

PLANTA

Здоровье • Спорт • Массаж

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
МАССАЖЕР ДЛЯ ТЕЛА
ПОЯС-МИОСТИМУЛЯТОР
EMS-400
8 программ, 18 уровней интенсивности**




Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta.ru.com

 #planta_beauty

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. Пояс-миостимулятор EMS-400 - это массажер для тела, использующий метод электростимуляции EMS, идеально продуманный для удобного использования.

В основе метода электростимуляции лежит процедура электрической стимуляции мышц и нервов, осуществляемая посредством передачи импульсного тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды. Сегодня методы электростимуляции широко применяются в реабилитационной медицине, спорте, а также косметологии и похудении. Принцип действия миостимулятора основан на имитации аутогенных электрических импульсов, которые с помощью электродов проводятся через кожу к нервным или мышечным волокнам, воздействуя на чувствительные нервные окончания.

Пояс предназначен для использования перед, во время и после занятий фитнесом для улучшения результатов ваших тренировок.

Данное устройство не является заменой медицинской терапии или физиотерапии. Если Вы не уверены, что этот массажер Вам подходит, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Устройство предназначено для личного использования, оно не предназначено для использования в коммерческих целях любого рода, а также для использования в лечебных учреждениях. Чтобы использовать все преимущества Вашего массажера для тела, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы Вашего массажера. Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите наш сайт: www.planta.ru.com

EMS

Благодаря данному поясу- миостимулятору EMS-400 происходит глубокое расслабление мышц, снимается напряжённость и усталость, это очень важно при повышенных физических нагрузках, также тонизация мышц, восстановление их эластичности, повышение выносливости и улучшение кровообращения. Под влиянием импульсного тока мышцы начинают сокращаться, в результате чего к ним активнее приливает обогащенная кислородом кровь, происходит отток лимфы и улучшение мышечного тонуса. Методика EMS оказывает массажный эффект, направленный на укрепление мышц и избавление от стресса и лишних отложений.

Технология EMS уже более 40 лет успешно укрепляет мышцы и формирует правильный силуэт фигуры без изнурительных диет и тренировок. Электрические сигналы заставляют мышцы сокращаться без каких-либо усилий с Вашей стороны.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ПОЯС МИОСТИМУЛЯТОР:



Для тех, у кого нет времени на занятие, пояс обеспечит тренировки без отрыва от работы



Спортсменам для поддержания результатов в перерыве между тренировками



Для спортсменов-новичков и профессионалов, для увеличения показателей



Для женщин, которые хотят быстрее восстановиться после родов



Для работников «сидячих» профессий и дефиците времени на посещение спортзала

ДЛЯ ЧЕГО:

Тонизация
кожи и
мышц

Наращивание
мышечной
массы

Устранение
отёчности

Восстановление
двигательной
активности

Устранение
спазмов
мышц

Моделирование
фигуры

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ!

- Используйте пояс-миостимулятор исключительно в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению.
- Данный миостимулятор работает от батареек типа AAA (в комплект не входят). Поэтому на него распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали миостимулятор в качестве игрушки. Использование пояса-миостимулятора детьми и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования миостимулятора и контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали миостимулятора, соединительные провода и пульт управления находятся в исправном состоянии. Используйте только оригинальные аксессуары, входящие в комплект. В случае обнаружения дефекта или неисправности немедленно выключите миостимулятор и прекратите его использование. Ремонт миостимулятора могут проводить только специалисты авторизованных сервисов. Никогда не открывайте пульт управления поясом, а также сам пояс самостоятельно. Отдельные компоненты этого миостимулятора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Не используйте пояс-миостимулятор во время сна, управления машинами и оборудованием или другой работы, а также под воздействием алкоголя или других веществ.
- Пояс-миостимулятор предназначен только для наружного применения. Не накладывайте прибор на непредназначенные для этого места.
- Не снимайте включенный прибор при вставленном проводе, перед перемещением или снятием прибора, всегда отключайте его!
- Не подключайте прибор к другим приборам. Не модифицируйте электроды (например, обрезая их), это приведет к повышению плотности тока. Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.
- Не используйте остроконечные предметы (ручки, зубочистки и т.д.) для нажатия на кнопки на пульте управления поясом-миостимулятором.
- Оберегайте пульт миостимулятора от падений.
- Храните миостимулятор в чистом сухом прохладном месте, защищенном от прямого воздействия солнечных лучей.
- Ни в коем случае не погружайте пояс-миостимулятор, пульт управления и другие аксессуары в воду или другие жидкости. Во избежание поломки миостимулятора не используйте прибор и не касайтесь электродов и шнура питания мокрыми руками.
- Не используйте миостимулятор вблизи коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Никогда не используйте данный пояс-миостимулятор совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами, такими

как электрокардиограф. Данный миостимулятор может стать причиной нарушений в работе вышеназванного медицинского оборудования.

- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические предметы, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами.
- Если в зоне применения имеются украшения или металлические предметы, то перед использованием миостимулятора их необходимо снять во избежание точечных ожогов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

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

Запрещено использовать миостимулятор тем людям, у которых имеются:

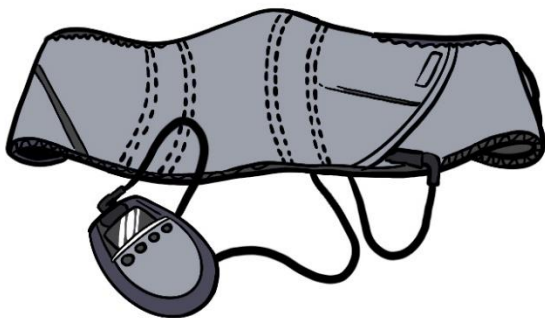
- расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт
- опухоли, онкология,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

Запрещено использовать миостимулятор при менструации, при беременности и после перенесенных операций!



ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МОДЕЛЬ ПОЯСА-МИОСТИМУЛЯТОРА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!

ОПИСАНИЕ ПРИБОРА И КОМПЛЕКТАЦИЯ



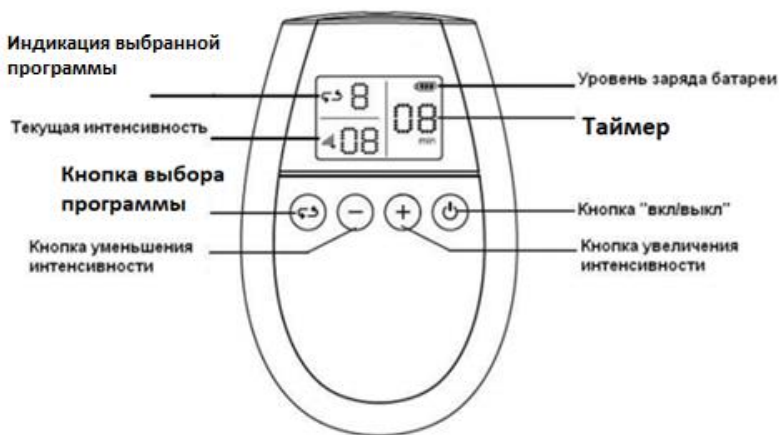
Комплектация:

- ПОЯС МИОСТИМУЛЯТОР EMS-400
- ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ (батарейки типа ААА не входят в комплект)
- СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД
- СИЛИКОНОВЫЕ ЭЛЕКТРОДЫ (3 шт) – один центральный квадратной формы и 2 боковых прямоугольной формы
- РАСШИРИТЕЛЬ ПОЯСА
- СУМОЧКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ





Примечание: Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменить комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменения веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

Пульт управления

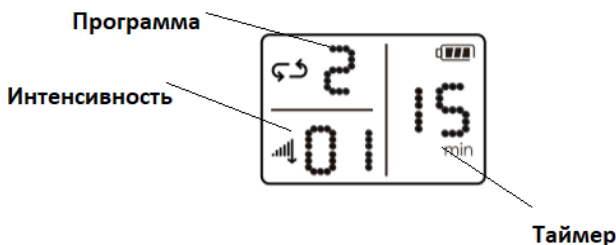


“↔” - Кнопка выбора программы. Можно установить одни из 8ми автоматических программ тренировки (массажа)

 - Кнопка Вкл/Выкл

  - Кнопки уменьшения и увеличения интенсивности массажа. Можно установить один из 18ти уровней интенсивности

Дисплей



1. **Индикация выбранной программы**
2. **Индикация интенсивности** - показывает текущую интенсивность во время работы прибора.
3. **Уровень заряда батареи** – показывает степень заряда батарей в пульте управления.
4. **Таймер** - показывает сколько времени оставалось до окончания программы

ПРОГРАММЫ



Программа 1. Укрепление и тонизация мышц брюшного пресса.

Воздействует на переднюю прямую мышцу живота и поперечные мышцы живота для укрепления пресса. Способствует улучшению баланса тела, борется с жировыми отложениями, уменьшает бока и живот.



Программа 2. Уменьшение объёма талии и живота.

Действие идет на внутрибрюшные наружные косые мышцы с обеих сторон живота.



Программа 3. Уменьшение объёмов, укрепление и тонизация кожи.

Благодаря данной программе тренируются верхние и нижние части живота, растягиваясь и приходя в изначальное состояние, имитируя эффект мышечной памяти. Программа осуществляет массаж по окружной траектории, имитируя центробежное движение, стимуляция идет от центра к окружности.



Программа 4. Тонизация кожи и мышц.

Программа задействует всю группу мышц живота (поверхностная мышца и глубокая мышца) посредством быстрого и медленного воздействия. Между тем, способствует укреплению мышц и балансу тела. Данная программа эффективно насыщает организм кислородом и прорабатывает вышеописанные виды мышц.



Программа 5. Устранение отёчности.

Оказывает эффект аэробных упражнений, тем самым способствуя улучшению обмена веществ и устранению отечности.



Программа 6. Сокращение жировых отложений в области живота и боков.

Укрепляющая программа для тренировки глубоких групп мышц живота (внутренняя косая мышца и поперечная мышца живота).



Программа 7. Улучшение осанки и повышение выносливости.

Релаксационный массаж всей группы мышц живота – помогает снять усталость после тренировки.



Программа 8. Мышцы пресса становятся более рельефными.

Прорабатывает все группы мышц живота. Усовершенствованная программа, также подходит для использования перед тренировкой.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

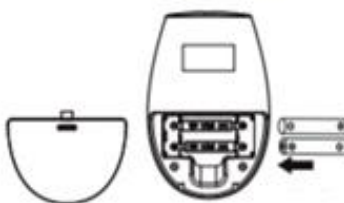
1. Правильная установка батареек

Откройте крышку отсека для батареек на пульте управления, установите две батареи AAA (в комплект не входят) в отсек для батареи в соответствии с положительными и отрицательными контактами, как показано на рис.1-1 и 1-2 ниже

Fig. 2-1



Fig. 2-2



2. Подключение пульта управления и пояса

Вставьте провод в разъем, расположенный по центру верхней части пульта управления, как показано на рис. 1; второй конец провода подключите к разъему на поясе, как показано на рис. 2. При правильной установке Вы услышите щелчок.

Fig. 2-1



Fig. 2-2



3. Установка электродов

а) Снимите защитные пленки (как показано на рис. 3-1) с силиконовых электродов.

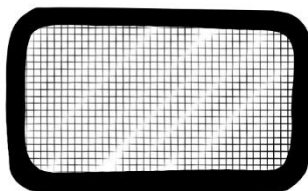
Обратите внимание, что пленки расположены с обеих сторон электродов. Сначала нужно снять пленку с сетчатой поверхности электродов.

Примечание! Пленки, снятые с электродов, нужно сохранить – после завершения программы тренировки, пленки нужно будет вернуть обратно на электроды

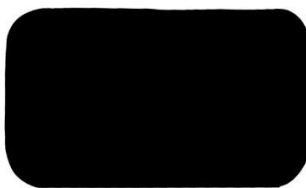
Fig. 3-1



Сетчатая поверхность электрода приклеивается к поясу, черная поверхность электрода приклеивается к коже.



Сетчатая поверхность



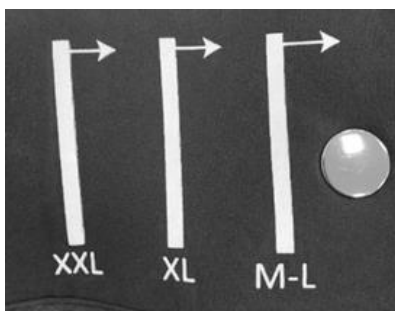
Черная поверхность

б) Приклейте силиконовые электроды на пояс, в зависимости от обхвата вашей талии.
(как показано на рис. 3-2) и см.



| | |
|------|-----------|
| M-L | 68-82 cm |
| X-L | 84-102 cm |
| XX-L | 84-102 cm |

Рис. 3-2



4. Как одеть пояс

а) Снимите защитные пленки с обеих сторон с трех силиконовых электродов (как показано на рис. 4-1).

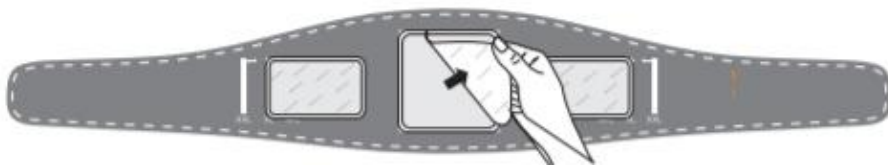


Рис. 4-1

Внимание: Пожалуйста, не выбрасывайте снятую прозрачную пластиковую защитную пленку, после использования пояса поместите защитную пленку на силиконовый электрод, чтобы избежать загрязнения и липкой поверхности.

б) Оберните пояс вокруг тела как показано на рис. 4-2. Пояс, должен плотно прилегать. Закрепите пояс на липучки. Используйте расширитель пояса при необходимости.

Внимание! Одевайте пояс правильно, как указано на рис. 4-2.

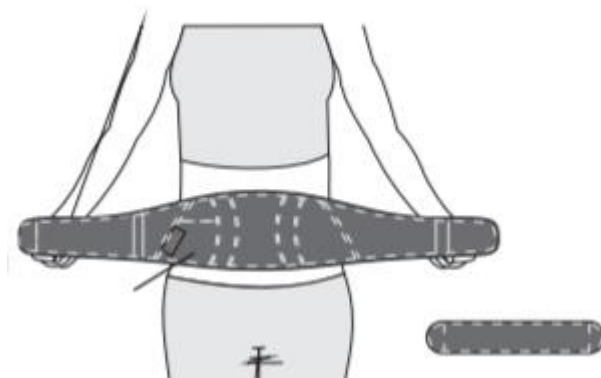


Рис. 4-2

5. Выбор программы и интенсивности тренировки

Включите прибор, с помощью пульта управления выберите нужную программу и интенсивность. Таймер автоматически включается, с началом действия прибора. По истечению работы, прибор автоматически отключится. Время действия таймера – 15 мин. Рекомендуем всегда начинать тренировку с минимальной интенсивности и повышать ее уровень на протяжении всей процедуры.

Описание кнопок и их правильное использование см. в разделе «Описание прибора».

6. После использования

После использования осторожно снимите пояс с электродами, снимите электроды и протрите их слегка влажной тканью. Верните на место защитную пленку на электроды для хранения.

Защитная пленка располагается с обеих сторон электрода.

Нельзя хранить пояс с электродами. После использования необходимо отсоединить электроды от пояса и приклеить защитную пленку.

Таблица тренировок

Для достижения наилучших результатов применения пояса-миостимулятора, рекомендуем Вам придерживаться нижеприведенной таблицы тренировок:

| НЕДЕЛЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 2 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 2 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 4 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 4 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 4 |
| 2 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 4 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 4 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 8 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 8 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 8 |
| 3 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 10 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 10 |
| 4 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | ОТДЫХ | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 9 | УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 10 |

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИБОРА И ДАННЫХ ПРОГРАММ - ВЫПИТЬ 300 МЛ ТЕПЛОЙ ВОДЫ.

ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕСТИ БАЗОВЫЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ЭФФЕКТА!

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Уход за прибором

- Перед чисткой убедитесь, что прибор выключен.
- Данный пояс состоит из тканевого материала, который можно стирать в стиральной машине на деликатном режиме.
- **Обязательно отсоедините электроды, провода и пульт управления перед чисткой и/или стиркой пояса!**
- **Обязательно дождитесь полного высыхания пояса перед применением!**

- При появлении засаленных участков на ЖК-дисплее пульта управления, протрите его слегка влажной мягкой тканью и вытрите насухо.
- Не используйте химические или абразивные средства для чистки и ухода за прибором и его аксессуарами.

Защитные пленки

Осматривайте электроды перед каждым использованием. Электроды многоразового применения могут вызывать легкое раздражение кожи, терять сцепление и выдавать меньшую эффективность, если пользоваться ими неправильно. По гигиеническим причинам каждым набором электродов может пользоваться только один человек. Для увеличения срока службы электродов, перед применением необходимо вымыть, обезжирить спиртосодержащей жидкостью и высушить участок кожи, на который будут накладываться электроды, а также удалить лишние волосы на данном участке кожи. Для обеспечения как можно более длительного сцепления электродов, их следует аккуратно очищать влажной, неволокнистой тряпкой или производить очистку нижней поверхности электродов под струей теплой воды, затем очень аккуратно стряхнуть воду и дать подсохнуть на воздухе.

После использования снова приклейте электроды к пленке. Пленка должна быть с 2х сторон электрода. Клейкую поверхность электродов необходимо мыть 1 раз после 30 применений или раньше, в случае их сильного загрязнения и плохого приклеивания к коже. Храните электроды в многоразовом пластиковом пакете.

ОБНАРУЖЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРИБОРА

| Неисправность | Причины | Устранение |
|---|---|--|
| Прибор не включается | Неправильная полярность установки элементов питания | Установите элементы питания, соблюдая правильную полярность |
| Прибор выключается слишком быстро | Электродные пластины наложены неправильно | Наложите пластины на поверхность кожи правильно |
| Прибор выключается во время процедуры | Слабые или разряженные элементы питания | Установите 2 новых одинаковых элемента питания на 1,5В типа AAA LR 03 |
| | Процедура через 15 минут закончилась, и прибор выключился автоматически | Повторите процедуру или выключите прибор |
| Слабое ощущение стимуляции | Электроды установлены на тело неплотно | Прижмите электроды к телу плотнее |
| | Малая установленная интенсивность | Увеличьте интенсивность стимуляции |
| Покраснение или раздражение кожи при стимуляции | Сухая или загрязнённая поверхность пластин | Промойте адгезионные поверхности в течение 3-х сек. кончиками пальцев под слабой струёй воды |
| | Повреждение адгезионных поверхностей пластин | Замените электроды |

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ: 3В (2хААА) 30 мА

Мощность: 3Вт

ВРЕМЯ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ: 15 мин

РАЗМЕР ЭЛЕКТРОДОВ:

КВАДРАТНЫЙ ЭЛЕКТРОД: 100х100 мм

ПРЯМОУГОЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОД (2 шт): 120х70 мм

Размер расширителя: 300×70 мм

РАЗМЕР ПОЯСА: 1040х172 мм

ОБХВАТ ПОЯСА БЕЗ РАСШИРИТЕЛЯ: 100 СМ

ОБХВАТ ПОЯСА С РАСШИРИТЕЛЕМ: 125 СМ

РАЗМЕР ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ: 98х64х25 мм

РАЗМЕР УПАКОВКИ: 280х180х86 мм

ВЕС ПРИБОРА: 450 г

Частота импульсов: 1Hz-1000Hz

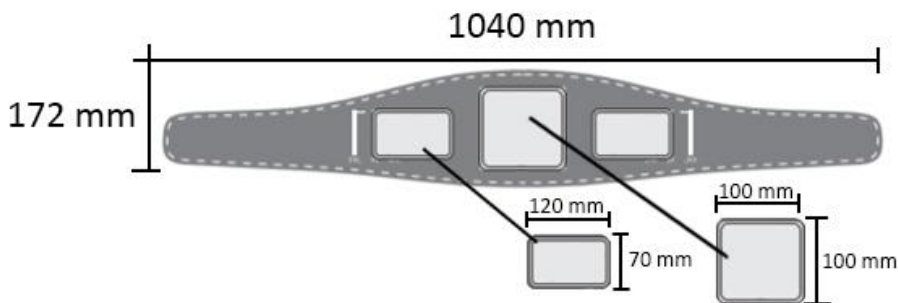
Ширина импульса: 20 мкс-400 мкс

Условия транспортировки и места хранения:

Диапазон температур окружающей среды: - 20°C-+55°C

Диапазон относительной влажности: ≤93%

Диапазон атмосферного давления: 50 кПа-106кПа





УТИЛИЗАЦИЯ

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

| | |
|---|---|
| <p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none">1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:<ul style="list-style-type: none">- механических повреждений;- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.6. Гарантийный срок – 1 год.7. Срок службы – 3 года. <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: ШЕНЬЧЖЕНЬ ПАНГО МЕДИКАЛ ЭЛЕКТРОНИКС КО., ЛТД, No.25, 1ст Индастри зон, ФэнХуан Рд, Вилладж СиКэн, ХенГанг таун, ЛонГан Дистрикт, Шэньчжэнь, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «СмартТайм» 129090, г. Москва, Протопоповский переулок, дом 25, корпус Б, этаж 4, пом.1, ком.28 Служба сервисной поддержки потребителей: https://www.planta.ru.com +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар сертифицирован</p>   | <p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торговая организация: _____</p> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя:</p> <p>_____</p> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца:</p> <p>_____</p> <p>М.П.</p> |
|---|---|