EM 22
Muscle Booster

Beurer GmbH
Söflinger Straße 218
89077 Ulm
www.beurer.com

DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für spätere Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

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

⚠	**WARNUNG**	Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
⚠	**ACHTUNG**	Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/ Zubehör.
LOT	LOT-Nummer	
	Ablaufdatum	
	Hersteller	
3V 3 x Batterie	3 x Batterie CR2032	
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden	
PAP	Verpackung umweltgerecht entsorgen	
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)	
EAC	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden	
CE	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.	

1. Zum Kennenlernen
1.1 Was ist das EM22 Muscle Booster Set?
Das innovative EM22 Muscle Booster Set ist ein selbstbetriebenes EMS-Gerät Set für das Muskeltraining und die Muskelrelaxation. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Die drei aus Silikon in Medizinqualität bestehenden EMS-Pads in elegantem Design sind extrem dünn und flexibel und passen sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Batterie bis zu 20 Behandlungen).

1.2 Was ist und kann EMS?
Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung, im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem eingesetzt um konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:
- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:
- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen.
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen.
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einen natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang
- 3 x EMS-Pads (1x Skypack ; 2x Arm/Bein)
- 1 x selbstbetriebenes Gel-Film-Set (für alle 3 Pads)
- 3 x 3V Batterie CR2032

Nachkaufartikel
- 1 x selbstbetriebenes Gel-Film-Set (für alle 3 Pads) und 3 x Batterie, Art.-Nr.: 646.62

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

⚠ **ACHTUNG!**
Verwenden Sie die EMS-Pads ausschließlich:
- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise
⚠ **Hinweis**
Da die Geräte auch einzeln verwendet werden können, beispielsweise nur das Sixpack-Pad oder nur die Arm/Bein Pads, ist nachfolgend immer von dem „EMS-Pad" oder dem „Gerät" die Rede. Alle Warnhinweise, Vorsichtsmassnahmen, etc. der kompletten Gebrauchsanweisung gelten gleichermaßen für das Sixpack Pad und die beiden Arm/ Bein Pads.

Hinweise zur Anwendung
⚠ **WARNUNG!**
Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EMS-Pad dringend abzuraten:
- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpenträgern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angebracht werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- An knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader/über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindlichen Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem pacemakerzeitgesteuerten Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z.B. Schmerzunempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:
- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

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

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

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

Reinigung
- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterie aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Impida que penetre agua en el aparato. Si esto sucediese, no vuelva a utilizarlo hasta que esté completamente seco.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos.

Conservación
- Tras usar el aparato, vuelva a colocar la lámina protectora sobre la película de gel.
- Si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo, le recomendamos que lo guarde en su embalaje original en un ambiente seco y sin soportar cargas.

3. Puesta en funcionamiento
La siguiente descripción de la puesta en funcionamiento y la aplicación es válida tanto para el pad abdominal como para los dos pads para brazo/pierna.

3.1 Colocación de la piel

Pad abdominal

Pad para brazo/pierna

1. Gire la tapa del compartimento de la pila en el sentido contrario a las agujas del reloj con ayuda de una moneda.
2. Retire la tapa con ayuda de un objeto puntiagudo.

ENGLISH

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Please read these instructions for use carefully before using the device.

⚠	**WARNING**	Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health
⚠	**IMPORTANT**	Safety note indicating possible damage to the device/accessory
LOT	Batch number	
	Expiry date	
	Manufacturer	
3V 3 x CR2032	3 x CR2032 battery	
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval	
PAP	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner	
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE	
EAC	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and members of the CIS	
CE	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.	

1. Getting to know your device
1.1 What is the EM 22 Muscle Booster set?
The innovative EM 22 Muscle Booster set is a self-adhesive EMS device set for muscle training and muscle relaxation. The device can be used extremely accurately thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone, the three elegantly designed EMS pads are extremely slim and flexible and adapt perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 20 treatments per battery).

1.2 What is EMS and what can it do?
Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports and rehabilitation medicine for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results, amongst other things. There are two different types of EMS application. One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxed effect (relaxing application).

The **activating application** involves:
- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training in order to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and thus to achieve the desired changes to physical proportions.

The **relaxing application** involves:
- Muscle relaxation for easing muscle tension.
- Improving symptoms of muscular fatigue.
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad from sticking to the skin. Otherwise, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in delivery
- 3 x EMS pads (1x sixpack; 2x arm/leg)
- 1 x self-adhesive gel film set (for all 3 pads)
- 3 x 3V CR2032 battery

Replacement items
- 1 x self-adhesive gel film set (for all 3 pads) and 3 x battery, item no.: 646.62

When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.

⚠ **IMPORTANT!**
The EMS pads must only be used:
- On people.
- For the purpose it was developed for and in the manner specified in these instructions for use. Any form of improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes
⚠ **Note**

Since the devices can also be used individually (for example just the sixpack pad or just the arm/leg pads), the designation "EMS pad" or "device" is always used below. All warnings, precautions, etc. from the entire instructions for use apply equally to the sixpack pad and both arm/leg pads.

Notes on use

⚠ **WARNING!**
To prevent damage to health, we strongly advise against using the EMS pad in the following situations:
- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high fever (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- In the case of acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin – whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.
- This device is not intended for use by children or people with restricted physical, sensory (e.g. reduced sensitivity to pain) or mental skills or a lack of experience and/or a lack of knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or are instructed by such a person on how to use the device.

Before using the device, consult your doctor if any of the following apply to you:
- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or in the case of malignant neoplasms.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- If you have any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If you are receiving medical treatment.
- In the event of complaints linked to the stimulation treatment.
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

PRECAUTIONS:
- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity. Never immerse the device in water or other liquids.
- The device is suitable for self-treatment.
- For hygienic reasons, the device may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the EMS pad before attaching or removing it.
- Do not modify the EMS pad in any way (e.g. by cutting it). This will produce a higher current density and may be dangerous.
- Do not use the devices whilst using other devices not included in this device set that transmit electrical impulses to your body.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children to prevent potential risks.
- Pre-treating the skin with greasy creams or lotions is not recommended.
- Do not use adhesive tapes, bandages or any aid other than the provided gel film to apply the EMS pad to your skin. Otherwise the uneven adhesion of the gel film could lead to skin lesions.
- Stimulation on the same area for a long period of time could irritate the skin. Please consult a dermatologist if this skin irritation persists.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs in an elevated position (approx. 5 – 10 minutes).

⚠ **Notes on handling batteries**
- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected area with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Remove batteries from excessive heat.
- ⚠ **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, open or crush the batteries.
- Remove the battery from the item if it is empty or you do not intend to use the item for a prolonged period of time. This prevents damage which could occur due to leakage.
- If required, clean the contacts of the battery and the device before inserting. Risk of overheating!

Damage
- If the EMS pad is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Do not attempt to open and/or repair the EMS pad yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Failure to comply with this instruction will void the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.

Cleaning
- Always remove the battery from the device before cleaning.
- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Ensure that no water enters the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents for cleaning.

Storage
- Re-apply the protective film to the gel film after use.
- If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packaging in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

3. Initial use
The following description of initial use and application applies to the sixpack pad and both arm/leg pads.

3.1 Inserting the battery

Sixpack pad

Arm/leg pad

1. Turn the battery compartment lid anti-clockwise using a coin.
2. Use a pointed object to loosen the lid.
3. Place the battery in the battery compartment so that the positive terminal (+) faces upwards.
4. Close the lid by turning it clockwise.

FRANÇAIS

Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Veuillez lire attentivement ces instructions d'utilisation avant d'utiliser l'appareil.

⚠	**AVERTISSEMENT**	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé
⚠	**ATTENTION**	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
LOT	Numéro de LOT	
	Date de péremption	
	Fabricant	
3V 3 x Durée	3 piles CR2032	
	Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA sur chaque intervalle de 5 s peuvent être émises par l'appareil	
PAP	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement	
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques	
EAC	Marque de certification pour les produits qui sont exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI	
CE	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.	

1. Familiarisation avec l'appareil
1.1 En quoi consiste le kit Muscle Booster EM 22 ?
Le kit Muscle Booster EM 22 est un appareil EMS autocollant innovant, destiné à la musculation et à la relaxation musculaire. La technologie EMS qu'il emploie permet de l'utiliser avec une précision inégalée. Les trois électrodes EMS en silicone de qualité médicale et au design élégant sont extrêmement fines et flexibles et s'adaptent parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun (jusqu'à 20 traitements par pile).

1.2 Qu'est-ce que l'EMS et à quoi sert-elle ?
L'**électrostimulation des muscles (EMS)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. En sport et en fitness, l'EMS est entre autres utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait de deux façons. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'**utilisation active** comprend :
- Musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement simplifié de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir des changements corporels souhaités.

L'**utilisation relaxante** comprend :
- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires.
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire.
- Accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Les appareils EMS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Le film-gel sert de médium de transmission qui subit une usure naturelle. Si un contact suffisant n'est plus possible via le film-gel, l'électrode EMS ne colle plus entièrement à la peau et doit être remplacée. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de la densité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1.3 Contenu
- 3 électrodes EMS (1 pour abdominaux, 2 pour bras/jambes)
- 1 kit de films-gel autocollants (pour les 3 électrodes)
- 3 piles CR2032 3 V

Articles de rechange
- 1 kit de films-gel autocollants (pour les 3 électrodes) et 3 piles, réf. 646.62

Au besoin, adressez-vous directement à l'adresse du service après-vente indiquée.

⚠ **ATTENTION !**
Utilisez exclusivement les électrodes EMS :
- Sur un être humain.
- Aux fins pour lesquelles elle a été conçue et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- À usage externe uniquement.
- Avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée.

2. Remarques importantes
⚠ **Remarque**
Comme les appareils peuvent également être utilisés individuellement, par exemple l'électrode abdominale seule ou les électrodes pour les bras et les jambes seules, nous utiliserons le terme « électrode EMS » ou « appareil » dans ce mode d'emploi. Tous les avertissements, toutes les précautions, etc. contenus dans le mode d'emploi complet s'appliquent aussi bien à l'électrode abdominale qu'aux électrodes pour les bras et les jambes.

Conseils d'utilisation

⚠ **AVERTISSEMENT !**
Pour éviter de compromettre votre santé, l'utilisation de l'électrode EMS est formellement déconseillée dans les cas suivants :
- Présence d'appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques).
- Présence d'implants métalliques.
- chez les porteurs de pompe à insuline ;
- en cas de forte fièvre (par ex. > 39 °C) ;
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- en cas de crises (par ex. épilepsie) ;
- pendant une grossesse ;
- en cas de cancer ;
- en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique ;
- Après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison.
- En cas d'arthrite métabolique.
- Ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtés et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. Cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- La fabrication n'est pas conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.

1. Produit introduit
1.1 Che cos'è il Muscle Booster Set EM22?
L'innovativo Muscle Booster Set EM22 è un apparecchio EMS autoadesivo per l'allenamento e il rilassamento muscolare. Grazie alla tecnologia EMS, l'applicazione può avvenire in modo molto preciso. I tre pad EMS in silicone per uso medico hanno un design elegante, sono estremamente sottili e flessibili e si adattano perfettamente alle parti del corpo da trattare. Il circuito di commutazione high-tech consente trattamenti di 20 minuti con uno sfruttamento efficiente dell'energia (fino a 20 trattamenti per batteria).

1.2 Che cos'è l'EMS e come funziona?
La **stimolazione muscolare elettrica (EMS)** è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della medicina sportiva e riabilitativa. Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzato tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato. L'impiego dell'EMS ha una duplice funzione. Da un lato consente di rafforzare la muscolatura in modo mirato (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante).

Alcuni esempi di **azione attivante**:
- Allenamento muscolare per l'incremento delle prestazioni di resistenza e/o
- Allenamento muscolare per il potenziamento di singoli muscoli o di gruppi muscolari per ottenere il cambiamento desiderato delle proporzioni fisiche.

Alcuni esempi di **azione rilassante**:
- Rilassamento muscolare ai fini dello scioglimento di eventuali contratture.
- Miglioramento nei casi di affaticamento muscolare.
- Accelerazione della rigenerazione muscolare in seguito a prestazioni muscolari elevate (ad esempio, dopo una maratona).

Gli apparecchi EMS funzionano attraverso la trasmissione di scariche elettriche sulla cute. Il film gel funge da mezzo di trasmissione e si usura con il passare del tempo: quando perde aderenza non consente più al pad EMS di rimanere completamente attaccato alla cute e deve essere sostituito per evitare l'insorgere di irritazioni alla pelle dovute all'aumento parziale della densità di corrente.

1.3 Fornitura
- 3 pad EMS (1 Sixpack; 2 per braccia/gambe)
- 1 set di film gel autoadesivo (per tutti e 3 i pad)
- 3 batterie da 3 V CR2032

Articoli di postvendita
- 1 set di film gel autoadesivo (per tutti e 3 i pad) e 3 batterie, cod. art.: 646.62

In caso di necessità, rivolgersi immediatamente al Servizio clienti indicato.

⚠ **ATTENZIONE!**
Utilizzare i pad EMS esclusivamente:
- Su persone.
- Per lo scopo per il quale sono stati concepiti e descritti nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo.
- Per uso esterno.
- Con gli accessori originali forniti in dotazione e ordinabili in seguito; diversamente, decade ogni diritto di garanzia.

2. Indicazioni importanti
⚠ **Indicazione**
Anche se gli apparecchi possono essere utilizzati singolarmente, ad es. solo il pad Sixpack o solo i pad per braccia/gambe, di seguito si parlerà sempre di "pad EMS" o "apparecchio". Tutte le avvertenze, le precauzioni d'impiego, ecc. riportate nelle istruzioni per l'uso nella loro interezza valgono in egual misura sia per il pad Sixpack che per i due pad per braccia/gambe.

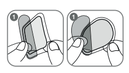
Indicazioni di impiego

⚠ **AVVERTENZA!**
Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'utilizzo del pad EMS nei seguenti casi:
- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker).
- In presenza di impianti in metallo.
- In presenza di pompe per insulina.
- In presenza di febbre alta (ad es. > 39°C).
- In presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco.
- Nel caso in cui si soffra di epilessia.
- In gravidanza.
- Nel caso in cui si sia affetti da cancro.
- In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale.
- In seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione.
- Se si soffre di artrite metabolica.
- Nell'area vicina al cuore. Gli elettrodi di stimolazione non devono assolutamente essere utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali. Questo può aumentare il rischio di fibrillazione ventricolare e causare un arresto cardiaco.
- Sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe o alla laringe.
- Nella zona del collo/della carotide/sulla nuca.
- Nella zona dei genitali.
- Sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, contusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione.
- In ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità (ad es. nella stanza da bagno), nella vasca o sotto la doccia.
- In seguito all'assunzione di alcolici.
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato da bambini o persone con ridotte capacità fisiche, percettive (ad es. riduzione della sensibilità al dolore) o intellettive o non in possesso della necessaria esperienza e/o conoscenza, se non sotto la supervisione di una persona responsabile per la loro sicurezza o che fornisca loro le indicazioni per l'uso dell'apparecchio.

Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante in presenza di:
- Malattie acute, in particolare in caso di sospetto o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne.
- Malattie della pelle o qualsiasi tipo o ferite aperte.
- Stati dolorosi cronici non definiti, indipendentemente dalla zona del corpo.
- Diabete.
- Disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo).
- Trattamenti medici in corso.
- Disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione.
- Irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto.

MISURE PRECAUZIONALI:
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e non utilizzarlo in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. telefoni cellulari) per evitare fastidiosi picchi di corrente.

3.2 Applique le film-gel



1. Retirez soigneusement un des films de protection.

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

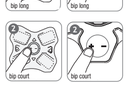
Les films-gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.

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

3.3 Utilisation
Le kit d'électrodes EMS pour vertre, jambes et biceps a été conçu spécialement pour le développement et le resserrement des muscles des bras et des cuisses.
Collez les électrodes EMS sur la zone du corps à traiter (cf. illustration).

1. Appuyez sur le bouton « + » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip.

2. Appuyez de nouveau sur le bouton « + » pour démarrer le niveau 1 de la stimulation. Appuyez de manière répétée sur le bouton « + » pour atteindre l'intensité souhaitée.



3. Appuyez sur le bouton « – » pour réduire l'intensité.
Appuyez sur le bouton « – » et maintenez-le enfoncé jusqu'à entendre un long bip pour éteindre l'électrode EMS. Elle s'éteint automatiquement au bout de 20 minutes.
Après utilisation, remettez le film de protection sur le film-gel.

Nous vous recommandons un entraînement de 4 semaines pour obtenir un résultat optimal. Suivez pour ce faire les points suivants :
1. 1-2 jours de repos.
2. Augmentez chaque jour l'intensité.
3. Une forte intensité apporte de meilleurs résultats. La stimulation ne doit cependant jamais être désagréable.
4. Lors de chaque utilisation, suivez le programme de 20 minutes complet.

Attendez au moins 30 minutes après une stimulation avant d'utiliser de nouveau l'appareil.

ⓘ **Consigne importante !**
- L'appareil fonctionne uniquement lorsqu'il est parfaitement en contact avec la peau. Si ce n'est pas le cas, aucune impulsion de stimulation n'est envoyée et l'appareil émet régulièrement des bips jusqu'à ce que le contact soit suffisant.
- Éteignez l'électrode EMS avant de la retirer.
- Lorsque les piles sont déchargées (aucune stimulation, aucun bip), veuillez les remplacer !
- Pour une stimulation optimale, nous recommandons de changer le film-gel en même temps que la pile.
- N'utilisez pas l'électrode EMS plus d'une fois par jour au même endroit.
- Lorsque l'appareil émet un bip continu, éteignez-le. Nettoyez le film-gel et essayez de relancer le programme. En cas de bip continu, remplacez le film-gel.
- Si la capacité adhésive du film-gel diminue, remplacez-le immédiatement. N'utilisez de nouveau l'électrode EMS qu'une fois le film-gel remplacé. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme du film-gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous sentez des pics de courant désagréables, éteignez l'électrode EMS et posez-la sur une autre zone.

4. Programme

4.1 Électrode abdominale

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	400 µs	400 µs	400 µs
Fréquence des impulsions	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
Temps de fonctionnement	60 s	60 s	20 s/ 3*
Temps d'arrêt	2,5 s	2,5 s	1,5/10 s **

Temps de fonctionnement (s) = Temps de mise en marche du cycle en secondes (contraction).
Temps d'arrêt (s) = Temps d'arrêt du cycle en secondes (détente).
* 3 tours individuels dans le cycle 3.
** À la fin de la 3e boucle dans le cycle 3, le temps d'arrêt est de 10 s.

Remarque : Les composants du produit ne nécessitent pas d'entretien.

4.2 Bras/jambes

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	400 µs	400 µs	400 µs
Fréquence des impulsions	3 Hz	4 Hz	5 Hz
Temps de fonctionnement	30 s	30 s	30 s
Temps d'arrêt	1,5 s	1,5 s	10 s

Temps de marche (s) = Temps de mise en marche du cycle en secondes (contraction).
Temps d'arrêt (s) = Temps d'arrêt du cycle en secondes (détente).

Remarque : Les composants du produit ne nécessitent pas d'entretien.

5. Élimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.
Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

Pb Cd Hg

6. Caractéristiques techniques

Type	Muscle Booster EM 22
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	400 µs ± 10 %
Fréquence des impulsions	Sixpack : 2 – 4 – 25 Hz ± 10 % Bras/jambe : 3 – 4 – 5 Hz ± 10 %
Tension de sortie	Électrode abdominale : max. 80 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm) Électrodes pour bras/jambes : max. 70 Vpp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Courant de sortie	Électrode abdominale : max. 80 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm) Électrodes pour bras/jambes : max. 70 mApp ± 10 % (pour 1 000 ohm)
Alimentation électrique	Pile CR2032 3 V
Durée d'utilisation	L'appareil s'arrête automatiquement après 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	10 °C à 40 °C (50 °F à 104 °F) avec une humidité de l'air relative de 30 à 85 %
Conditions de conservation	-10 °C à 50 °C (14 °F à 122 °F) avec une humidité de l'air relative de 10 à 95 %
Dimensions	Électrode abdominale : env. 182 x 173 x 13 mm Électrodes pour bras/jambes : env. 207 x 103 x 13mm
Poids	Sixpack : 48,3 g (sans pile), 51,3 g (avec pile) Électrodes pour bras/jambes : 24,2 g (sans pile), 27,2 g (avec pile)

ⓘ **Remarque :**
en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

7. Que faire en cas de problème

Problème	Solution
Il est impossible d'allumer l'appareil.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Vérifiez que la pile est correctement insérée et réessayez d'allumer l'appareil. - La pile est peut-être déchargée. Changez la pile et réessayez d'allumer l'appareil.
Le film-gel n'adhère plus à la peau.	- Remplacez le film-gel.
L'appareil émet un bip inhabituel lors de l'utilisation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « – » pendant 3 secondes pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 2 secondes pour rallumer l'appareil. - Les piles peuvent être déchargées et doivent être remplacées.
Vous ne ressentez aucune stimulation.	- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton « + » pendant 3 secondes. - Assurez-vous que le film-gel ne passe pas au-dessus de l'appareil et réessayez. - Montez l'intensité progressivement.
La peau de la zone traitée est rouge.	- Arrêtez immédiatement l'utilisation sur cette zone. Attendez que la peau reprenne une couleur normale. Si l'irritation cutanée persiste, consultez un dermatologue.
L'intensité devient subitement plus faible.	- Changez la pile et réessayez.

8. Garantie/maintenance

La société Beurer GmbH, sise Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Allemagne, (ci-après désignée « Beurer ») propose une garantie pour ce produit dans les conditions suivantes et dans la mesure prévue ci-après.

Les conditions de garantie suivantes n'affectent en rien les obligations de garantie du vendeur découlant du contrat de vente conclu avec l'acheteur.
La garantie s'applique également sans préjudice de la responsabilité légale obligatoire.

Beurer garantit le bon fonctionnement et l'intégrité de ce produit.

La période de garantie mondiale est de 3 ans à compter de la date d'achat par l'acheteur du produit neuf et non utilisé.

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits achetés par l'acheteur en tant que consommateur et utilisés uniquement à des fins personnelles dans le cadre d'une utilisation domestique.
Le droit allemand s'applique.

Si, au cours de la période de garantie, ce produit s'avère incomplet ou défectueux conformément aux dispositions suivantes, Beurer s'engage à proposer gratuitement un remplacement ou une réparation conformément aux présentes Conditions de garantie.

Si l'acheteur souhaite faire valoir la garantie, il doit d'abord s'adresser au revendeur local : cf. liste « Service client à l'international » ci-jointe pour connaître les adresses du service après-vente.

L'acheteur reçoiva ensuite des informations complémentaires concernant le déroulement de la demande de garantie, par exemple, l'adresse à laquelle envoyer le produit et les documents requis.

Une demande de garantie ne peut être prise en compte que si l'acheteur présente
- une copie de la facture/du reçu et
- le produit d'origine

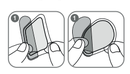
à Beurer ou à un partenaire autorisé de Beurer.

La présente Garantie exclut expressément
- toute usure découlant de l'utilisation ou de la consommation normale du produit ;
- les accessoires fournis avec le produit qui s'usent ou qui sont consommés dans le cadre d'une utilisation normale du produit (par exemple, piles, piles rechargeables, manchettes, joints, électrodes, ampoules, embouts et accessoires pour inhalateur) ;
- les produits utilisés, nettoyés, stockés ou entretenus de manière inappropriée et/ou contraire aux conditions d'utilisation, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service client non agréé par Beurer ;
- les dommages survenus lors du transport entre le fabricant et le client ou entre le service client et le client ;
- les produits achetés en tant qu'article de second choix ou d'occasion ;
- les dommages consécutifs qui résultent d'une défaillance du produit (dans ce cas, toutefois, des réclamations peuvent être soulevées relatives à la responsabilité du fait des produits ou à d'autres dispositions légales obligatoires relatives à la responsabilité).

Les réparations ou le remplacement complet ne prolongent en aucun cas la période de garantie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

3.2 Attaching the gel film



1. Remove one of the protective films carefully.

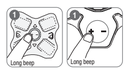
2. Carefully attach the gel film to the EMS pad and carefully detach the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

Gel films that have been applied slightly askew will not affect the function.

⚠ **WARNING!**
Remove the protective film slowly and carefully and make sure that both parts of the self-adhesive gel film stay on the same side of the protective film. Make sure that the self-adhesive gel film is not damaged, as damage or unevenness on the film may cause skin irritation.

3.3 Usage
The EM 22 Muscle Booster set has been specially developed for building and toning abdominal muscles as well as relaxing upper arm and thigh muscles.
Stick the EMS pads onto the part of the body to be treated (see image).

1. Press and hold down the "+" button until you hear a long beep.



2. Press the "+" button again to start the Level 1 stimulation. Keep pressing the "+" button until you reach the desired intensity.

3. Press the "–" button to reduce the intensity.
To turn off the EMS pad, press and hold the "–" button until you hear a long beep. The device switches off automatically after 20 minutes.
Re-apply the protective film to the gel film after use.

For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:
1. 1-2 days rest.
2. Increase the intensity on a daily basis.
3. A higher intensity level can lead to better results. However, the stimulation should never be uncomfortable.
4. Complete the full 20-minute program each time you use the device.

Wait at least 30 minutes after the stimulation program is complete before using the device again.

ⓘ **Important note!**
- The device will only work if there is sufficient contact with the skin. Stimulation pulses will not be transmitted if there is insufficient contact and the device beeps regularly until there is sufficient skin contact.
- Switch off the EMS pad before removing it.
- Replace the battery if it is low (insufficient stimulation, no beeping noises).
- For optimum stimulation we recommend that the gel film is replaced when the battery is replaced.
- Do not use the EMS pad on the same area more than once per day.
- In the event of continuous beeping, switch off the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
- If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the EMS pad again until the gel film has been replaced. Otherwise the uneven adhesion of the gel film could lead to skin lesions.
- In the event of unpleasant current peaks, switch off the EMS pad and use it in a different location.

4. Programs

4.1 Sixpack

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	2 Hz	4 Hz	25 Hz (burst)
On time	60 s	60 s	20 s/3*
Off time	2.5 s	2.5 s	1.5/10 s **

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).
* There are 3 individual rounds in cycle 3.
** The off-time is 10 seconds for every 3rd round in cycle 3.

Note: The product components do not require any maintenance.

4.2 Arm/leg

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
Pulse frequency	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On time	30 s	30 s	30 s
Off time	1.5 s	1.5 s	10 s

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).

Note: The product components do not require any maintenance.

5. Disposal
Empty completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
The codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.
For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Pb Cd Hg

6. Technical specifications

Type	EM 22 Muscle Booster
Output waveform	Biphasic rectangular pulses
Pulse length	400 µs ± 10%
Pulse frequency	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Arm/leg: 3-4-5 Hz ± 10%
Output voltage	Sixpack: max. 80 Vpp ± 10% (1000 Ohm) Arm/leg: max. 70 Vpp ± 10% (1000 Ohm)
Output current	Sixpack: max. 80 mApp ± 10% (1000 Ohm) Arm/leg: max. 70 mApp ± 10% (1000 Ohm)
Voltage supply	3V CR2032 battery
Treatment time	20 minutes; the device then switches off automatically
Intensity	Adjustable from 0 to 15
Operating conditions	10°C – 40°C (50°F – 104°F) at a relative humidity of 30 – 85%
Storage conditions	-10°C – 50°C (14°F – 122°F) at a relative humidity of 10 – 95%
Dimensions	Sixpack: approx. 182 x 173 x 13mm Arm/leg: approx. 207 x 103 x 13mm
Weight	Sixpack: 48.3 g (without battery), 51.3 g (with battery) Arm/leg: 24.2 g (without battery), 27.2 g (with battery)

ⓘ **Note:**
If the device is not used according to the instructions specified, perfect functionality cannot be guaranteed!

We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Solution
Device will not switch on.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Check that the battery is inserted correctly and try to switch on the device again. - The battery could be flat. Replace the battery and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	- Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	- Press and hold down the "–" button for 3 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 2 seconds to switch on the device again. - The batteries could be low and must be replaced.
You are unable to feel any stimulation.	- Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude beyond the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	- Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	- Replace the battery and try again.

8. Warranty/service
Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, 89077 Ulm, Germany (hereinafter referred to as "Beurer") provides a warranty for this product, subject to the requirements below and to the extent described as follows.

The warranty conditions below shall not affect the seller's statutory warranty obligations which ensue from the sales agreement with the buyer.
The warranty shall apply without prejudice to any mandatory statutory provisions on liability.

Beurer guarantees the perfect functionality and completeness of this product.

The worldwide warranty period is 3 years, commencing from the purchase of the new, unused product from the seller.

The warranty only applies to products purchased by the buyer as a consumer and used exclusively for personal purposes in the context of domestic use.
German law shall apply.

During the warranty period, should this product prove to be incomplete or defective in functionality in accordance with the following provisions, Beurer shall carry out a repair or a replacement delivery free of charge, in accordance with these warranty conditions.

If the buyer wishes to make a warranty claim, they should approach their local retailer in the first instance: see the attached "International Service" list of service addresses.

The buyer will then receive further information about the processing of the warranty claim, e.g. where they can send the product and what documentation is required.

A warranty claim shall only be considered if the buyer can provide Beurer, or an authorised Beurer partner, with
- a copy of the invoice/purchase receipt, and
- the original product.

The following are explicitly excluded from this warranty:
- deterioration due to normal use or consumption of the product;
- accessories supplied with this product which are worn out or used up through proper use (e.g. batteries, rechargeable batteries, cuffs, seals, electrodes, light sources, attachments and nebuliser accessories);
- products that are used, cleaned, stored or maintained improperly and/or contrary to the provisions of the instructions for use, as well as products that have been opened, repaired or modified by the buyer or by a service centre not authorised by Beurer;
- damage that arises during transport between manufacturer and customer, or between service centre and customer;
- products purchased as seconds or as used goods;
- consequential damage arising from a fault in this product (however, in this case, claims may exist arising from product liability or other compulsory statutory liability provisions).

Repairs or an exchange in full do not extend the warranty period under any circumstances.

Subject to errors and changes

3.2 Gel-Film anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig einen der Schutzfilme.

2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

⚠ **WARNUNG!**
Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab und achten Sie darauf, dass die beiden Teile des selbsthaftenden Gel-Films auf derselben Schutzfilm-Seite bleiben. Stellen Sie sicher, dass der selbsthaftende Gel-Film nicht beschädigt ist, da Schäden oder Unebenheiten am Film eventuell Hautirritationen verursacht werden.

3.3 Anwendung
Das EMS Bauch Beine Bizeps Pad Set wurde speziell zum Aufbau und zur Straffung der Bauchmuskulatur sowie zur Entpannung der Oberarm- und Oberschenkelmuskulatur entwickelt.
Kleben Sie die EMS-Pads auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).

1. Drücken und halten Sie den Knopf „+" gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.

2. Drücken Sie den Knopf „+" erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+".

3. Drücken Sie den Knopf „–" um die Intensität zu reduzieren.
Drücken und halten Sie den Knopf „–" gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet es sich automatisch ab.
Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:
1. 1-2 Tage Ruhe.
2. Steigern Sie täglich die Intensität.
3. Eine stärkere Intensität kann zu besseren Ergebnissen führen. Dabei sollte die Stimulation aber nie unangenehm sein.
4. Führen Sie bei jeder Anwendung das komplette 20-minütige Programm durch.

Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Gerät erneut nach erfolgter Stimulation verwenden.

ⓘ **Wichtiger Hinweis!**
- Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Sollte dieser nicht gegeben sein, werden keine Stimulationsimpulse gesendet und das Gerät piepst regelmäßig bis ein ausreichend guter Hautkontakt gegeben ist.
- Schalten Sie das EMS-Pad aus bevor Sie es entfernen.
- Bei schwacher Batterie (keine ausreichende Stimulation, keine Pieptöne), ersetzen Sie diese bitte!
- Für die optimale Stimulation wird empfohlen, den Gel-Film-Wechsel gleichzeitig beim Wechsel der Batterie durchzuführen.
- Benutzen Sie das EMS-Pad nicht häufiger als ein Mal pro Tag an derselben Stelle.
- Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
- Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie das EMS-Pad erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das EMS-Pad aus und bringen Sie es an einer anderen Stelle an.

4. Programme

4.1 Sixpack

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	2 Hz.	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2.5 s	2.5 s	1.5 / 10 s **

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).
Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).
* Es gibt 3 individuelle Runden im Zyklus 3.
** Bei jeder 3. Runde im Zyklus 3 beträgt die Off-Time 10 Sek.

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

4.2 Arm/Bein

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-Time	30 s	30 s	30 s
Off-Time	1,5 s	1,5 s	10 s

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).
Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

5. Entsorgung
Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.
Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Pb Cd Hg

6. Technische Angaben

Typ	EM 22 Muscle Booster
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 µs ± 10%
Pulsfrequenz	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Arm/Bein: 3-4-5 Hz ± 10%
Ausgangsspannung	Sixpack: max. 80 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm) Arm/Bein: max. 70 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm)
Ausgangsstrom	Sixpack: max. 80 mApp ± 10% (an 1000 Ohm) Arm/Bein: max. 70 mApp ± 10% (an 1000 Ohm)
Spannungsversorgung	3V Batterie CR2032
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebsbedingungen	10°C – 40°C (50°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30 – 85 %
Lagerbedingungen	-10°C – 50°C (14°F – 122°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 – 95 %
Abmessungen	Sixpack: ca. 182 x 173 x 13mm Arm/Bein: ca. 207 x 103 x 13mm
Gewicht	Sixpack: 48,3 g (ohne Batterie), 51,3 g (mit Batterie) Arm/Leg: 24,2 g (ohne Batterie), 27,2 g (mit Batterie)

ⓘ **Hinweis:**
Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Behebung
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterie korrekt eingelegt ist und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterie könnte leer sein. Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Ersetzen Sie den Gel-Film.
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „–" Knopf für 3 Sek. gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „+" Knopf für 2 Sek. gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Die Batterien könnten schwach sein und muss ausgetauscht werden.
Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „+" Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie es erneut.

8. Garantie/Service
Die Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (nachfolgend „Beurer" genannt) gewährt unter den nachstehenden Voraussetzungen und in dem nachfolgend beschriebenen Umfang eine Garantie für dieses Produkt.

Die nachstehenden Garantiebedingungen lassen die gesetzlichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Käufer unberührt.
Die Garantie gilt außerdem unbeschadet zwingender gesetzlicher Haftungsvorschriften.

Beurer garantiert die mangelfreie Funktionstüchtigkeit und die Vollständigkeit dieses Produktes.

Die weltweite Garantiezeit beträgt 3 Jahre ab Beginn des Kaufes des neuen, ungebrauchten Produktes durch den Käufer.

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die der Käufer als Verbraucher erworben hat und ausschließlich zu persönlichen Zwecken im Rahmen des häuslichen Gebrauchs verwendet.
Es gilt deutsches Recht.

Falls sich dieses Produkt während der Garantiezeit als unvollständig oder in der Funktionstüchtigkeit als mangelhaft gemäß der nachfolgenden Bestimmungen erweist, wird Beurer gemäß diesen Garantiebedingungen eine kostenfreie Ersatzlieferung oder Reparatur durchführen.

Wenn der Käufer einen Garantiefall melden möchte, wendet er sich zunächst an den Beurer Kundenservice:
Beurer GmbH, Servicecenter
Tel: +49 731 3989-144
Für eine zügige Bearbeitung nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf der Homepage www.beurer.com unter der Rubrik „Service".

Der Käufer erhält dann nähere Informationen zur Abwicklung des Garantiefalls, z.B. wohin er das Produkt kostenfrei senden kann und welche Unterlagen erforderlich sind.

Eine Inanspruchnahme der Garantie kommt nur in Betracht, wenn der Käufer
- eine Rechnungskopie/Kaufquittung und
- das Original-Produkt

Beurer oder einem autorisierten Beurer Partner vorlegen kann.

Ausdrücklich ausgenommen von dieser Garantie sind
- Verschleiß, der auf normalem Gebrauch oder Verbrauch des Produktes beruht;
- zu diesem Produkt mitgelieferte Zubehörteile, die sich bei sachgemäßem Gebrauch abnutzen bzw. verbraucht werden (z.B. Batterien, Akkus, Manschetten, Dichtungen, Elektroden, Leuchtmittel, Aufsätze, Inhalatorzubehör);
- Produkte, die unsachgemäß und/oder entgegen der Bestimmungen der Bedienungsanleitung verwendet, gereinigt, gelagert oder gewartet wurden sowie Produkte, die vom Käufer oder einem nicht von Beurer autorisierten Servicecenter geöffnet, repariert oder umgebaut wurden;
- Schäden, die auf dem Transportweg zwischen Hersteller und Kunde bzw. zwischen Servicecenter und Kunde entstehen
- Produkte, die als 2.Wahl-Artikel oder als gebrauchte Artikel gekauft wurden;
- Folgeschäden, welche auf einem Mangel dieses Produktes beruhen (es können für diesen Fall jedoch Ansprüche aus Produkthaftung oder aus anderen zwingenden gesetzlichen Haftungsbestimmungen bestehen).

Reparaturen oder ein Kompletttauschausch verlängern in keinem Fall die Garantiezeit.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

3.2 Gel-Film anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig einen der Schutzfilme.

2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

⚠ **WARNUNG!**
Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab und achten Sie darauf, dass die beiden Teile des selbsthaftenden Gel-Films auf derselben Schutzfilm-Seite bleiben. Stellen Sie sicher, dass der selbsthaftende Gel-Film nicht beschädigt ist, da Schäden oder Unebenheiten am Film eventuell Hautirritationen verursacht werden.

3.3 Anwendung
Das EMS Bauch Beine Bizeps Pad Set wurde speziell zum Aufbau und zur Straffung der Bauchmuskulatur sowie zur Entpannung der Oberarm- und Oberschenkelmuskulatur entwickelt.
Kleben Sie die EMS-Pads auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).

1. Drücken und halten Sie den Knopf „+" gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.

2. Drücken Sie den Knopf „+" erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+".

3. Drücken Sie den Knopf „–" um die Intensität zu reduzieren.
Drücken und halten Sie den Knopf „–" gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet es sich automatisch ab.
Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punk