizar el aparato si ha tenido un fallo de funcionamiento o se ha caído al agua. Antes de ponerlo en marcha de nuevo, remitirlo a un taller especializado para su comprobación.
- El elemento de mando tiene una batería incorporada. No debe arrojarse al fuego ni exponerse a temperaturas elevadas por encima de +40 °C. ¡No desmontar las baterías!
- Si una batería tiene fugas, evitar el contacto de la piel, los ojos y las membranas mucosas con el ácido de la pila. En caso de contacto con el ácido de las pilas, lavar inmediatamente los lugares afectados con abundante agua y buscar ayuda médica inmediatamente.



ADVERTENCIA: No usar este aparato cerca de bañeras, duchas u otros recipientes que contengan agua. ¡No utilizar nunca durante la ducha o el baño!



Peligro – Peligro de electrocución

- ¡Si un elemento de mando se cae al agua mientras está conectado a la red eléctrica, desenchufar inmediatamente el adaptador de red USB de la toma de corriente! **Solo después**, sacar el aparato del agua y eliminarlo.



ADVERTENCIA - Peligro de incendio

- Mantener alejado el aparato de materiales y sustancias inflamables.
- No cubrir el aparato mientras esté en marcha.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener a niños y animales alejados del material de embalaje. Existe riesgo de asfixia.
- Asegurarse de que el cable USB esté siempre fuera del alcance de los niños pequeños y animales. Existe riesgo de estrangulación.
- Debe vigilarse a los niños para garantizar que no jueguen con el aparato. Existe riesgo de lesiones por un uso incorrecto.
- No utilizar el aparato si está conectado a aparatos operativos de alta frecuencia o si se encuentra cerca de dichos aparatos o de instalaciones comerciales de alta frecuencia.
- No utilizar el aparato en las inmediaciones de aparatos que funcionen con ondas cortas o microondas. Mantener una distancia mínima de 1 metro.
- El aparato no debe utilizarse cerca de un teléfono móvil. No utilizar un teléfono móvil mientras se usa el aparato.
- No utilizar el aparato mientras se conduce un vehículo o mientras se duerme.
- Las pilas pueden ser letales si se ingieren. Mantener siempre las pilas y el elemento de mando fuera del alcance de niños y animales. En caso de ingestión de una pila, solicitar atención médica inmediatamente. ¡Existe riesgo de quemaduras por el ácido de las pilas!

- Si aparece una sensación desagradable durante el uso, detener la aplicación inmediatamente.
- No utilizar el aparato si se produce un enrojecimiento o decoloración de la piel que dure más de 24 horas.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- Retirar inmediatamente del elemento de mando aquellas pilas que presenten fugas.
- El elemento de mando incorpora imanes. Estos pueden afectar a los aparatos electrónicos sensibles o a los soportes de datos magnéticos. Por lo tanto, mantenerlos alejados del elemento de mando y del mando a distancia.
- Utilizar el aparato exclusivamente en habitaciones cerradas.
- No exponer el elemento de mando a humedad.
- Utilizar y almacenar el aparato a temperatura ambiente. No exponerlo a temperaturas extremas, fluctuaciones de temperatura, fuego, fuentes de calor ni a la luz solar directa durante un tiempo prolongado.
- Proteger el aparato y los accesorios de los golpes.
- No colocar objetos pesados sobre el aparato o los accesorios.
- Emplear solo los accesorios originales del fabricante para no perjudicar el funcionamiento del aparato y evitar posibles daños.
- En caso de daños / fallos, desconectar inmediatamente el aparato.
- No conectar el elemento de mando a la red eléctrica durante una tormenta.

Carga de la batería

¡TENER EN CUENTA!

- No cargarla en un ordenador, ya que debido a la elevada corriente de carga podría dañarse.

Elemento de mando

Si no puede encenderse el elemento de mando (2), la batería tiene poca potencia y debe cargarse.

Para conectarla a la toma de corriente se requiere un adaptador de red USB (5V y $\geq 1A$; no incluido en el volumen de suministro).

1. Conectar primero una conexión del cable USB (3) en la toma micro USB de un elemento de mando y seguidamente conectarlo a una fuente de alimentación con interfaz USB (preferentemente mediante un adaptador de red USB en la toma de corriente).

El proceso de carga se inicia y el piloto de control de carga del elemento de mando se ilumina en rojo.

2. En cuanto se apaga el piloto de control de carga, se ha cargado la batería.
Desconectar el cable USB de la fuente de alimentación y luego de la toma USB.

Dispositivos de seguridad

El elemento de mando (2) dispone de dos funciones de seguridad integradas:

- El elemento de mando se apaga automáticamente después de 10 segundos si no hay contacto entre la piel y el electrodo de silicona.
- El elemento de mando se apaga automáticamente después de 15 minutos de uso.

Funciones

EEM son las siglas de electroestimulación muscular. Con el aparato se estimula la musculatura abdominal.

¡Los principiantes deben usar el aparato un máximo de 15 minutos por día para evitar una sobreestimulación!

Los usuarios avanzados pueden usar el aparato hasta 30 minutos al día. Recomendamos un máximo de 2 sesiones al día, con un período de descanso de al menos 4 horas entre sesiones.

Modos

M1 – Warm-up y Cool down

M2 – Entrenamiento intensivo, nivel alto

M3 – Entrenamiento intensivo, nivel medio

M4 – Entrenamiento en profundidad, nivel medio

M5 – Entrenamiento en profundidad, nivel alto

M6 – Entrenamiento integral, nivel alto

Cada modo dispone de 9 niveles de intensidad distintos.

Uso

¡Tener en cuenta!

- No aplicarlo inmediatamente después de comer.
- El aparato no debe utilizarse antes de irse a dormir. Los masajes tienen un efecto estimulante, que puede ser perjudicial para conciliar el sueño.
- Por razones de higiene, el aparato solo debe ser utilizado por una persona y debe limpiarse después de cada uso (véase capítulo «Limpieza y almacenamiento»). Mantener limpio el aparato.
- Puede notarse una sensación de calor en la piel durante el tratamiento.

Es normal y no debe ser motivo de preocupación.

- No doblar las almohadillas de silicona.
- Las almohadillas de silicona no deben entrar en contacto con partes metálicas durante la aplicación, p. ej., cinturones, relojes de pulsera, joyas, etc).
- Advertimos expresamente que algunas personas pueden experimentar irritación de la piel o hipersensibilidad debido a la estimulación eléctrica muscular. En tal caso, interrumpir el uso inmediatamente y consultar a un médico si es necesario.

1. Limpiar y secar bien el área que se va a entrenar.
2. Mover el manguito (1, 4) de manera que las almohadillas de silicona queden directamente contra la piel de los músculos correspondientes (**imagen B**). Fijar con el cierre autoadhesivo.
3. Colocar un elemento de mando (2) con los botones en un manguito. Ambos botones deben estar firmemente en su lugar para que el aparato funcione.



Los manguitos para los brazos son adecuados para una circunferencia de brazo de 25 - 40 cm. Los manguitos para las piernas son adecuados para una circunferencia de pierna de 36 - 70 cm.

Uso del aparato

1. Encender un elemento de mando (2): presionar el botón **+** en el elemento de mando. En la pantalla se muestra **M1** y **0** y el piloto de funcionamiento se ilumina en verde. Tras el encendido se ajusta la intensidad de la estimulación al nivel **0** y el modo **M1**. Hay en total 6 modos distintos con respectivamente 9 niveles de intensidad (véase capítulo «Funciones»).

2. Presionar repetidamente el botón **+** para aumentar la intensidad hasta justo lo necesario para que la estimulación sea agradable. El botón **-** permite disminuir la intensidad en caso necesario.
3. Para cambiar de modo, presionar brevemente el botón **M**. Después de cada cambio de modo, la intensidad se ajusta automáticamente al nivel **0** y debe aumentarse de nuevo de forma manual.
4. Para apagar el elemento de mando, presionar varias veces el botón **-** hasta que la pantalla y el piloto de funcionamiento se apaguen.



El elemento de mando se apaga automáticamente al cabo de 15 minutos.

Si desea más información y consejos, consulte nuestro sitio web:

www.fit-engine.de

Encontrará muchos vídeos de entrenamiento y consejos para su entrenamiento personal.

Consideraciones para un entrenamiento con EEM

- Ante todo lo más importante: El entrenamiento con electroestimulación muscular (EEM) es la forma ideal de complementar su programa deportivo regular. No obstante, ¡no puede sustituir el entrenamiento clásico!
- La EEM solo potencia su fuerza y no reemplaza el entrenamiento de resistencia. Para entrenar todo su cuerpo de manera sensata, también debe fortalecer su condición física de manera específica.
- El aumento de la fuerza no debería llevarse a cabo solo mediante la EEM. El entrenamiento de fuerza clásico dirigido en combinación con la EEM aumenta los efectos.

- Si quiere potenciar un tipo de deporte por medio de la EEM, debe imitar durante el entrenamiento los movimientos que son típicos de dicho deporte. De ese modo entrenará la coordinación.
 - Beber mucho es especialmente importante durante el entrenamiento con la EEM. Por un lado, grandes cantidades de agua pueden acumularse en los músculos durante el entrenamiento. Para no tener problemas de circulación, recuerde siempre tomar suficiente líquido. Y por otro lado el entrenamiento con EEM aumenta la liberación de la enzima creatina quinasa (CK), que es descompuesta por los riñones. Una cantidad suficiente de líquido en el cuerpo es beneficiosa para los riñones.
 - Asegúrese de dejar suficientes períodos de recuperación entre sus sesiones de entrenamiento. Recomendamos no entrenar más de una o dos veces por semana.
 - El entrenamiento con EEM no está pensado para soportar el dolor con el fin de lograr efectos supuestamente mayores. Esto puede acarrear más daño que beneficio a su salud. Por lo tanto, no entrenar demasiado y nunca a una intensidad demasiado alta.
- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato. Podrían dañar las superficies.
-
- Retirar los elementos de mando (2) tras la aplicación de los manguitos (1, 4).
 - Lavar los manguitos según las instrucciones de lavado en la etiqueta de lavado.
 - Limpiar los elementos de mando con un paño suave ligeramente húmedo en caso necesario.
 - Almacenar todas las piezas protegidas de la humedad, la suciedad y la luz solar directa en un lugar seco y fuera del alcance de los niños y los animales.

Solución de problemas

Si el aparato no funciona correctamente, comprobar si puede solucionar el problema por cuenta propia. Si los pasos siguientes no resuelven el problema, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.



¡No intente reparar por su cuenta un aparato eléctrico!

Un elemento de mando (2) no funciona. / La pantalla no muestra nada.

La batería está agotada.

- ▶ Cargar la batería.

Un elemento de mando (2) se apaga una y otra vez.

No hay contacto entre la piel y las almohadillas de silicona en los manguitos (1, 4).

- ▶ Asegurarse de que las almohadillas de silicona estén correctamente colocadas. Debe existir contacto con la piel. No debe haber pelo, ropa, joyas, etc. entre la piel y las almohadillas de silicona.

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Después de cada uso, guardar el aparato de manera que los niños no puedan usarlo.
- No debe entrar líquido en los elementos de mando. ¡No sumergir los elementos de mando nunca en agua!

El elemento de mando (2) no está colocado correctamente en el manguito (1, 4).

- ▶ Comprobar si el elemento de mando está colocado correctamente en los botones.

La batería tiene poca potencia.

- ▶ Cargar la batería.

La pantalla muestra el modo y la intensidad, pero no se envían impulsos para la estimulación muscular.

Las almohadillas de silicona en los manguitos (1, 4) no están ajustadas correctamente.

- ▶ Cambiar la posición de las almohadillas de silicona hasta encontrar el punto con la contracción muscular más fuerte.

El nivel de intensidad es insuficiente.

- ▶ Aumentar el nivel de intensidad.

Las almohadillas de silicona están sucias.

- ▶ Limpiar las almohadillas de silicona.

La batería tiene poca potencia.

- ▶ Cargar la batería.

Datos técnicos

Número de artículo: 05019

ID manual de instrucciones: Z 05019 M FE V1.1 0121 uh

Elemento de mando

Número de modelo: QSF028

Suministro de tensión: 3,7V DC (1 batería de iones de litio, 150mAh)

Duración de carga: 1 h aprox.

Duración de servicio: 150min aprox.; desconexión automática al cabo de 15 min

Grado de protección: IP44

Adaptador de red necesario: 5V y $\geq 1A$

Clase de protección: III



Todos los derechos reservados.

Eliminación



Desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.



Las pilas deben retirarse del mando a distancia antes de desechar el aparato, para luego entregarlas por separado en los puntos de recogida adecuados.



Este aparato cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tirar el elemento de mando con la batería insertada a la basura doméstica: desecharlo de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

Indice

Destinazione d'uso	36
Quando non si può utilizzare l'apparecchio?	36
Indicazioni di sicurezza	37
Ricarica della batteria	39
Dispositivi di sicurezza	39
Funzioni	39
Uso	39
Pulizia e conservazione	41
Risoluzione dei problemi	41
Smaltimento	42
Dati tecnici	42

Contenuto della confezione

(Figura A)

- 1 2 manicotti per gambe
- 2 4 elementi di comando
- 3 2 cavi USB (da connettore tipo A a 3 connettori Micro-B)
- 4 2 manicotti per braccia
 - 2 borse per la conservazione
 - 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Mai rimuovere la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: (Figura A)

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **M1**

I nomi dei pulsanti sono raffigurati nel seguente modo: **ON/OFF (accensione/spengimento)**



Inoltre, serve una alimentatore USB.

Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano potenziali pericoli. Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Simbolo grafico della corrente continua



Classe di protezione III

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

PERICOLO – indica un rischio elevato che ha come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare la **i manicotti EMS per braccia e gambe FitEngine I-50**.

Per domande sull'apparecchio, nonché ricambi/accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dai Suoi **manicotti EMS per braccia e gambe FitEngine I-50**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in questo manuale per l'uso non vengano rispettate.

Destinazione d'uso

- Questo apparecchio è concepito per la stimolazione della pelle e dei tessuti sottostanti e per l'elettrostimolazione muscolare.
- L'apparecchio **non** è concepito per scopi medici o terapeutici.
- L'apparecchio è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Quando non si può utilizzare l'apparecchio?

- Non utilizzare l'apparecchio per trattare neonati, persone addormentate o non coscienti e animali.
- Non utilizzare l'apparecchio in caso di febbre.
- Non utilizzare l'apparecchio in caso di dolori al polpaccio.
- Le seguenti persone possono utilizzare l'apparecchio solo previo consulto medico:
 - portatori di pacemaker o di altri impianti medici simili;
 - persone affette da patologie cardiache o epilettici,
 - persone con dolori alla colonna vertebrale o affette da patologie della schiena,
 - donne in gravidanza o che hanno appena partorito,
 - donne durante il ciclo mestruale,
 - persone che si sono sottoposte a un'operazione, il cui trattamento non è ancora terminato,
 - persone con anomalie corporee,
 - persone affette da un tumore maligno,

- persone sotto l'effetto di farmaci,
- persone affette da disturbi della circolazione o trombosi,
- persone affette da nevralgia o paralisi,
- persone appartenenti a un gruppo a rischio o che hanno dubbi sulla propria salute.
- Non utilizzare l'apparecchio su:
 - parti del corpo insensibili,
 - zone da poco sottoposte ad operazione o che sono cicatrizzate,
- pelle lesionata, malata, infiammata, scottata (dal sole) o molto sensibile,
- lesioni e gonfiori,
- acne, nei, verruche, rosacea.
- Non utilizzare l'apparecchio sulla testa, sul collo, sul viso, sulle parti intime o sul petto in prossimità del cuore.
- In caso di dubbi, non utilizzare l'apparecchio e consultare il medico responsabile.

Indicazioni di sicurezza

- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio. Esiste il pericolo di lesioni causate da un uso errato!
- Non apportare modifiche all'apparecchio. L'apparecchio può essere smontato e/o riparato esclusivamente dal produttore, dall'assistenza clienti o da una persona con qualifica analoga (ad es. un laboratorio specializzato), onde evitare pericoli.



AVVERTENZA: non utilizzare questo apparecchio in prossimità di vasche, docce o altri recipienti contenenti acqua. Mai utilizzare durante il bagno o la doccia!



Pericolo – Pericolo di scosse elettriche

- Qualora un elemento di comando dovesse cadere in acqua mentre è collegato alla rete elettrica, scollegare

subito l'alimentatore USB dalla presa elettrica! **Soltanto in seguito** estrarre l'apparecchio dall'acqua e smaltirlo.

- Non toccare mai l'apparecchio e il cavo di collegamento (cavo USB e alimentatore USB) con le mani umide se l'elemento di comando è collegato alla rete elettrica.



AVVERTENZA – Pericolo dovuto a batterie

- Accertarsi che gli elementi di comando non possano bagnarsi. **Non immergere in acqua!** Non utilizzare un elemento di comando se al suo interno è penetrata dell'acqua.
- Non utilizzare se l'apparecchio mostra un malfunzionamento o è caduto in acqua. Prima di rimetterla in servizio, farla controllare da un laboratorio specializzato.
- L'elemento di comando ha una batteria integrata. Quest'ultima non deve essere gettata sul fuoco e non deve essere esposta a temperature elevate, superiori a +40 °C. Non smontare la batteria!
- Se dalla batteria è fuoriuscito dell'acido, evitare che quest'ultimo entri in contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. In caso di contatto con

l'acido delle batterie, pulire subito le parti interessate con una quantità abbondante di sola acqua e consultare immediatamente un medico.



AVVERTENZA – Pericolo d'incendio

- Tenere l'apparecchio lontano da materiali e sostanze infiammabili.
- Non coprire l'apparecchio durante l'uso.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere i bambini e gli animali lontani dal materiale di imballaggio. Esiste il pericolo di soffocamento.
- Accertarsi che il cavo USB sia sempre fuori dalla portata di bambini piccoli e animali. Esiste il pericolo di strangolamento.
- I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio. Esiste il pericolo di lesioni causate da un uso errato.
- Non utilizzare l'apparecchio se si è collegati ad apparecchi per operazione ad alta frequenza o si è in prossimità di tali apparecchi o di impianti professionali ad alta frequenza.
- Non utilizzare l'apparecchio in prossimità degli apparecchi che funzionano con onde corte o microonde. Mantenere una distanza di almeno 1 metro.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato in prossimità di un cellulare. Durante l'utilizzo dell'apparecchio, non utilizzare il cellulare.
- Non utilizzare l'apparecchio durante la guida di un veicolo o durante il sonno.
- In caso di ingestione, le batterie possono rappresentare un pericolo di vita. Conservare le batterie e l'elemento di comando fuori dalla portata di bambini e animali. In caso di

ingestione di una batteria, richiedere immediatamente un aiuto medico. Pericolo di corrosione dovuto all'acido della batteria!

- Se durante l'uso si avverte una sensazione spiacevole, interrompere immediatamente l'utilizzo!
- Non utilizzare più l'apparecchio se si presentano arrossamenti o scolorimenti della pelle che durano per più di 24 ore.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Rimuovere immediatamente la batteria esausta dall'elemento di comando.
- Sull'elemento di comando si trovano dei magneti. Questi possono interferire con gli apparecchi elettronici o supporti dati magnetici. Pertanto, tenerli a distanza dall'elemento di comando e dal telecomando.
- Conservare l'apparecchio solo in ambienti chiusi.
- Non esporre l'elemento di comando all'umidità.
- Utilizzare e conservare l'apparecchio a temperatura ambiente. Non esporre l'apparecchio a temperature estreme, a escursioni termiche, a fiamme, a fonti di calore e all'azione diretta e prolungata dei raggi solari.
- Proteggere l'apparecchio e gli accessori dagli urti.
- Mai appoggiare oggetti pesanti sull'apparecchio o sugli accessori.
- Per non compromettere il funzionamento dell'apparecchio ed evitare eventuali danni, utilizzare esclusivamente gli accessori originali del produttore.
- In caso di danni/anomalie, spegnere subito l'apparecchio.

- Non collegare l'elemento di comando a una presa di corrente durante un temporale.

Ricarica della batteria

NOTA BENE!

- Non ricaricare l'apparecchio tramite un computer, in quanto quest'ultimo potrebbe danneggiarsi a causa dell'elevata corrente di carica.

Elemento di comando

Se l'elemento di comando (2) non si accende, vuol dire che la batteria è troppo debole e deve essere ricaricata.

Per il collegamento alla presa di corrente occorre un alimentatore USB (5V e ≥ 1 A; non incluso nella fornitura).

1. Inserire prima il cavo USB (3) nella presa Micro-USB di un elemento di comando, quindi collegarlo a una fonte di corrente con interfaccia USB (preferibilmente a una presa elettrica tramite alimentatore USB).
La ricarica inizia e la spia di controllo del livello di carica sull'elemento di comando si illumina di colore rosso.
2. Non appena la spia di controllo del livello di carica si spegne, la batteria è carica.
Scollegare il cavo USB dalla fonte di corrente e poi dalla presa USB.

Dispositivi di sicurezza

L'elemento di comando (2) dispone di due funzioni di sicurezza integrate:

- l'elemento di comando si spegne automaticamente dopo 10 secondi se non vi è alcun contatto tra la pelle e l'elettrodo in silicone;
- l'elemento di comando si spegne automaticamente dopo 15 minuti di utilizzo.

Funzioni

EMS sta per elettrostimolazione muscolare. L'apparecchio stimola la muscolatura addominale.

I principianti devono utilizzare l'apparecchio per massimo 15 minuti al giorno per evitare una sovrastimolazione!

Gli utenti esperti possono utilizzare l'apparecchio per massimo 30 minuti al giorno. Raccomandiamo massimo 2 unità al giorno, con una fase di riposo di almeno 4 ore tra le unità.

Modalità

M1 – Riscaldamento e defaticamento

M2 – Allenamento intenso, livello alto

M3 – Allenamento intenso, livello medio

M4 – Allenamento approfondito, livello medio

M5 – Allenamento approfondito, livello alto

M6 – Allenamento esteso, livello alto

Ogni modalità ha 9 diversi livelli di intensità.

Uso

Nota bene!

- Non utilizzare subito dopo aver mangiato.
- Non utilizzare l'apparecchio prima di coricarsi. I massaggi hanno un effetto stimolante, per cui possono provocare difficoltà ad addormentarsi.
- Per motivi igienici, l'apparecchio deve essere utilizzato solo da una persona e deve essere pulito dopo ogni utilizzo (vedere capitolo "Pulizia e conservazione"). Mantenere l'apparecchio pulito.
- Durante il trattamento si può avvertire un riscaldamento della pelle. Si tratta di un fenomeno normale e non deve essere motivo di preoccupazione.

- Non piegare i dischetti in silicone.
- Durante l'utilizzo, i dischetti in silicone non devono entrare in contatto con parti in metallo, ad es. cinte, orologi da polso, gioielli o simili.
- Segnaliamo espressamente che in alcune persone l'elettrostimolazione muscolare può provocare irritazioni cutanee o ipersensibilità. In questo caso, interrompere immediatamente l'utilizzo ed eventualmente consultare un medico.

1. Pulire a fondo l'area del corpo da allenare e asciugarla.
2. Porre i manicotti (1, 4) in modo che i dischetti in silicone siano posizionati direttamente sulla pelle dei muscoli corrispondenti (**Figura B**). Fissarli con la chiusura a strappo.
3. Applicare un elemento di comando (2) con gli attacchi su un manicotto. Affinché l'apparecchio funzioni, entrambi gli attacchi devono essere ben fissati.



I manicotti per braccia sono adatti per una circonferenza del braccio di 25-40 cm. I manicotti per gambe sono adatti per una circonferenza della gamba di 36-70 cm.

Utilizzo dell'apparecchio

1. Accendere un elemento di comando (2): premere il pulsante + sull'elemento di comando. Sul display vengono visualizzati **M1** e **0** e la spia di funzionamento si illumina di verde. Dopo l'accensione l'intensità della stimolazione è impostata al livello **0** ed è impostata la modalità **M1**. Complessivamente sono disponibili 6 diverse modalità con 9 livelli di intensità ciascuna (vedere capitolo "Funzioni").
2. Premere ripetutamente il pulsante + per aumentare l'intensità fino a raggiungere la stimolazione piacevole.

All'occorrenza, ridurre l'intensità con il pulsante –.

3. Per cambiare modalità, premere brevemente il pulsante **M**. Dopo ogni cambio di modalità l'intensità ritorna automaticamente al livello **0** e deve essere nuovamente aumentata manualmente.
4. Per spegnere l'elemento di comando, premere più volte il pulsante – fin quando il display non si spegne e la spia di funzionamento non si spegne.



L'elemento di comando si spegne automaticamente dopo 15 minuti.

Per maggiori informazioni e ispirazioni, consultare il nostro sito web:

www.fit-engine.de

Qui sono disponibili numerosi video di allenamento e consigli utili per il proprio allenamento personale.

Cosa occorre osservare durante l'allenamento con EMS

- La cosa più importante da sapere è che l'allenamento con elettrostimolazione (EMS) supporta al meglio il proprio programma di sport regolare. Non può dunque sostituire l'allenamento classico!
- L'EMS rinforza esclusivamente la propria forza e non sostituisce l'allenamento di resistenza. Per allenare il proprio corpo nel modo giusto, occorre anche rinforzare la propria condizione in modo mirato.
- Il rinforzo muscolare non deve avvenire solo attraverso l'EMS. Un allenamento della forza classico in combinazione con l'EMS intensifica gli effetti.
- Soprattutto se il rinforzo attraverso l'EMS è finalizzato alla pratica di un certo tipo sport, si dovrebbero imitare i movimenti tipici di questo sport durante l'allenamento. In questo

modo è possibile allenare la propria coordinazione.

- Durante l'allenamento EMS è particolarmente importante bere tanto. Infatti, da una parte, durante l'allenamento si possono accumulare grandi quantità di acqua nei muscoli. Per evitare problemi circolatori, occorre assicurarsi di bere sempre a sufficienza. Dall'altra, l'allenamento EMS aumenta la distribuzione dell'enzima creatinchinasi (CK), che viene metabolizzata nei reni. Una quantità sufficiente di acqua nel corpo supporta i reni.
- Fare delle pause sufficienti tra le unità di allenamento. Raccomandiamo di non allenarsi per più di una o due volte alla settimana.
- L'allenamento EMS non è progettato per sopportare il dolore al fine di ottenere effetti presumibilmente maggiori. Ciò può danneggiare la salute, piuttosto che fornire un aiuto. Pertanto, non allenarsi troppo e a un'intensità troppo elevata.

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Dopo l'uso riporre sempre l'apparecchio in modo tale che i bambini non possano utilizzarlo.
 - Non inserire liquidi negli elementi di comando. Mai immergere gli elementi di comando in acqua!
 - Per la pulizia dell'apparecchio non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare la superficie.
-
- Rimuovere gli elementi di comando (2) dopo aver utilizzato i manicotti (1, 4).

- Lavare i manicotti secondo le istruzioni di lavaggio sull'etichetta di lavaggio.
- Pulire gli elementi di comando eventualmente con un panno leggermente umido e morbido.
- Conservare tutte le parti in un luogo asciutto, pulito, privo di umidità, al riparo da luce solare diretta e inaccessibile a bambini e animali.

Risoluzione dei problemi

Se l'apparecchio non funziona correttamente, verificare in primo luogo se è possibile risolvere autonomamente il problema. Qualora non sia possibile risolvere il problema con i seguenti passaggi, rivolgersi al servizio di assistenza clienti.



Non cercare di riparare autonomamente un apparecchio elettrico!

Un elemento di comando (2) non funziona. / Il display non mostra nulla.

La batteria è scarica.

- ▶ Caricare la batteria.

Un elemento di comando (2) si spegne di continuo.

Non vi è alcun contatto tra la pelle e i dischetti in silicone nei manicotti(1, 4).

- ▶ Fare attenzione alla posizione corretta dei dischetti in silicone. Deve esserci il contatto con la pelle. Tra la pelle e i dischetti in silicone non devono esserci capelli, indumenti, gioielli ecc.

L'elemento di comando (2) non è applicato correttamente al manicotto (1, 4).

- ▶ Verificare se l'elemento di comando è applicato correttamente sugli attacchi.

La batteria è scarica.

- ▶ Caricare la batteria.

Il display indica la modalità e l'intensità, ma non vengono trasmessi impulsi per la stimolazione muscolare.

I dischetti in silicone nei manicotti (1, 4) non sono alloggiati correttamente.

- ▶ Cambiare la posizione dei dischetti in silicone fino a trovare il punto con la maggiore contrazione muscolare.

Il livello di intensità impostato è troppo basso.

- ▶ Aumentare il livello di intensità.

I dischetti in silicone sono sporchi.

- ▶ Pulire i dischetti in silicone.

La batteria è scarica.

- ▶ Caricare la batteria.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Prima di smaltire l'apparecchio, estrarre le batterie dal telecomando e smaltirle separatamente dall'apparecchio presso i rispettivi punti di raccolta.



Questo apparecchio è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire questo elemento di comando con batteria integrata come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

Dati tecnici

Codice articolo: 05019
ID istruzioni per l'uso: Z 05019 M FE V1.1 0121 uh

Elemento di comando

Codice modello: QSF028
Alimentazione: 3,7V DC (1 batteria ricaricabile agli ioni di litio, 150mAh)
Durata della carica: 1 h circa
Durata del funzionamento: ca. 150 min; spegnimento automatico dopo 15 min
Tipo di protezione: IP44
Alimentatore necessario: 5V e ≥1A
Classe di protezione: III



Tutti i diritti riservati.

