

Abbildung 1 | Illustration 1 | Figure 1 | Figura 1 | Afbeelding 1 | Ábra 1 | Obrázek 1 | Obrázok 1 | Imaginea 1

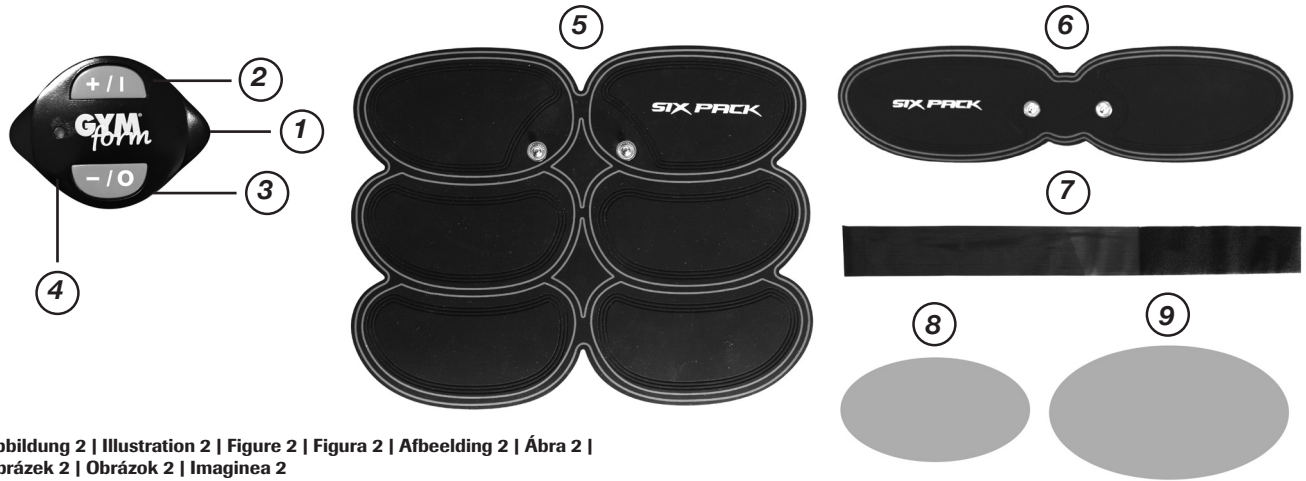


Abbildung 2 | Illustration 2 | Figure 2 | Figura 2 | Afbeelding 2 | Ábra 2 | Obrázek 2 | Obrázok 2 | Imaginea 2

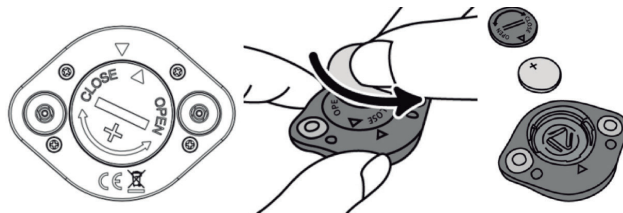
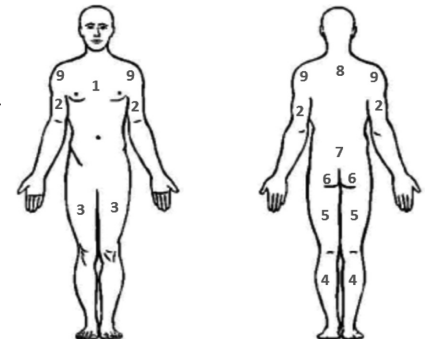


Abbildung 3 | Illustration 3 | Figure 3 | Figura 3 | Afbeelding 3 | Ábra 3 | Obrázek 3 | Obrázok 3 | Imaginea 3



Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovozce | Dodávateľ | Importator:



CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein  
 EU: MediaShop Holding GmbH | Schwarzottstraße 2a | 2620 Neunkirchen | Austria

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline  
 HU: +36 96/961-000 | CZ: +420 228 880 051 | SK: +421 2 33 456 362 | RO: +40 0312 294701  
 ROW: +423 388 18 00

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 10/2017 | M14267

**DE****Lieferumfang:**

- 1x Gymform® SIX PACK EMS-Gerät
- 1x Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
- 1x Gymform® SIX PACK MINI für andere Bereiche
- 1x Gürtel Gymform® SIX PACK
- 6x selbstklebende Pads für den Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
- 2x selbstklebende Pads Gymform® SIX PACK MINI für andere Bereiche
- 1x Ernährungsratgeber
- 1x Batterie Typ CR2032

**EN****Product Contents:**

- 1x Gymform® SIX PACK EMS device
- 1x Gymform® SIX PACK for the abdominal area
- 1x Gymform® SIX PACK MINI for all muscles accessory
- 1x Gymform® belt SIX PACK
- 6x self-adhesive pads for the Gymform® SIX PACK for use on the abdominal area
- 2x self-adhesive pads Gymform® SIX PACK MINI for all muscles accessory
- 1x Nutritional guide
- 1x battery type CR2032

**FR****Contenu de la livraison :**

- 1x Appareil EMS Gymform® SIX PACK
- 1x Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- 1x Gymform® SIX PACK MINI pour d'autres zones
- 1x ceinture Gymform® SIX PACK
- 6x tampons auto-adhésifs pour le Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- 2x tampons auto-adhésifs Gymform® SIX PACK MINI pour d'autres zones
- 1x guide nutritionnel
- 1x pile type de CR2032

**IT****Contenuto della fornitura:**

- 1x Dispositivo Gymform® SIX PACK EMS
- 1x Gymform® SIX PACK per l'area addominale
- 1x Gymform® SIX PACK MINI per le altre aree
- 1x Nastro Gymform® SIX PACK
- 6x Pattini autoadesivi per Gymform® SIX PACK per l'area addominale
- 2x Tamponi autoadesivi Gymform® SIX PACK MINI per le altre aree
- 1x Guida nutrizionale
- 1x Batteria tipo CR2032

**NL****Inhoud van de verpakking:**

- 1x Gymform® SIX PACK EMS-apparaat
- 1x Gymform® SIX PACK voor de buikspieren
- 1x Gordel Gymform® SIX PACK
- 1x gordel Gymform® SIX PACK
- 6x zelfklevende pads voor de Gymform® SIX PACK voor de buikspieren
- 2x zelfklevende pads Gymform® SIX PACK mini voor andere spieren
- 1x voedingsadvies
- 1x batterij type CR2032

**HU****Szállítási terjedelem:**

- 1x Gymform® SIX PACK EMS készülék
- 1x Gymform® SIX PACK a has területére
- 1x Gymform® SIX PACK MINI más testrészekre
- 1x öv Gymform® SIX PACK
- 6x öntapadós párna a Gymform® SIX PACK készülékhez a has területére
- 2x öntapadós párna a Gymform® SIX PACK MINI készülékhez más testrészekre
- 1x táplálkozási tanácsadó
- 1x CR2032 típusú elem

**CZ****Obsah balení:**

- 1x přístroj Gymform® SIX PACK EMS
- 1x Gymform® SIX PACK pro břicho
- 1x Gymform® SIX PACK MINI pro ostatní partie
- 1x Pás Gymform® SIX PACK
- 6x Samolepicí polštářky Gymform® SIX PACK pro břicho
- 2x Samolepicí polštářky Gymform® SIX PACK MINI pro ostatní partie
- 1x Výživový poradce
- 1x Batterie Typ CR2032

**SK****Obsah balenia:**

- 1x Gymform® SIX PACK EMS prístroj
- 1x Gymform® SIX PACK pre oblasť brucha
- 1x Gymform® SIX PACK MINI pre iné oblasti
- 1x Popruh Gymform® SIX PACK
- 6x samolepiace vankúšiky pre Gymform® SIX PACK pre oblasť brucha
- 2x samolepiace vankúšiky pre Gymform® SIX PACK MINI pre iné oblasti
- 1x výživový poradca
- 1x batéria Typ CR2032

**RO****Inclus in pachet:**

- 1x aparat EMS Gymform® SIX PACK
- 1x Gymform® SIX PACK pentru zona abdominală
- 1x Gymform® SIX PACK MINI pentru alte zone
- 1x cordon Gymform® SIX PACK
- 6x pad-uri autoadezive pentru Gymform® SIX PACK pentru zona abdominală
- 2x pad-uri autoadezive Gymform® SIX PACK MINI pentru alte zone
- 1x ghid de nutriție
- 1x baterie tip CR2032

**DE****Produktbeschreibung (Abbildung 1):**

1. Gymform® SIX PACK EMS-Gerät
2. Taste zum Einschalten bzw. zum Steigern der Intensität
3. Taste zum Reduzieren der Intensität bzw. zum Ausschalten
4. Kontrollleuchte
5. Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
6. Gymform® SIX PACK MINI für andere Bereiche
7. Gürtel Gymform® SIX PACK
8. selbstklebende Pads für den Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
9. selbstklebende Pads für den Gymform® SIX PACK MINI für andere Bereiche

**EN****Product description (Illustration 1):**

1. Gymform® SIX PACK EMS device
2. Button for switching on or increasing the intensity
3. Button to reduce the intensity or to switch off the display
4. Control light
5. Gymform® SIX PACK for the abdominal area
6. Gymform® SIX PACK MINI for all muscles accessory
7. Gymform belt® SIX PACK
8. Self-adhesive pads for the Gymform® SIX PACK for use on the abdominal area
9. Self-adhesive pads for the Gymform® SIX PACK MINI for all muscles accessory

**FR****Description du produit (Figure 1) :**

1. Appareil EMS Gymform® SIX PACK
2. Bouton pour activer ou augmenter l'intensité
3. Bouton pour réduire ou désactiver l'intensité
4. Témoin lumineux



- Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- Gymform® SIX PACK MINI pour d'autres zones
- Ceinture Gymform® SIX PACK
- Tampons auto-adhésifs pour le Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- Tampons auto-adhésifs pour le Gymform® SIX PACK MINI pour d'autres zones

## IT

### Descrizione del prodotto (Figura 1):

- Dispositivo EMS Gymform® SIX PACK
- Pulsante per accendere o aumentare l'intensità
- Pulsante per ridurre l'intensità o per spegnere la macchina
- Spia di controllo
- Gymform® SIX PACK per l'area addominale
- Gymform® SIX PACK MINI per altre aree
- Nastro Gymform® SIX PACK
- Pad autoadesivi per Gymform® SIX PACK per l'area addominale
- Pad autoadesivi per Gymform® SIX PACK MINI per le altre aree del corpo

## NL

### Productomschrijving (afbeelding 1):

- Gymform® SIX PACK EMS-apparaat
- Knop voor het inschakelen resp. het opvoeren van de intensiteit
- Knop voor verminderen van de intensiteit resp. het uitschakelen
- Controlelampje
- Gymform® SIX PACK voor de buikspieren
- Gymform® SIX PACK MINI voor ander spieren
- Gordel Gymform® SIX PACK
- Zelfklevende pads voor de Gymform® SIX PACK voor de buikspieren
- Zelfklevende pads Gymform® SIX PACK MINI voor ander spieren

## HU

### Termékleírás (1. ábra):

- Gymform® SIX PACK EMS-készülék
- A bekapcsolásra ill. az intenzitás növelésére szolgáló gomb
- Az intenzitás csökkentésére vagy kikapcsolásra szolgáló gomb
- Ellenőrző lámpa
- Gymform® SIX PACK a has területére
- Gymform® SIX PACK MINI más testrészekre

- Öv Gymform® SIX PACK
- Öntapadós párnák a Gymform® SIX PACK készülékhez a has területére
- Öntapadós párnák a Gymform® SIX PACK készülékhez más testrészekre

## CZ

### Popis výrobku (Obrázek 1):

- Gymform® SIX PACK EMS – přístroj
- Tlačítko k zapnutí respektive ke zvýšení intenzity
- Tlačítko ke snížení intenzity respektive k vypnutí
- Kontrolka
- Gymform® SIX PACK pro břicho
- Gymform® SIX PACK MINI pro ostatní partie
- Pás Gymform® SIX PACK
- Samolepící polštářky Gymform® SIX PACK pro břicho
- Samolepící polštářky Gymform® SIX PACK MINI pro ostatní partie

## SK

### Popis výrobku (Obrázok 1):

- Gymform® SIX PACK EMS prístroj
- Tlačidlo na zapnutie, príp. na zvýšenie intenzity
- Tlačidlo na redukciu intenzity, príp. na vypnutie
- Kontrolka
- Gymform® SIX PACK pre oblasť brucha
- Gymform® SIX PACK MINI pre iné oblasti
- popruh Gymform® SIX PACK
- samolepiace vankúšiky pre Gymform® SIX PACK pre oblasť brucha
- samolepiace vankúšiky pre Gymform® SIX PACK MINI pre iné oblasti

## RO

### Descrierea produsului (Imaginea 1):

- Aparat EMS Gymform® SIX PACK
- Tastă pentru conectarea resp. creșterea intensității
- Tastă pentru reducerea intensității resp. pentru deconectare
- Lampă de control
- Gymform® SIX PACK pentru zona abdominală
- Gymform® SIX PACK MINI pentru alte zone
- Cordon Gymform® SIX PACK
- Pad-uri autoadezive pentru Gymform® SIX PACK pentru zona abdominală
- Pad-uri autoadezive pentru Gymform® SIX PACK MINI pentru alte zone

## DE

### WICHTIGE HINWEISE

- Anleitung vor Gebrauch lesen. Bewahren Sie die Anleitung für ein späteres Nachlesen an einem sicheren Ort.
- Geben Sie die Bedienungsanleitung immer zusammen mit dem Produkt an Dritte weiter.
- Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt und Ihren Physiotherapeuten konsultieren. Gymform® SIX PACK wurde für Erwachsene mit einem guten Gesundheitszustand entworfen. Trotz allem muss das Gerät vorsichtig benutzt werden. Gymform® SIX PACK bewegt das Muskelgewebe mit elektrischer Stimulation. Er besitzt Impulsfrequenz-Regelungen und kommt mit Kontraktions- und Ruhephasen der natürlichen Aktivität von Körper und Muskel so nahe wie möglich. Pro Tag sollten nicht mehr als zwei Behandlungen durchgeführt werden, zwischen den Behandlungen nicht mehr als zwei Ruhetage sein. Höchstdauer einer ununterbrochenen

Verwendung: 20 Minuten.

- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Kindern oder durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Personen ohne entsprechende Erfahrung oder Kenntnisse gedacht, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt oder erhalten die für den Gebrauch des Geräts notwendigen Anweisungen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um zu vermeiden, dass sie mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Das Gerät könnte bei unsachgemäßem Gebrauch Verletzungen verursachen.
- Dieses Gerät ist KEIN medizinisches Gerät.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch gedacht.
- Der Gebrauch des Geräts durch Personen, die zu einer der folgenden Gruppen gehören, wird nicht empfohlen: alte

Menschen, Langzeitkranke, Schwangere, Personen mit Hautkrankheiten, Personen mit elektronischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher), Personen mit Bluthochdruck, Personen mit Krebserkrankung, Epilepsie oder kognitiver Dysfunktion, Personen mit Fiebererkrankung, während der Stillzeit, nach einer kürzlichen Operation, bei einer Diabetesbehandlung mit Insulin.

- Die Benutzung von Elektroden im Brustbereich kann das Risiko von Fibrillationen des Herzmuskels erhöhen.
- Die gleichzeitige Nutzung eines elektrochirurgischen Hochfrequenz-Geräts kann zu Verbrennungen an den Kontaktpunkten des Gymform® SIX PACK führen und diesen beschädigen.
- Ist ein Kurzwellentherapie-Gerät oder eine Mikrowelle in unmittelbarer Nähe in Betrieb (beispielsweise 1 m), kann dies die Leistung des Gymform® SIX PACK beeinflussen.
- Elektronische Geräte, wie Armbanduhren, Schrittzähler, Handys usw., während des Ge-

brauchs weglegen, da es sonst zu Störungen des elektronischen Geräts kommen könnte.

- Schmuck oder Accessoires, wie Halsketten, Gürtel oder Ohrringe, bei Verwendung des Geräts nicht tragen, da es sonst zu Zwischenfällen, Verletzungen oder Schäden kommen kann.
- Dieses Gerät ist ein leistungsstarkes Elektrostimulationsgerät und kann Verletzungen verursachen, wenn man das Trainingsprogramm sofort auf höchster Stufe einstellt. Beginnen Sie stets auf schwächster Stufe und steigern Sie den Intensitätslevel langsam.
- Nicht beim Fahren oder Schlafen benutzen.
- Das Gerät ist nicht wasserdicht. Nicht im Badezimmer oder anderen Räumen mit hoher Feuchtigkeit benutzen.
- Obwohl das Gerät geprüft ist, trägt der Verwender für Nutzung und Konsequenz allein die Verantwortung.
- Das Gerät nicht am Hals, an den Genitalien, auf Narben, auf Leberflecken, auf Krampfadern

oder am Kopf benutzen. Nicht auf frische Narben auflegen, auch nicht auf entzündete Haut, infizierte Bereiche oder Bereiche, wo Akne entstehen könnte; nicht auf Thrombosen oder andere Bereiche mit Gefäßproblemen (Krampfadern) oder sonstige Körperbereiche mit eingeschränkter Sensibilität auflegen. Nicht auf Bereiche mit Verletzungen oder eingeschränkter Mobilität (Frakturen oder Verstauchungen) auflegen.

- Das Gerät nicht direkt auf Metallimplantate auflegen. Immer auf den nächstgelegenen Muskel auflegen.
- Schließen Sie Druckknöpfe oder Pads an keinem anderen Gegenstand an.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor.
- Benutzen Sie nur Elektroden, die im Lieferumfang enthalten sind.
- Kleben Sie keine 2 selbstklebenden Pads zusammen.
- Wenn eines der beiden Pads nicht korrekt angebracht wurde, spüren Sie ein Jucken.
- Verwenden Sie keine schad-

haften, beschädigten oder schmutzigen Pads, da Sie sich sonst verbrennen oder verletzen könnten.

- Stellen Sie während der Verwendung sicher, dass die Pads den Kontakt mit den Elektroden haben. Wenn die Elektrode direkt die Haut berührt, kann das zu Verletzungen oder Verbrennungen führen.
- Den Bereich, an dem es verwendet werden soll, säubern. Das Pad haftet besser auf der Haut, wenn die Haare im entsprechenden Bereich entfernt wurden. Benutzen Sie das Gerät aber nicht am gleichen Tag, an dem die Haare entfernt wurden.
- Verwenden Sie keine Produkte wie Körpercreme oder Lotion mit dem Gerät, da es dadurch schlechter haften könnte.
- Gerät am gewünschten Trainingsbereich anbringen und erst nach dem Auflegen auf den Körper einschalten.
- Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es vom Körper abnehmen.
- Fühlt sich die Haut oder Ihr Körper irgendwie nicht normal an,

hören Sie sofort auf, das Gerät zu benutzen und konsultieren Sie einen Arzt. Sie könnten sonst einen Unfall oder Verletzungen erleiden.

- Wenn Sie das Gerät mit seiner Höchstleistung oder lange benutzen, können Sie die Muskulatur ermüden und ein Kribbeln oder Rötungen der Haut verursachen.
- Erwärmen oder kühlen Sie das Produkt nicht vor seinem Gebrauch, da es sich verformen könnte. Setzen Sie es beim Gebrauch auch keinen plötzlichen Temperaturveränderungen durch Übergießen mit heißem Wasser oder Verwendung in der Sauna etc. aus.

**Frauen haben bei der Benutzung von Gymform® SIX PACK folgende Wartezeiten zu beachten:**

- Mindestens sechs Monate nach einer Geburt (vorher Arzt konsultieren).
- Einen Monat nach dem Einsetzen einer Spirale.
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (vorher Arzt konsultieren).
- Die ersten Tage der Menstruation.

**Einlegen der Batterie:**

Das Gerät Gymform® SIX PACK funktioniert mit der im Lieferumfang inbegriffenen Batterie vom Typ CR2032. Die Batteriefachabdeckung befindet sich auf der Rückseite des EMS-Geräts.

- Münze in die Rille in der Abdeckung stecken und zum Öffnen nach links drehen.
- Entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie. Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben einlegen, zum Schließen die Abdeckung mit Hilfe der Münze nach rechts drehen (siehe

Abbildung 2).

**ACHTUNG:** In dem Maße, wie die Batterie leerer wird, wird die Elektrostimulation schwächer. Ist die Batterie leer, erlischt die Kontrolllampe und es kann sein, dass die Tasten nicht richtig funktionieren. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue. Vor dem Entsorgen des Geräts die Batterien herausnehmen und diese sicher entsorgen. Sollte das Gerät längere Zeit nicht verwendet werden, entnehmen Sie die Batterien zum Schutz vor Schaden.

#### Verwendung von Gymform® SIX PACK:

1. Fixieren Sie das EMS-Gerät (1) mithilfe der Druckknöpfe am Gymform® SIX PACK (5). Versichern Sie sich, dass das EMS-Gerät richtig befestigt ist.
2. Nehmen Sie die Plastikschutzfolien von einer Seite der kleineren selbstklebenden Pads (8) ab und bringen Sie die Pads am Gymform® SIX PACK an. Die Pads müssen den grauen Bereich vollständig abdecken.
3. Nehmen Sie die Plastikschutzfolie von der anderen Seite der kleineren selbstklebenden Pads (8) ab und platzieren Sie das Produkt auf dem Bauch.
4. Drücken Sie die Taste "+ / I" (2) einmal, um das Gerät einzuschalten. Die Kontrollleuchte (4) blinkt dann und zeigt Ihnen an, dass Sie auf der Intensitätsstufe 1 sind.
5. Drücken Sie die Taste "+ / I" (2) erneut, um die Intensitätsstufe nach und nach zu steigern. Es gibt insgesamt 10 Stufen.
6. Drücken Sie die Taste "- / O" (3), um die Intensitätsstufen zu reduzieren. Wenn Sie auf der Intensitätsstufe 1 sind und die Taste "- / O" drücken, schaltet sich das Gerät aus.
7. Wir empfehlen, mit niedrigen Intensitätsstufen zu beginnen und die Intensität allmählich zu steigern, wenn Sie sich mit dem Gerät vertraut machen.
8. Um das Gerät direkt auszuschalten, drücken Sie die Taste "- / O" (3) 2 Sekunden lang.
9. Gymform® SIX PACK hat nur ein automatisches Programm. Das Programm schaltet sich nach 20 Minuten automatisch aus.
10. 10 Minuten täglich reichen. Möchten Sie noch bessere Ergebnisse, verwenden Sie Gymform® SIX PACK wie programmiert 20 Minuten täglich. Sie können Gymform® SIX PACK für einen besseren Erfolg auch mit körperlicher Aktivität (z.B. Liegestütz) kombinieren. Damit das Produkt richtig fest sitzt, können Sie den Gürtel (7) Gymform® SIX PACK benutzen und ihn über dem Gymform® SIX PACK befestigen.
  1. Platzieren Sie den Gymform® SIX PACK und schalten Sie das Gerät ein. Wählen Sie dabei die gewünschte Intensität.
  2. Legen Sie sich den Gürtel (7) um die Taille, so dass der Verschluss außen liegt.
  3. Fixieren Sie den Gürtel (7) so, dass er bequem sitzt und der Gymform® SIX PACK fest am Bauch anliegt.
11. Gymform® SIX PACK schaltet sich automatisch aus, wenn die selbstklebenden Pads keinen Hautkontakt haben oder die Batterie gewechselt werden muss.
12. Bringen Sie nach Gebrauch des Geräts die Plastikschutzfolien wieder an.

5

**WICHTIG:** Niemals die 2 runden orangefarbenen Etiketten entfernen, die sich auf der Rückseite des Gymform® SIX PACK befinden. Befindet sich eine dieser Etiketten nicht auf den Metallstiften, bringen Sie sie wieder an. Liegt irgendeiner der 2 Metallstifte frei, verwenden Sie das Produkt nicht, bis die Stifte wieder abgedeckt sind.

#### Verwendung des Gymform® SIX PACK MINI:

Dieses Element ist für den Einsatz an folgenden Muskelgruppen konzipiert:  
Brustmuskeln, Arme: Bizeps und Trizeps, Oberschenkel-Vorderseite oberer Bereich, Oberschenkel-Rückseite oberer Bereich, Waden, Po, Lendend Muskeln, oberer Rückenbereich, Schultern

1. Platzieren Sie das EMS-Gerät (1) mithilfe der Druckknöpfe am Gymform® SIX PACK MINI (6).
2. Nehmen Sie die Plastikschutzfolien von einer Seite der 2 selbstklebenden größeren Pads (9) ab und bringen Sie die Pads am Gymform® SIX PACK MINI an. **Die Pads müssen den grauen Bereich vollständig abdecken.**
3. Nehmen Sie die Plastikschutzfolie von der anderen Seite der selbstklebenden Pads (9) ab und platzieren Sie das Produkt auf dem zu behandelnden Bereich (siehe Abbildung 3). Bringen Sie nach Gebrauch des Geräts die Plastikschutzfolien wieder an.

**HINWEIS:** WIR EMPFEHLEN, DIE PADS JEWEILS NACH 30 VERWENDUNGEN ZU WECHSELN. WENN SIE MERKEN, DASS DIE PADS VORZEITIG NICHT MEHR SO GUT HAFTEN, BEFEUCHTEN SIE SIE MIT EINEM LEICHT NASSEN SCHWAMM.

**Hinweis:** Wenn Sie anfangen, an der Stelle, wo die Pads platziert sind, Wärme zu spüren, geht wahrscheinlich die Nutzungsdauer der Pads zu Ende. Stellen Sie Gymform® SIX PACK aus, nehmen Sie das Gerät vom Körper ab, befestigen Sie neue Pads und beginnen Sie erneut mit der Trainingssession.

#### Reinigung und Pflege

WASCHEN SIE GYMFORM® SIX PACK NICHT! MIT EINEM TROCKENEN ODER ANGEFEUCHTETEN TUCH ABREIBEN. Selbstklebende Pads mit einem mit Wasser befeuchteten Finger abwischen. Nicht in Wasser tauchen! An einem kühlen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren. Isolieretikett nicht abziehen.

#### Fehlerbeseitigung

##### DIE KONTROLLLAMPE LEUCHTET NICHT AUF:

###### Ursache:

- Die Batterie wurde nicht eingelegt.
- Die Batterie wurde nicht richtig eingelegt.
- Die Batterie ist leer.

###### Lösung:

- Legen Sie die Batterie ein.
- Überprüfen Sie, dass das Zeichen für den Pluspol der Batterie (+) auf der nach oben zeigenden Seite der Batterie zu sehen ist.
- Wechseln Sie die Batterie.

##### DIE KONTROLLLAMPE LEUCHTET AUF, ABER DAS GERÄT FUNKTIONIERT NICHT:

###### Ursache:

- Kein Hautkontakt vorhanden.
- Das EMS-Gerät wurde nicht richtig am Gymform® SIX PACK befestigt.
- Intensitätsstufe auf 0.
- Der Mikroprozessor hat sich blockiert.
- Die Batterie ist fast leer.
- Die Pads decken den grauen Bereich nicht vollständig ab.

###### Lösung:

- Versichern Sie sich, dass das Pad direkten Hautkontakt hat.
- Überprüfen Sie, dass die Konsole mit den Klammern richtig am Gymform® SIX PACK befestigt ist.
- Drücken Sie die Taste "+ / I", um die Intensität zu steigern.
- Machen Sie einen Reset, indem Sie die Batterie herausnehmen und nach 1 Minute wieder einsetzen.
- Wechseln Sie die Batterie.
- **Platzieren Sie die Pads so, dass sie den grauen Bereich vollständig abdecken.**

##### DIE TASTEN FUNKTIONIEREN NICHT RICHTIG:


###### Ursache:

- Der Mikroprozessor hat sich blockiert.
- Die Batterie ist fast leer.
- Die Pads decken den grauen Bereich nicht vollständig ab.

###### Lösung:

- Machen Sie einen Reset, indem Sie die Batterie herausnehmen und nach 1 Minute wieder einsetzen.
- Wechseln Sie die Batterie.
- **Platzieren Sie die Pads so, dass sie den grauen Bereich vollständig abdecken.**

#### ENTSORGUNG

 Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Bringen Sie diese zu einer autorisierten Sammelstelle.



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.

#### TECHNISCHE DATEN

Anfängliche Kurvenform: Impuls in Form einer zweiphasigen Rechteckwelle  
 Impulsdauer: 320 µs  
 Impulsfrequenz: 3,3 ~ 33,3 Hz  
 Anpassungsspannung: 36 V +/- 5 V Lastwiderstand 1000 Ohm  
 Eingangsspannung: 3 V  
 Behandlungsdauer: Automatische Abschaltung nach 20 Minuten  
 Intensität: Einstellbar von 1 bis 10  
 Modus: 1 variabler Frequenzmodus  
 Betriebsbedingungen: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
 Lagerbedingungen: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
 Max. Stromverbrauch: 32mA

Versorgung: 1 Batterie vom Typ 3V CR2032 (im Lieferumfang enthalten)



Dieses Symbol zeigt an, dass das Gerät mit einer doppelten Isolierung vom Typ BF gegen elektrostatische Entladungen geschützt ist.



Gebrauchsanweisung beachten.

Hergestellt in China

EN

## IMPORTANT NOTES

- Read the instructions before use. Keep the instructions in a safe place for future reference.
- Always give the instruction manual together with the product to a third party.
- Before starting a training program, you should consult your physician and physiotherapist. Gymform® SIX PACK is designed

for adults with good health. Nevertheless, the device must be used carefully. Gymform® SIX PACK moves the muscle tissue with electrical stimulation. It has pulse frequency controls and comes as close as possible to natural body and muscle activity with contraction and rest. No more than two treatments should be carried out per day, and no more than two days of rest between treatments. Maximum period of continuous use: 20 minutes.

- This equipment is not intended for use by children or by persons with impaired physical, sensory or mental abilities or by persons without appropriate experience or knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety or receive the instructions necessary for the use of the equipment. Children must be supervised to prevent them from playing with the device. Do not allow children to clean and maintain the unit.
- The unit may cause personal injury if used improperly.
- This device is NOT a medical

device.

- This device is intended for domestic use only.
- The use of the device by persons belonging to one of the following groups is not recommended: elderly people, long-term patients, pregnant women, people with skin diseases, people with electronic implants (e. g. pacemakers), people with hypertension, people with cancer, epilepsy or cognitive dysfunction, people with fever, during breastfeeding, after a recent operation, during treatment for diabetes with insulin.
- The use of electrodes in the chest area can increase the risk of fibrillation of the heart muscle.
- Simultaneous use of a high-frequency electro-surgical device can cause burns at the contact points of the Gymform® SIX PACK and damage it.
- If a short-wave therapy device or a microwave is in operation in the immediate vicinity (e. g. 1 m), this can affect the performance of the Gymform® SIX PACK.
- Put away electronic devices such

as wristwatches, pedometers, mobile phones, etc. during use, as this may cause interference with the electronic device.

- Do not wear jewellery or accessories such as necklaces, belts or earrings when using the device, as this may cause incidents, injuries or damage.
- This device is a powerful electrostimulation device and can cause injuries if the training program is set to the highest level immediately. Always start at the weakest level and slowly increase the intensity level.
- Do not use when driving or sleeping.
- The device is not waterproof. Do not use in bathrooms or other rooms with high humidity.
- Although the device has been tested, the user is solely responsible for its use and consequences.
- Do not use the device on the neck, genitals, scars, moles, varicose veins or on the head. Do not apply to fresh scars, including inflamed skin, infected areas or areas where acne may develop; do not apply to

thrombosis or other areas with vascular problems (varicose veins) or other areas of the body with reduced sensitivity. Do not apply to areas with injuries or restricted mobility (fractures or sprains).

- Do not place the device directly on metal implants. Always apply to the nearest muscle.
- Do not connect buttons or pads to any other object.
- Do not make any modifications to the product.
- Only use electrodes that are included in the product contents.
- Do not glue 2 self-adhesive pads together.
- If one of the two pads has not been attached correctly, you will feel itching.
- Do not use defective, damaged or dirty pads as they could cause you burns or injuries.
- During use, make sure that the pads are in contact with the electrodes. If the electrode touches the skin directly, this can lead to injuries or burns.
- Clean the area on which the pad is to be used. The pad adhe-

res better to the skin when the hair has been removed in the appropriate area. Do not use the device on the same day as the hair has been removed.

- Do not use products such as body cream or lotion with the device, as this could result in poor adhesion.
- Apply the device to the desired training area and switch it on only after placing it on the body.
- Turn off the device before removing it from your body.
- If the skin or body does not feel normal in any way, stop using the device immediately and consult a doctor. You could otherwise suffer an accident or injury.
- If you use the device at its maximum capacity or for a long time, you can fatigue the muscles and cause prickling or reddening of the skin.
- Do not heat or cool the product before use as it may deform. Do not expose it to sudden changes in temperature during use, such as pouring hot water over it or using it in the sauna, etc.





**When using Gymform® SIX PACK, women must observe the following waiting times:**

- At least six months after birth (please consult a doctor beforehand).
- One month after inserting a contraceptive coil.
- At least three months after a caesarean section (please consult a doctor beforehand).
- The first days of menstruation.

**Inserting the battery:**

The Gymform® SIX PACK works with the supplied CR2032 battery pack, which is located on the back of the EMS device.

- Insert a coin into the groove in the cover and turn it to the left to open.
- Remove the protective foil from the battery. Insert the battery with the positive (+) pole facing up, turn the cover to the right to close it (see figure 2).

**ATTENTION:** As the battery power decreases, electrical stimulation becomes weaker. If the battery is flat, the indicator lamp will go out and the buttons may not work properly. Replace the battery with a new one. Before disposing the equipment, remove the batteries and dispose them safely. If the unit is not to be used for a long time, remove the batteries to protect it from damage.

**Use of Gymform® SIX PACK:**

1. Fasten the EMS device (1) to the Gymform® SIX PACK (5) using the push buttons. Make sure that the EMS device is properly attached.
2. Remove the plastic protection films from one side of the smaller self-adhesive pads (8) and attach them to the Gymform® SIX PACK. The pads must cover the grey area completely.
3. Remove the plastic protective film from the other side of the smaller self-adhesive pads (8) and place the product on the stomach.
4. Press the „+ / I“ button (2) once to turn the device on. The indicator lamp (4) will then flash and indicate that you are at intensity level 1.
5. Press the „+ / I“ button (2) again to gradually increase the intensity level. There are a total of 10 steps.
6. Press the „- / o“ button (3) to reduce the intensity levels. If you are at intensity level 1 and press the „- / o“ key, the device switches off.
7. We recommend starting with low intensity levels and gradually increasing the intensity as you familiarize yourself with the device.
8. To switch off the device immediately, press the „- / o“ button (3) for 2 seconds.
9. Gymform® SIX PACK has only one automatic program. The program switches off automatically after 20 minutes.
10. 10 minutes a day is enough. If you want even better results, use Gymform® SIX PACK as programmed 20 minutes daily. You can also combine Gymform® SIX PACK with physical activity (e. g. push-ups) for better success. To ensure that

the product is securely attached, you can use the Gymform® SIX PACK belt (7) and attach it to the Gymform® SIX PACK.

1. Place the Gymform® SIX PACK and turn on the unit. Select the desired intensity.
  2. Lay the belt (7) around the waist so that the buckle is on the outside.
  3. Fix the belt (7) so that it sits comfortably and the Gymform® SIX PACK rests firmly against the stomach.
11. Gymform® SIX PACK switches off automatically when the self-adhesive pads are not in contact with the skin or when the battery needs to be replaced.
12. After using the unit, reattach the plastic protective foils.

**IMPORTANT:** Never remove the 2 round orange-coloured labels on the back of the Gymform® SIX PACK. If one of these labels is not on the metal pins, replace them. If any of the 2 metal pins are exposed, do not use the product until the pins are covered again.

**Use of the Gymform® SIX PACK MINI:**

This element is designed for use on the following muscle groups: chest muscles, biceps and triceps, upper thigh front upper area, upper thigh back upper area, calves, buttocks, lumbar muscles, upper back area, shoulders

1. Place the EMS device (1) on the Gymform® SIX PACK MINI (6) with the aid of the push buttons.
2. Remove the plastic protection films from one side of the two larger self-adhesive pads (9) and attach them to the Gymform® SIX PACK MINI. The pads must cover the grey area completely.
3. Remove the plastic protective film from the other side of the self-adhesive pads (9) and place the product on the area to be treated (see figure 3). Replace the plastic protective film after using the device.

**NOTE:** WE RECOMMEND CHANGING THE PADS AFTER EVERY 30 APPLICATIONS. IF YOU NOTE THAT THE PADS ARE PREMATURELY NOT STICKING SO WELL, DAMPEN THE PADS WITH A SLIGHTLY WET SPONGE.

**Note:** When you start to feel heat at the place where the pads are placed, the pads are likely coming to the end of their operating life. Turn off Gymform® SIX PACK, remove the device from your body, attach new pads and restart the training session.

**Cleaning and maintenance**

DO NOT WASH Gymform® SIX PACK! WIPE IT WITH A DRY OR DAMP CLOTH.  
Wipe the self-adhesive pads with a finger moistened with water. Do not immerse in water! Store in a cool, dry place at room temperature. Do not peel off the insulating label.

**Troubleshooting**

**THE CONTROL LAMP DOES NOT LIGHT UP:**

- Cause:**
- The battery has not been inserted.
  - The battery has not been inserted correctly.
  - The battery is flat.

**Solution:**

- Insert the battery.
- Check that the positive (+) battery terminal symbol is visible on the upside of the battery.
- Change the battery.

**THE CONTROL LAMP LIGHTS UP BUT THE DEVICE DOES NOT OPERATE:**

- Cause:**
- No skin contact present.
  - The EMS device has not been properly attached to the Gymform® SIX PACK.
  - Intensity level is set at 0.
  - The microprocessor has deactivated itself.
  - The battery is almost empty.
  - The pads are not covering the grey area completely.

**Solution:**

- Make sure that the pad is in direct skin contact.
- Check that the console is properly attached to the Gymform® SIX PACK with the brackets.
- Press the + / I button to increase the intensity.
- Carry out a reset by removing the battery and replacing it after 1 minute.
- Change the battery.
- **Place the pads so that they cover the grey area completely.**


**THE BUTTONS DO NOT OPERATE CORRECTLY:**

- Cause:**
- The microprocessor has deactivated itself.
  - The battery is almost empty.
  - The pads are not covering the grey area completely.

**Solution:**

- Carry out a reset by removing the battery and replacing it after 1 minute.
- Change the battery.
- **Place the pads so that they cover the grey area completely.**

**DISPOSAL**

 Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be



operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.



Batteries are not part of your household waste and must be taken to an authorized collection point.



This product complies with the European directives.

#### TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Initial waveform: Pulse in the form of a two-phase square wave  
Pulse duration: 320  $\mu$ s  
Pulse frequency: 3.3 ~ 33.3 Hz  
Matching voltage: 36 V +/-5 V load resistance 1000 Ohm  
Input voltage: 3 V  
Treatment duration: Automatic shut-off after 20 minutes  
Intensity: Adjustable from 1 to 10  
Mode: 1 variable frequency mode  
Operating conditions: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
Storage conditions: 10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
Maximum power consumption: 32mA

Power supply: 1 battery type 3V CR2032 (included in product delivery contents)



This symbol indicates that the device is protected against electrostatic discharge by a double insulation type BF.



Observe the operating instructions.

Made in China

FR

## CONSIGNES IMPORTANTES

- Lire le mode d'emploi avant utilisation. Conservez les instructions en lieu sûr pour consultation ultérieure.
- Toujours remettre le mode d'emploi avec le produit à des tiers.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin et votre

physiothérapeute. Gymform® SIX PACK est conçu pour les adultes en bonne santé. L'appareil doit néanmoins être utilisé avec précaution. Gymform® SIX PACK fait bouger le tissu musculaire par stimulation électrique. Il possède des réglages de fréquence d'impulsion et se rapproche le plus possible de l'activité naturelle du corps et des muscles avec des phases de contraction et de repos. Pas plus de deux traitements par jour ne doivent être effectués et pas plus de deux jours de repos avoir lieu entre les traitements. Durée maximale d'utilisation continue: 20 minutes.

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales affaiblies ou par des personnes sans expérience ou connaissances appropriées, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ne reçoivent les instructions nécessaires à l'utilisation de

appareil. Les enfants doivent être surveillés pour éviter de jouer avec l'appareil. Ne laissez pas les enfants nettoyer ou entretenir l'appareil.

- L'appareil peut causer des blessures s'il est utilisé incorrectement.
- Cet appareil N'est PAS un appareil médical.
- Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique.
- L'utilisation de l'appareil par les personnes appartenant à l'un des groupes suivants n'est pas recommandée: personnes âgées, patients de longue durée, femmes enceintes, personnes souffrant de maladies de la peau, personnes porteuses d'implants électroniques (p. ex. stimulateurs cardiaques), personnes souffrant d'hypertension, personnes atteintes d'un cancer, d'épilepsie ou de dysfonctionnement cognitif, personnes fiévreuses, allaitant, après une intervention chirurgicale récente, dans le cas d'un traitement du diabète à l'insuline.
- L'utilisation d'électrodes dans la

zone thoracique peut augmenter le risque de fibrillations du myocarde.

- L'utilisation simultanée d'un appareil électrochirurgical à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact du Gymform® SIX PACK et l'endommager.
- Si un appareil de thérapie à ondes courtes ou un micro-ondes est en fonctionnement à proximité immédiate (par exemple, 1 m), cela peut affecter les performances du Gymform® SIX PACK.
- Retirer les dispositifs électroniques tels que les montres-bracelets, les podomètres, les téléphones portables, etc. pendant l'utilisation, car cela peut causer des interférences avec l'appareil électronique.
- Ne pas porter de bijoux ou d'accessoires tels que colliers, ceintures ou boucles d'oreilles lorsque vous utilisez l'appareil, car cela pourrait provoquer des incidents, des blessures ou des dommages.
- Cet appareil est un puissant appareil d'électrostimulation qui

peut provoquer des blessures si vous réglez immédiatement le programme d'entraînement au plus haut niveau. Commencez toujours au niveau le plus faible et augmentez lentement le niveau d'intensité.

- Ne pas utiliser pendant la conduite ou le sommeil.
- L'appareil n'est pas étanche. Ne pas utiliser dans la salle de bains ou dans d'autres pièces très humides.
- Bien que l'appareil ait été testé, l'utilisateur est seul responsable de son utilisation et de ses conséquences.
- Ne pas utiliser l'appareil sur le cou, les parties génitales, les cicatrices, les grains de beauté, les varices ou sur la tête. Ne pas appliquer sur les cicatrices fraîches, y compris la peau irritée, les zones infectées ou les zones où l'acné pourrait survenir; ne pas appliquer sur des thromboses ou d'autres zones présentant des problèmes vasculaires (veines variqueuses) ou d'autres zones du corps présentant une sensibilité réduite. Ne pas ap-

pliquer sur les zones présentant des blessures ou une mobilité réduite (fractures ou entorses).

- Ne pas placer l'appareil directement sur des implants métalliques. Toujours appliquer sur le muscle le plus proche.
- Ne raccordez les boutons-poussoirs ou les pads à aucun autre objet.
- N'effectuez aucune modification sur le produit.
- N'utilisez que les électrodes livrées avec le produit.
- Ne collez pas 2 tampons auto-adhésifs ensemble.
- Vous ressentez une démangeaison si l'un des deux tampons n'est pas correctement fixé.
- N'utilisez pas de tampons défectueux, endommagés ou sales, car ils pourraient brûler ou causer des blessures.
- Lors de l'utilisation, s'assurer que les tampons sont en contact avec les électrodes. Si l'électrode touche directement la peau, cela peut provoquer des blessures ou des brûlures.
- Nettoyer la zone où il doit être utilisé. Le tampon adhère mieux

à la peau lorsque les poils de la zone sont enlevés. N'utilisez pas l'appareil le jour même que l'épilation.

- N'utilisez pas de produits tels que la crème ou la lotion pour le corps avec l'appareil, car il pourrait moins bien adhérer.
- Appliquez l'appareil sur la zone d'entraînement souhaitée et allumez-le seulement après l'avoir placé sur le corps.
- Éteignez l'appareil avant de le retirer de votre corps.
- Si la peau ou le corps se sent anormal, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un médecin. Vous risqueriez sinon avoir un accident ou subir des blessures.
- Si vous utilisez l'appareil avec ses performances maximales ou pendant une longue période, vous pouvez fatiguer les muscles et provoquer des picotements ou des rougeurs de la peau.
- Ne pas chaleur ou refroidir le produit avant utilisation parce que il pourrait se déformer. Ne l'exposez pas à des changements brusques de température

pendant l'utilisation, comme par exemple le versement d'eau chaude ou utilisé dans le sauna, etc.

#### Les femmes doivent respecter les délais suivants pour utiliser le Gymform® SIX PACK :

- Au moins six mois après une naissance (consulter auparavant un médecin).
- Un mois après l'insertion d'une spirale.
- Au moins trois mois après une césarienne (consulter auparavant un médecin).
- Les premiers jours des règles.

#### Insérer la pile :

- Le Gymform® SIX PACK fonctionne avec la pile CR2032, incluse dans la livraison. Le couvercle du compartiment de la pile se trouve à au dos de l'appareil EMS.
- Insérez une pièce dans la rainure du couvercle et tournez-la vers la gauche pour l'ouvrir.
  - Retirez le film de protection de la pile. Insérez la pile avec le pôle positif (+) vers le haut, tournez le couvercle vers la droite pour fermer le couvercle de la pile (voir figure 2) à l'aide de la pièce.

**ATTENTION :** La stimulation électrique s'affaiblit au fur et à mesure que la pile s'épuise. Si la pile est vide, le voyant lumineux s'éteint et les boutons risquent de ne pas fonctionner correctement. Remplacez la pile par une pile neuve. Retirez les piles et mettez-les au rebut en toute sécurité avant de vous débarrasser de l'appareil. Si l'appareil ne doit pas être utilisé pendant une longue période, retirez les piles pour le protéger contre tout dommage.

#### Utilisation du Gymform® SIX PACK :

1. Fixer l'appareil EMS (1) avec les boutons-poussoirs du Gymform® SIX PACK (5). Assurez-vous que l'appareil EMS est correctement branché.
2. Enlevez les films de protection en plastique d'un côté des petites tampons auto-adhésifs (8) et fixez les tampons sur le Gymform® SIX PACK. **Les tampons doivent couvrir complètement la zone grise.**
3. Enlever le film protecteur en plastique de l'autre côté des petits coussinets auto-adhésifs (8) et placer le produit sur le ventre.
4. Appuyez une fois sur la touche „+ / I“ (2) pour mettre l'appareil sous tension. Le témoin lumineux (4) clignote alors et vous indique que vous êtes au niveau d'intensité 1.
5. Appuyez de nouveau sur la touche „+ / I“ (2) pour augmenter progressivement le niveau d'intensité. Il y a 10 niveaux au total.

6. Appuyez sur la touche „- / O“ (3) pour réduire les niveaux d'intensité. Lorsque vous êtes au niveau d'intensité 1 et que vous appuyez sur la touche „- / O“, l'appareil s'éteint.
7. Nous vous recommandons de commencer par des niveaux d'intensité faibles et d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec l'appareil.
8. Pour éteindre l'appareil directement, appuyez sur la touche „- / O“ (3) pendant 2 secondes.
9. Gymform® SIX PACK ne dispose que d'un seul programme automatique. Le programme s'éteint automatiquement après 20 minutes.
10. 10 minutes par jour suffisent. Si vous voulez obtenir des résultats encore meilleurs, utilisez Gymform® SIX PACK comme programmé 20 minutes par jour. Vous pouvez combiner Gymform® SIX PACK avec une activité physique (p. ex. des pompes) pour un meilleur succès. Pour s'assurer que le produit est correctement fixé, vous pouvez utiliser la ceinture Gymform® SIX PACK (7) et la fixer au Gymform® SIX PACK.
  1. Placer le Gymform® SIX PACK et allumer l'appareil. Sélectionnez l'intensité désirée.
  2. Placez la ceinture (7) autour de la taille de façon à ce que la boucle soit à l'extérieur.
  3. Fixez la ceinture (7) de façon à ce qu'elle soit bien en place et que le Gymform® SIX PACK soit bien fixé sur le ventre.
11. Gymform® SIX PACK s'éteint automatiquement lorsque les tampons auto-adhésifs ne sont pas en contact avec la peau ou lorsque la pile doit être remplacée.
11. Remettez les films de protection en plastique après avoir utilisé l'appareil.

**IMPORTANT :** Ne retirez jamais les 2 étiquettes rondes de couleur orange au dos du Gymform® SIX PACK. Si l'une de ces étiquettes n'est pas sur les tiges métalliques, remettez-la en place. Si l'une des 2 tiges métalliques est libre, n'utilisez pas le produit tant que les tiges ne sont pas de nouveau recouvertes.

#### Utilisation du Gymform® SIX PACK MINI :

Cet élément est conçu pour les groupes musculaires suivants: pectoraux, bras: biceps et triceps, devant de la cuisse, partie supérieure, derrière de la cuisse, partie supérieure, mollets fesses, muscles lombaires, zone supérieure du dos, épaules

1. Placez l'appareil EMS (1) sur le Gymform® SIX PACK MINI (6) à l'aide des boutons poussoirs.
2. Retirez les films de protection en plastique d'un côté des 2 tampons auto-adhésifs les plus grands (9) et fixez les tampons au Gymform® SIX PACK MINI. **Les tampons doivent couvrir complètement la zone grise.**
3. Enlever le film de protection plastique de l'autre côté des tampons auto-adhésifs (9) et placer le produit sur la zone à traiter (voir figure 3). Après avoir utilisé l'appareil, retirez le

film de protection en plastique de l'autre côté des tampons auto-adhésifs (9) et placez le produit sur la zone à traiter (voir Figure 3). Remettre en place les films de protection en plastique après utilisation de l'appareil.

**REMARQUE :** NOUS VOUS RECOMMANDONS DE CHANGER LES TAMPONS TOUTES LES 30 APPLICATIONS. SI VOUS REMARQUEZ QUE LES TAMPONS N'ADHÉRENT PLUS AUSSI BIEN PLUS TÔT, HUMIDIFIEZ LES AVEC UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT.

**Remarque :** Si vous commencez à sentir de la chaleur à l'endroit où les tampons sont placés, leur durée de vie arrive probablement à sa fin. Éteignez le Gymform® SIX PACK, retirez l'appareil de votre corps, fixez de nouveaux tampons et reprenez la séance d'entraînement.

#### Nettoyage et entretien

NE LAVEZ PAS LE Gymform® SIX PACK! FROTTER AVEC UN CHIFFON SEC OU HUMIDIFIÉ.

Essuyez les tampons auto-adhésifs avec un doigt humidifié d'eau. Ne pas plonger dans l'eau!  
Conserver dans un endroit frais et sec à température ambiante. Ne pas décoller l'étiquette isolante.

#### Élimination des Défauts

##### LE LAMPE DE CONTRÔLE NE S'ALLUME PAS :

###### Cause :

- La pile n° 1 a pas été insérée.
- La pile n° 2 a pas été insérée correctement.
- La pile est vide.

###### Solution :

- Insérez la pile.
- Vérifiez que le symbole positif (+) de la borne de la pile se trouve sur le dessus de la pile.
- Changez la pile.

##### LE LAMPE DE CONTRÔLE S'ALLUME, MAIS L'APPAREIL NE FONCTIONNE PAS :

###### Cause :

- Pas de contact avec la peau.
- L'appareil EMS n'a pas été correctement fixé au Gymform® SIX PACK.
- Niveau d'intensité à 0.
- Le microprocesseur s'est bloqué.
- La pile est presque vide.
- Les tampons ne recouvrent pas complètement la zone grise.

###### Solution :

- S'assurer que le tampon est en contact direct avec la peau.
- Vérifiez que la console est correctement fixée au Gymform® SIX PACK avec les attaches.
- Appuyez sur le bouton + / 1 pour augmenter l'intensité.

- Réinitialisez la batterie en la retirant et en la remplaçant après 1 minute.
- Changez la pile.
- **Placez les tampons de manière à ce qu'ils recouvrent complètement la zone grise.**

##### LES TOUCHES NE FONCTIONNENT PAS CORRECTEMENT :

###### Cause :

- Le microprocesseur s'est bloqué.
- La pile est presque vide.
- Les tampons ne recouvrent pas complètement la zone grise.

###### Solution :

- Réinitialisez la pile en la retirant et en la remplaçant après 1 minute.
- Changez la pile.
- **Placez les tampons de manière à ce qu'ils recouvrent complètement la zone grise.**

#### MISE AU REBUT



Ne pas jeter le produit avec les ordures ménagères normales en fin de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Ceci est indiqué par ce symbole sur l'appareil, dans le mode d'emploi et sur l'emballage.

Renseignez-vous sur les points de collecte exploités par votre revendeur ou les autorités locales. La réutilisation et le recyclage des appareils électroménagers usagés est une contribution importante à la protection de notre environnement.



Les piles n'ont pas leur place dans les ordures ménagères. Apportez-les à un point de collecte autorisé.



Ce produit est conforme aux Directives européennes.

#### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Forme d'onde initiale : Impulsion sous la forme d'une onde carrée à deux phases

Durée des impulsions : 320 µs

Fréquence des impulsions : 3,3 ~ 33,3 Hz

Tension ajustée : 36 V +/- 5 V Résistance de charge 1000 Ohm

Tension d'entrée : 3 V

Durée du traitement : Arrêt automatique après 20 minutes

Intensité : Réglable de 1 à 10

Mode : 1 mode fréquence variable

Conditions de fonctionnement : 10°C~40°C (50°F~104°F);

30~85% HR

Conditions de stockage : 10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% HR

Consommation maximale d'énergie : 32mA

Alimentation : 1 pile de type 3V CR2032 (incluse dans la livraison)



Ce symbole indique que l'appareil est protégé contre les décharges électrostatiques par une double isolation de type BF.



Respecter le mode d'emploi.

Fabriquée en Chine

## IT

### NOTE IMPORTANTI

- Leggere le istruzioni prima dell'uso. Conservare le presenti istruzioni in un luogo sicuro onde poterle sempre reperire in un secondo momento.
- Consegnare sempre il manuale di istruzioni in caso di cessione del prodotto a terzi.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il proprio medico e il fisioterapista. Gymform® SIX PACK è concepito per gli adulti in buono stato di salute e va utilizzato con cautela. Gymform® SIX PACK muove il tessuto muscolare attraverso la stimolazione elettrica. Presenta dei controlli a frequenza del polso e si avvicina il più possibile all'attività naturale del corpo e del muscolo con fasi di contrazione e riposo. Si raccomanda di non effettuare più di due

trattamenti al giorno e di non osservare più di due giorni di riposo tra un trattamento e l'altro. Durata massima di una sessione: 20 minuti.

- Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte di bambini o persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da parte di persone inesperte nell'uso, salvo che non siano monitorate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevano le istruzioni necessarie per l'uso dell'apparecchiatura. I bambini devono essere monitorati per impedire che possano giocare con il dispositivo. Non permettere ai bambini di pulire o effettuare la manutenzione del prodotto.
- L'unità può causare lesioni se utilizzata in modo improprio.
- Questo dispositivo NON è un dispositivo medico.
- Questo dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- L'uso del dispositivo non è consigliato per le seguenti categorie di persone: anziani, lungodegenti, donne incinte, persone

affette da malattie della pelle, persone con impianti elettronici (ad es. pacemaker), persone con ipertensione, persone affette da cancro, epilessia o disfunzioni cognitive, persone affette da febbre, donne in allattamento, dopo una recente operazione, soggetti diabetici.

- L'uso di elettrodi nella zona toracica può aumentare il rischio di fibrillazioni.
- L'uso simultaneo di un dispositivo elettrochirurgico ad alta frequenza può causare ustioni nei punti di contatto del Gymform® SIX PACK e danneggiarlo.
- La presenza di un apparecchio per terapia a onde corte o un microonde (ad es. 1 m) in funzione in prossimità dell'apparecchio può influire sulle prestazioni di Gymform® SIX PACK.
- Durante l'uso, rimuovere i dispositivi elettronici come orologi da polso, pedometri, telefoni cellulari, ecc.
- Non indossare gioielli o accessori come collane, cinture o orecchini durante l'uso del dispositivo, in quanto potrebbero causare

incidenti, lesioni o danni.

- Il presente è un potente dispositivo di elettrostimolazione e può essere causa di lesioni se si imposta immediatamente il programma di allenamento al massimo livello. Iniziare sempre al livello più basso e aumentare gradualmente il livello di intensità.
- Non usare durante la guida o il sonno.
- L'unità non è impermeabile. Non utilizzare l'apparecchio in bagno o in altri ambienti molto umidi.
- Sebbene il dispositivo sia stato testato, l'utente si assume tutti i rischi connessi al suo utilizzo.
- Non utilizzare il dispositivo su collo, genitali, cicatrici, nei, vene varicose o sulla testa. Non applicare su cicatrici fresche, inclusi gli eritemi e le aree infette o soggette alla comparsa di acne; non applicare su trombosi o altre aree con problemi vascolari (vene varicose) o altre aree del corpo con sensibilità ridotta. Non applicare su aree con lesioni o mobilità ridotta (fratture o distorsioni).
- Non collocare il dispositivo diret-

tamente sugli impianti metallici. Applicare sempre al muscolo più vicino.

- Non collegare i pulsanti o i pad ad altri oggetti.
- Non apportare modifiche al prodotto.
- Utilizzare solo gli elettrodi inclusi nella confezione.
- Non incollare 2 pad adesivi uno sull'altro.
- Un'errata applicazione del pad può essere causa di prurito.
- Non utilizzare pad danneggiati o sporchi poiché potrebbero essere causa di bruciature o lesioni.
- Quando è in uso, assicurarsi che i pad siano a contatto con gli elettrodi. Evitare che l'elettrodo entri direttamente a contatto con la pelle, perché questo potrebbe causare lesioni o ustioni.
- Pulire accuratamente l'area in cui si desidera applicare i pad. Il tampone aderisce meglio alla pelle se la zona è completamente glabra. Non utilizzare il dispositivo il giorno stesso della depilazione.
- Non utilizzare prodotti come creme corpo o lozioni quando si

usa il dispositivo, perché questo potrebbe far incollare i pad.

- Applicare il dispositivo sull'area da allenare desiderata e accenderlo solo dopo averlo posizionato sul corpo.
- Spegnere l'unità prima di rimuoverla dal corpo.
- In caso di anomalie della pelle o di sensazioni di disagio, interrompere immediatamente l'uso del dispositivo e consultare un medico. In caso contrario, sussiste il pericolo di lesioni.
- Utilizzando la macchina alla massima intensità o per lunghi periodi di tempo, sussiste il pericolo di affaticamento muscolare o di eritema e/o lesioni alla pelle.
- Non riscaldare o raffreddare il prodotto prima dell'uso perché potrebbe deformarsi. Non esporlo a sbalzi di temperatura durante l'uso, ad esempio versandoci sopra dell'acqua calda o utilizzandolo in sauna, ecc.

**Tempi di attesa che una donna deve osservare prima di utilizzare Gymform® SIX PACK:**

- Almeno sei mesi dopo il parto (previo consulto medico).
- Un mese dopo aver inserito una spirale.
- Almeno tre mesi dopo un parto cesareo (previo consulto medico).
- Non utilizzarlo durante i primi giorni del ciclo.

**Inserimento della batteria:**

Il Gymform® SIX PACK funziona con il pacco batteria CR2032 incluso nella fornitura; il coperchio della batteria è ubicato sul retro dell'EMS.

- Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e svitarlo verso sinistra per aprirlo.
- Rimuovere la pellicola protettiva dalla batteria. Inserire la batteria con il polo positivo (+) verso l'alto, avvitare il coperchio verso destra per chiudere il coperchio della batteria (vedi figura 2).

**ATTENZIONE:** man mano che la batteria si esaurisce, la stimolazione elettrica si indebolisce. Se la batteria è scarica, la spia si spegne e i pulsanti potrebbero non funzionare correttamente. In tal caso, sostituire la batteria con una nuova.

Rimuovere le batterie e smaltirle in modo sicuro prima di smaltire l'unità. In caso di inutilizzo dell'attrezzo per lunghi periodi di tempo, rimuovere le batterie per proteggerla da eventuali danni.

**Utilizzo di Gymform® SIX PACK:**

1. Fissare il dispositivo EMS (1) con i pulsanti sul Gymform® SIX PACK (5). Assicurarsi che il dispositivo EMS sia collegato correttamente.
2. Rimuovere le pellicole di protezione in plastica da un lato dei pad autoadesivi più piccoli (8) e fissare i pad al PACCHETTO Gymform® SIX. I pad devono ricoprire completamente la zona grigia.
3. Rimuovere la pellicola protettiva in plastica dall'altro lato dei pad autoadesivi più piccoli (8) e posizionare il prodotto sullo stomaco.
4. Premere una volta il pulsante „+ / I“ (2) per accendere l'unità. La spia luminosa (4) inizia a lampeggiare; l'unità è impostata sul livello di intensità 1.
5. Premere nuovamente il pulsante „+ / I“ (2) per aumentare gradualmente il livello di intensità. L'attrezzo offre 10 livelli in totale.
6. Premere il pulsante „- / O“ (3) per ridurre il livello di intensità. Quando il dispositivo è impostato sull'intensità 1, premendo il pulsante „- / O“, l'unità si spegne.
7. Si consiglia di iniziare con livelli di intensità bassi e di aumentare gradualmente l'intensità man mano che si acquisisce familiarità con il dispositivo.
8. Per spegnere direttamente l'unità, premere il pulsante „- / O“ (3) per 2 secondi.
9. Gymform® SIX PACK dispone di un solo programma automatico. Il programma si spegne automaticamente dopo 20 minuti.
10. Un allenamento quotidiano di 10 minuti è sufficiente. Per ottenere risultati ancora migliori, utilizzare Gymform® SIX PACK come programmato per 20 minuti al giorno. Gymform® SIX PACK può essere abbinato all'attività fisica (ad es. con le flessioni) per un migliore successo. Per garantire il corretto fissaggio del prodotto, è possibile utilizzare il nastro Gymform® SIX PACK (7) e fissarlo al Gymform® SIX PACK.
  1. Collocare il PACK Gymform® SIX e accendere l'unità. Selezionare l'intensità desiderata.

- Sistemare la cintura (7) intorno alla vita in modo che la fibbia si trovi all'esterno.
- Fissare il nastro (7) in modo che aderisca saldamente al Gymform® SIX PACK.

11. Gymform® SIX PACK si spegne automaticamente quando i pad autoadesivi non sono a contatto con la pelle o quando la batteria deve essere sostituita.

11. Dopo l'uso dell'unità, riapplicare la pellicola di protezione in plastica.

**IMPORTANTE:** non rimuovere mai le 2 etichette rotonde di colore arancione presenti sul retro del Gymform® SIX PACK. Qualora una di queste etichette non fosse sui perni metallici, si prega di ricollocarla in posizione. Se uno dei 2 perni metallici è scoperto, non utilizzare il prodotto fino a quando i perni non sono di nuovo coperti.

#### Utilizzo del Gymform® SIX PACK MINI:

Questo elemento è progettato per l'uso sui seguenti gruppi muscolari:

Pettorali, Braccio: bicipiti e tricipiti, Zona superiore della coscia lato anteriore, Parte superiore del dorso della coscia, Vitelli, Fondo, Muscoli lombari, Zona posteriore superiore, Spalle

- Collocare il dispositivo EMS (1) sulla MINI Gymform® SIX PACK (6) utilizzando i pulsanti.
- Rimuovere le pellicole di protezione in plastica da un lato dei 2 pad autoadesivi più grandi (9) e fissare i pad al MINI Gymform® SIX PACK. I pad devono ricoprire completamente la zona grigia.
- Rimuovere il film protettivo dall'altro lato dei pad autoadesivi (9) e collocare il prodotto sull'area da trattare (vedi figura 3). Dopo aver utilizzato l'unità, reinserire la pellicola di protezione in plastica.

**NOTA:** SI RACCOMANDA DI SOSTITUIRE I PAD DOPO 30 UTILIZZI. QUALORA I PAD NON ADERISSERO PIÙ ALLA PELLE PRIMA DI TALE SCADENZA, INUMIDIRLI UTILIZZANDO UNA PICCOLA SPUGNA.

**Nota:** Se si inizia ad avvertire calore nelle aree in cui sono posizionati i pad, è probabile che la durata di vita dei pad si stia esaurendo. Spegnerne Gymform® SIX PACK, rimuovere il dispositivo dal corpo, sostituire i pad e ricominciare la sessione di allenamento.

#### Pulizia e cura

NON LAVARE Gymform® SIX PACK! PULIRLO CON UN PANNINO ASCIUTTO O LEGGERMENTE INUMIDITO.

Pulire i pad autoadesivi con un panno inumidito con acqua.

Non immergerli in acqua!

Conservare in luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.

Non staccare l'etichetta isolante.

#### Correzione degli errori

**LA SPIA DI CONTROLLO NON SI ACCENDE:**

**Ragione:**

15

- La batteria non è stata inserita.
- La batteria non è stata inserita correttamente.
- La batteria è scarica.

#### Soluzione:

- Inserire la batteria.
- Verificare che il simbolo positivo (+) del terminale della batteria si trovi sul lato superiore della batteria.
- Sostituire la batteria.

**LA SPIA DI CONTROLLO È ACCESA MA IL DISPOSITIVO NON FUNZIONA:**

#### Ragione:

- Nessun contatto con la pelle.
- Il dispositivo EMS non è stato collegato correttamente al Gymform® SIX PACK.
- Il livello di intensità è impostato su 0.
- Il microprocessore si è bloccato.
- La batteria è quasi scarica.
- I pad non coprono completamente la zona grigia.

#### Soluzione:

- Assicurarsi che il pad sia a diretto contatto con la pelle.
- Verificare che la console sia collegata correttamente con le staffe al Gymform® SIX PACK.
- Premere il pulsante + per aumentare l'intensità.
- Ripristinare la batteria rimuovendola e sostituendola dopo 1 minuto.
- Sostituire la batteria.
- Posizionare i pad in modo che ricoprano completamente la zona grigia.**

**I TASTI NON FUNZIONANO CORRETTAMENTE:**


#### Ragione:

- Il microprocessore si è bloccato.
- La batteria è quasi scarica.
- I pad non ricoprono completamente la zona grigia.


#### Soluzione:

- Ripristinare la batteria rimuovendola e sostituendola dopo 1 minuto.
- Sostituire la batteria.
- Posizionare i pad in modo che coprano completamente la zona grigia.**

#### SMALTIMENTO

 Non smaltire il prodotto con i normali rifiuti domestici al termine della sua durata di vita. Portarlo in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche, come indicato da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione. Si prega di informarsi sui punti di raccolta gestiti dal rivenditore o dalle autorità locali. Il riciclaggio e la rigenerazione dei vecchi apparecchi rappresenta un importante

contributo alla tutela dell'ambiente.

 Le batterie non vanno smaltite insieme ai rifiuti domestici. Consegnarle ad un punto di raccolta autorizzato.



Questo prodotto è conforme alle direttive europee.

#### DATI TECNICI

Forma d'onda iniziale: Impulso sotto forma di onda quadra bifase

Durata dell'impulso: 320 µs

Frequenza degli impulsi: 3,3 ~ 33,3 Hz

Tensione di accoppiamento: 36 V +/- 5 V Resistenza di carico 1000 Ohm

Tensione d'ingresso: 3 V 3 V

Durata del trattamento: Spegnimento automatico dopo 20 minuti

Intensità: Regolabile da 1 a 10

Modalità: 1 modalità a frequenza variabile

Condizioni di esercizio: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH

Condizioni di conservazione: 10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH

Consumo massimo di potenza: 32mA

Alimentazione: 1 batteria tipo 3V CR2032 3V (in dotazione)



Questo simbolo indica che l'apparecchio è protetto contro le scariche elettrostatiche da un doppio isolamento di tipo BF.



Osservare le istruzioni per l'uso.

Fabbricato in Cina

NL

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

- Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plek, zodat u e.e.a. later nog eens na kunt lezen.
- Geef de handleiding altijd samen met het product door aan een volgende eigenaar.
- Raadpleeg voordat u met het trainingsprogramma start uw arts of fysiotherapeut. Gym-



form® SIX PACK werd ontworpen voor volwassenen met een goede lichamelijke gezondheid. Desondanks moet u voorzichtig zijn met het gebruik van het apparaat. Gymform® SIX PACK beweegt het spierweefsel door middel van elektrische simulatie. Het bezit impulsfrequentieregelingen en benadert door middel van contractie- en rustfases de natuurlijke activiteit van lichaam en spieren zo dicht mogelijk. Per dag mogen maximaal twee behandelingen uitgevoerd worden. Tussen de behandelingen dient maximaal twee rustdagen te liggen. Maximale duur van een ononderbroken toepassing: 20 minuten.

- Dit apparaat is niet bestemd voor kinderen alsmede personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij onder toezicht staan of instructies hebben ontvangen die voor het gebruik van het apparaat noodzakelijk zijn. U dient toezicht te houden op kinderen om te voorkomen dat ze met

het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud van het apparaat mag niet door kinderen worden uitgevoerd.

- Bij ondeskundig gebruik kan het apparaat letsel veroorzaken.
- Dit apparaat is GEEN medisch hulpmiddel.
- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Personen die tot de volgende groepen behoren wordt het gebruik van het apparaat afgeraden: oude mensen, langdurig zieken, zwangere vrouwen, personen met huidziektes, personen met elektronische implantaten (bv. pacemaker), personen met een hoge bloeddruk, kanker- en epilepsiepatiënten of personen die lijden aan cognitieve dysfunctie, personen die koorts hebben, vrouwen die borstvoeding gegeven, personen die recent een operatie ondergingen of diabetespatiënten die insuline moeten spuiten.
- Het gebruik van elektroden op de borst kan het risico op fibrillatie van de hartspier verhogen.
- Het gelijktijdige gebruik van een

elektro chirurgisch hoogfrequentieapparaat kan tot verbranding van de contactpunten van de Gymform® SIX PACK leiden en deze beschadigen.

- Wanneer een korte golf therapie apparaat of een magnetron in de onmiddellijke nabijheid (bijv. 1 m) wordt gebruikt kan dit de prestaties van de Gymform® SIX PACK beïnvloeden.
- Leg elektronische apparaten zoals horloges, stappentellers, mobiele telefoons en dergelijke tijdens het gebruik weg omdat er anders storingen aan het elektrische apparaat kunnen ontstaan.
- Draag geen sieraden of accessoires zoals kettingen, riemen of oorbellen tijdens het gebruik van het apparaat omdat dit tot incidenten, letsel, of beschadigingen kan leiden.
- Dit apparaat is een sterk elektrostimulatie-apparaat en kan letsel veroorzaken wanneer men het trainingsprogramma direct op de hoogste stand instelt. Begin steeds op de zwakste stand en voer het intensiteitsniveau langzaam op.

- Niet tijdens het rijden of slapen gebruiken.
- Het apparaat is niet waterdicht. Niet in de badkamer of andere vochtige ruimtes gebruiken.
- Hoewel het apparaat getest is draagt de gebruiker zelf de verantwoordelijkheid voor het gebruik en de consequenties hiervan.
- Gebruik het apparaat niet op de hals, geslachtsdelen, littekens, leverschade, spataderen of op het hoofd. Leg het niet op verse littekens, ontstoken huid of geïnfecteerde plekken of daar waar acné kan ontstaan, niet op trombose of ander gebieden met vaatproblemen (spataderen) of andere delen van het lichaam met beperkte gevoeligheid. Niet op gebieden met letsel of beperkte mobiliteit (fracturen of verstuingen) leggen.
- Gebruik het apparaat niet rechtstreeks op metalen implantaten. Altijd op de naastgelegen spier leggen.
- Sluit de drukknoppen of de pads niet op andere voorwerpen aan.
- Breng geen veranderingen aan het product aan.
- Maak uitsluitend gebruik van de elektroden die worden meegeleverd.
- Kleef geen pads aan elkaar.
- Wanneer een van de beide pads niet correct is aangebracht jeukt het.
- Gebruik geen defecte, beschadigde of vuile pads omdat u zich anders kunt verbanden of verwonden.
- Verzeker u er tijdens het gebruik van dat de pads contact hebben met de elektroden. Wanneer de elektrode rechtstreeks in aanraking komt met de huid kan dit tot letsel of brandwonden leiden.
- Maak het gebied schoon waar het moet worden gebruikt. De pad hecht beter op de huid wanneer de haren in het betreffende gebied zijn verwijderd. Gebruik het apparaat echter niet op dezelfde dag dat de haren verwijderd zijn.
- Gebruik geen producten zoals lichaamscrème of lotion in combinatie met het apparaat omdat het hierdoor minder goed kan hechten.
- Breng het apparaat op het gewenste trainingsgebied aan en zet het eerst aan nadat u het op het lichaam hebt gelegd.
- Schakel het apparaat uit voordat u het van het lichaam afhaalt.
- Stop direct met het gebruik van het apparaat wanneer uw huid of uw lichaam vreemd aanvoelt en raadpleeg een arts. Anders kan dit tot een ongeval of letsel leiden.
- Wanneer u het apparaat op vol vermogen of langdurig gebruikt kunnen de spieren moe worden en een kriebelende of rode huid veroorzaken.
- Verwarm of koel het product niet voor gebruik omdat het anders kan vervormen. Stel het tijdens het gebruik niet bloot aan plotselinge temperatuurveranderingen bijv. door het met warm water te begieten of door het in de sauna etc. te gebruiken.

**Vrouwen dienen bij het gebruik van de Gymform® SIX PACK de volgende wachttijden in acht te nemen:**

- Minimaal zes maanden na een geboorte (raadpleeg vooraf een arts).
- Een maand na het inzetten van een spiraaltje.
- Minimaal drie maanden na een keizersnede (raadpleeg vooraf een arts).
- De eerste dagen van de menstruatie.



### Plaatsen van de batterij:

Het apparaat Gymform® SIX PACK functioneert met de meegeleverde batterij van het type CR2032. Het deksel van het batterijcompartiment bevindt zich op de achterzijde van het EMS-apparaat.

- Steek een munt in de sleuf in het deksel en draai om te openen naar links.
- Verwijder de beschermfolie van de batterij. Batterij met de pluspool (+) naar boven plaatsen, om te sluiten het deksel met behulp van de munt naar rechts draaien (zie afbeelding 2).

**LET OPI** Naarmate de batterij leger wordt, wordt de elektrostimulatie zwakker. Is de batterij leeg dan gaat het controlelampje uit en het is mogelijk dat de knoppen niet meer goed functioneren. Vervang de batterij door een nieuwe. Haal voor het wegverven van het apparaat de batterijen eruit om deze op een veilige manier weg te werpen. Haal de batterijen er ter voorkoming van schade uit wanneer het apparaat gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

### Gebruik van Gymform® SIX PACK:

1. Maak het EMS-apparaat (1) met behulp van de drukknoepen vast aan de Gymform® SIX PACK (5). Controleer of het EMS-apparaat op de juiste manier is bevestigd.
2. Haal de plastic folie van één kant van de kleinere zelfklevende pads (8) en breng de pads op de Gymform® SIX PACK aan. De pads moeten het grijze gebied volledig afdekken.
3. Haal de plastic folie van de andere kant van de kleinere zelfklevende pads (8) en plaats het product op de buik.
4. Druk één keer op de knop "+ / I" (2) om het apparaat in te schakelen. Het controlelampje (4) knippert dan en toont u dat u zich op intensiteitsniveau 1 bevindt.
5. Druk opnieuw op de knop "+ / I" (2) om het intensiteitsniveau stap voor stap op te voeren. In totaal zijn er 10 niveaus.
6. Druk op de knop "- / o" (3) om het intensiteitsniveau te verlagen. Wanneer u zich op intensiteitsniveau 1 bevindt en op de knop "- / o" druk schakelt het apparaat uit.
7. Wij adviseren om met lage intensiteitsniveaus te beginnen en de intensiteit langzaam op te voeren wanneer u het apparaat nog niet zo goed kent.
8. Druk 2 seconden lang op de knop "- / o" (3) om het apparaat direct uit te schakelen.
9. Gymform® SIX PACK heeft slechts één automatisch programma. Het programma schakelt automatisch uit na 20 minuten.
10. 10 minuten per dag zijn voldoende. Wanneer u nog betere resultaten wenst gebruik dan de Gymform® SIX PACK dagelijks gedurende de geprogrammeerde 20 minuten. Voor een beter resultaat kunt u Gymform® SIX PACK ook combineren met een lichamelijke activiteit (bijv. opdrukken). Om ervoor te zorgen dat het product goed vastzit kunt u gebruik maken van de gordel (7) Gymform® SIX PACK en deze over de Gymform® SIX PACK bevestigen.

1. Plaats de Gymform® SIX PACK en schakel het appa-

- raat in. Kies hierbij de gewenste intensiteit.
  2. Leg de gordel (7) om de taille zodat de sluiting aan de buitenkant zit.
  3. Maak de gordel (7) zo vast dat hij comfortabel zit en de Gymform® SIX PACK stevig tegen uw buik ligt.
11. Gymform® SIX PACK schakelt automatisch uit wanneer de zelfklevende pads geen huidcontact meer hebben of de batterij moet worden vervangen.
  11. Breng na gebruik van het apparaat de plastic beschermfolie weer aan.

**BELANGRIJK:** Verwijder nooit de 2 ronde oranjekleurige etiketten die op de achterzijde van de Gymform® SIX PACK zitten. Breng deze weer aan wanneer één van deze etiketten niet op de metalen stiften zit. Gebruik het apparaat niet wanneer één van de 2 metalen stiften niet bedekt is. Wacht hiermee tot de stiften weer bedekt zijn.

### Gebruik van de Gymform® SIX PACK MINI:

Dit element is ontwikkeld voor het gebruik op de volgende spiergroepen:

- Borstspieren, Armen: biceps en triceps, Voorkant dijbenen, bovenste gedeelte, Achterkant dijbenen, bovenste gedeelte, Kuiten Billen, Lendenspieren, Bovenste ruggedeelte, Schouders
- Plaats het EMS-apparaat (1) met behulp van de drukknoepen op de Gymform® SIX PACK MINI (6).
12. 3. Haal de plastic folie van één kant van de 2 grotere zelfklevende pads (9) en breng de pads op de Gymform® SIX PACK MINI aan. **De pads moeten het grijze gebied volledig bedekken.**
  13. 4. Haal de plastic folie van de andere kant van de zelfklevende pads (9) en plaats het product op gebied dat u wilt behandelen (zie afbeelding 3). Breng na gebruik van het apparaat de plastic beschermfolie weer aan.

**AANWIJZING:** WIJ ADVISEREN OM DE PADS TELKENS NA 30 TOEPASSINGEN TE VERVANGEN. BEVOCHTIG ZE MET EEN ENGZIGSINZIN NATTE SPONS WANNEER U MERKT DAT DE PADS VOOR DIE TIJD NIET MEER ZO GOED HECHTEN.

**Aanwijzing:** Wanneer voelt dat de plek waar de pads geplaatst zijn warm wordt dan zijn de pads waarschijnlijk bijna op. Doe de Gymform® SIX PACK uit, haal het apparaat van het lichaam, bevestig nieuwe pads en begin opnieuw met de trainingssessie.

### Reiniging en onderhoud

VERBODEN OM DE Gymform® SIX PACK TE WASSEN! WRIJF MET EEN DROGE OF VOCHTIGE DOEK DROOG. Zelfklevende pads met een met water natgemaakte vinger afwissen. Verboden om in water onder te dompelen! Op een koele en droge plek bij kamertemperatuur opbergen. Verboden om het isolatie-etiket eraf te halen.

### Probleemoplossingen

### HET CONTROLELAMPJE KNIPPERT NIET:

#### Oorzaken:

- Er is geen batterij geplaatst.
- De batterij is niet juist geplaatst.
- De batterij is leeg.

#### Oplossingen:

- Plaats een batterij.
- Controleer of het teken voor de pluspool van de batterij (+) op de kant van de batterij te zien is die naar boven wijst.
- Vervang de batterij.

### HET CONTROLELAMPJE KNIPPERT, MAAR HET APPARAAT FUNCTIONEERT NIET:

#### Oorzaken:

- Huidcontact ontbreekt.
- Het EMS-apparaat werd niet juist aan de Gymform® SIX PACK bevestigd.
- Intensiteitsniveau op 0.
- De microprocessor heeft zich geblokkeerd.
- De batterij is bijna leeg.
- De pads bedekken het grijze gebied niet volledig.

#### Oplossingen:

- Controleer of de pad rechtstreeks huidcontact heeft.
- Controleer of de console met de klemmen op de juiste manier aan de Gymform® SIX PACK is bevestigd.
- Druk knop "+ / I" om het intensiteitsniveau op te voeren.
- Reset het apparaat door de batterij eruit te halen en na 1 minuut opnieuw weer te plaatsen.
- Vervang de batterij.
- **Plaats de pads zo dat het grijze gebied volledig wordt bedekt.**

### DE KNOPPEN WERKEN NIET GOED:


#### Oorzaken:

- De microprocessor heeft zich geblokkeerd.
- De batterij is bijna leeg.
- De pads bedekken het grijze gebied niet volledig.

#### Oplossingen:

- Reset het apparaat door de batterij eruit te halen en na 1 minuut opnieuw weer te plaatsen.
- Vervang de batterij.
- **Plaats de pads zo dat het grijze gebied volledig wordt bedekt.**

### AFVALVERWIJDERING

 Werp het product aan het eind van zijn levensduur niet bij het normale huisvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recycleren van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangegeven door het symbool op het product, in de handleiding en op de verpakking.



Informeer naar verzamelpunten die door uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.



Batterijen horen niet bij het normale huisvuil. Breng deze naar een geautoriseerd inzamelpunt.



Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen.

#### TECHNISCHE DETAILS:

Oorspronkelijke boogvorm: Impuls in de vorm van een tweefasige rechthoekige golf  
Impulsduur: 320  $\mu$ s  
Impulsfrequentie: 3,3 ~ 33,3 Hz  
Aanpassingsstroom: 36 V +/- 5 V belastingsweerstand 1000 ohm  
Stroomvoorziening: 3 V  
Behandeldingsduur: Automatische uitschakeling na 20 minuten  
Intensiteit: Instelbaar van 1 tot 10  
Modus: 1 variabele frequentiemodus  
Gebruikscondities: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
Opslagcondities: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
Maximaal stroomverbruik: 32 mA

Stroomvoorziening: 1 batterij accu van het type 3 V CR2032 (inbegrepen)



Dit symbool toont aan dat het apparaat met een dubbele isolatie van het type BF beschermd is tegen elektrostatische ontladingen.



Gebruiksaanwijzing opvolgen.

Gemaakt in China

HU

## FONTOS MEGJEGYZÉSEK

- Használat előtt olvassa el az utasítást. Kérjük, hogy későbbi hivatkozás céljából őrizze meg a használati utasítást biztonságos helyen.
- A használati utasítást mindig mellékelje, ha a terméket harmadik félnek továbbadja.

19

- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, kérjen tanácsot orvosától és gyógytornászáttól. A Gymform® SIX PACK jó egészségi állapotú felnőtteknek készült. Ennek ellenére a készüléket körültekintően kell használni. A Gymform® SIX PACK elektromos stimulációval mozgatja az izomszövetet. Impulzusfrekvenciás vezérlőkkel rendelkezik és ezért a lehető legközelebb áll a test és az izom természetes aktivitásához az összehúzódó és nyugalmi fázisokkal. Naponta legfeljebb két kezelés végezhető, és a kezelések között ne teljen el több mint maximum két nap. A folyamatos használat maximális időtartama: 20 perc.
- Ezt a készüléket nem szánták gyermekek, vagy korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve megfelelő tapasztalatok vagy ismeretek nélküli személyek által történő használatra, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyelete alatt állnak vagy megkapják a készülék használatához szükséges utasításokat.

- kat. A gyermekeket felügyelet alatt kell tartani, nehogy játsszanak a készülékekkel. A készülék tisztítását és karbantartását gyermekek nem végezhetik.
- Szakszerűtlen használat esetén a készülék sérülést okozhat.
- E készülék NEM orvosi eszköz.
- Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra szánták.
- A készülék használata a következő csoportok egyikébe tartozó személyeknél nem ajánlott: idős emberek, hosszú távú betegségben szenvedők, terhes nők, bőrbetegségben szenvedők, elektronikus implantátumokkal (pl. szívritmus-szabályozó) rendelkező személyek, magas vérnyomású személyek, rákos betegek, epilepsziában vagy kognitív diszfunkcióban szenvedők, lázas betegségben szenvedők, szoptatás alatti, közelmúltbeli műtét utáni időszakban, diabétesz inzulinvaló kezelése esetén.
- Az elektródák mellkas területén történő használata növelheti a szívizom fibrillációjának kockázatát.



- Elektrosebészeti nagyfrekvenciás eszközök egyidejű használata a Gymform® SIX PACK érintkezési pontjaiban égési sérüléseket okoz és károsíthatja a készüléket.
- Ha a közvetlen közelben (például 1 m) rövidhullám-terápiás vagy mikrohullámú készülék üzemel, ez befolyásolja a Gymform® SIX PACK teljesítményét.
- Az elektronikus eszközöket, például karórákat, lépésszámlálókat, mobiltelefonokat, stb. félre kell tenni a használat során, mivel az elektronikus készüléket zavaró hatás érheti.
- A készülék használata során nem szabad ékszer vagy egyéb kiegészítőket, mint például nyakláncot, övláncot vagy fülbevalót viselni, mivel ez balesethez, sérüléshez vagy károsodáshoz vezethet.
- Ez a készülék nagyteljesítményű elektrostimuláló eszköz, és sérülést okozhat, ha a tréningprogramot azonnal a legmagasabb szintre állítják. Mindig a legalacsonyabb szinten kezdje a használatot és lassan növelje az intenzitás szintjét.
- Ne használja vezetési vagy alvási közben.
- A készülék nem vízálló. Ne használja fürdőszobában vagy egyéb, nagy nedvességtartalmú helyiségekben.
- Bár a készüléket bevizsgálták, kizárólag a felhasználó felelős a használatáért és az abból fakadó következményekért.
- Ne használja a készüléket a nyakán, a nemi szervein, vagy hegeken, májfoltokon, visszereken vagy a fején. Ne helyezze fel friss hegekre, gyulladt bőrre, fertőzött vagy olyan területekre, ahol akne keletkezhet; ne helyezze fel trombózisokra vagy egyéb, érproblémás (visszeres) vagy más, korlátozott érzékenységgel rendelkező testtájakra. Ne helyezze sérült vagy csökkent mozgásképességű (törések vagy rándulások) területekre.
- A készüléket ne helyezze fel közvetlenül fémimplantátumokra. Mindig a legközelebbi izomra helyezze fel.
- A nyomógombokat vagy párnákat ne csatlakoztassa semmilyen más tárgyhoz.
- Ne végezzen semmilyen módosítást a terméken.
- Csak a szállítási terjedelemben tartozó elektródákat használja.
- Ne ragasszon össze 2 öntapadó párnát.
- Ha a két párna egyikét nem megfelelően helyezte fel, viszketést érezhet.
- Ne használjon sérült, károsodott vagy szennyezett párnákat, mivel ezek égési vagy egyéb sérüléseket okozhatnak.
- Használat alatt győződjön meg arról, hogy a párnák érintkeznek az elektródákkal. Ha az elektróda közvetlenül érintkezik a bőrrel, sérülést vagy égést okozhat.
- Tisztítsa meg azt a testtájékot, amelyen használni kívánja. A párna jobban tapad a bőrre, ha a megfelelő területen a szőrt eltávolították. Azonban ne használja a készüléket ugyanazon a napon, amelyen a szőrt eltávolította.
- Ne használjon semmilyen testápolót, krémet, vagy hasonló terméket a készülékkel, mivel ez rosszabb tapadást eredményezhet.
- Helyezze fel a készüléket az





edzeni kívánt területre, és csak a testre helyezés után kapcsolja be.

- Kapcsolja ki a készüléket, mielőtt eltávolítaná a testéről.
- Ha a bőrén vagy a testén bármilyen, nem normális érzés lép fel, azonnal hagyja abba a készülék használatát és forduljon orvoshoz. Ellenkező esetben balesetet vagy sérülést szenvedhet.
- Ha a készüléket hosszú ideig vagy a legnagyobb teljesítményfokozaton használja, az izomzata elfáradhat, és a bőrön viszketés vagy vörösödés jelentkezhet.
- Használat előtt ne melegítse fel és ne hűtse le a terméket, mert deformálódhat. Használat során semmilyen hirtelen hőmérsékletváltozásnak se tegye ki például forró vízzel való leöntéssel vagy szaunában történő alkalmazással, stb.

#### A Gymform® SIX PACK használatakor a nőknek a következő várakozási időket kell betartaniuk:

- Szülés után legalább hat hónap (előzetesen orvossal kell konzultálni).
- Spirál behelyezése után egy hónap.
- Császármetszés után legalább három hónap (előzetesen orvossal kell konzultálni).
- A menstruáció első napjai.

#### Az elem behelyezése:

A Gymform® SIX PACK a szállítási terjedelemben mellékelt, CR2032 típusú elemmel működik. Az elemtartó fedele az EMS 21

készülék hátoldalán található.

- Helyezzen egy érmét a fedélre található horonyba majd fordítsa el balra, hogy kinyissa.
- Vegye le az elemet védő fóliát. Helyezze be az elemet a pozitív (+) pólusával felfelé, és a fedelet az érmével balra fordítva zárja le (lásd a 2. ábrát).

**FIGYELEM:** Ahogy az elem lemerül, az elektrostimuláció egyre gyengébb lesz. Ha az elem lemerült, az ellenőrző lámpa kialszik, és lehet, hogy a gombok nem működnek megfelelően. Cserélje le az elemet egy újra. A készülék ártalmatlanítása előtt vegye ki az elemeket és biztonságosan ártalmatlanítsa őket.

Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket, hogy védje őket a károsodástól.

#### A Gymform® SIX PACK használata:

1. Rögzítse az EMS-készüléket (1) a Gymform® SIX PACK-en (5) lévő nyomógombok segítségével. Győződjön meg az EMS-készülék megfelelő rögzítéséről.
2. Vegye le a műanyag védőfóliákat a kisebb, öntapadós párnák (8) egyik oldaláról és helyezze fel a párnákat a Gymform® SIX PACK-re. A párnáknak teljesen le kell fedniük a szürke területet.
3. Vegye le a műanyag védőfóliát a kisebb öntapadós párnák (8) másik oldaláról, és helyezze a terméket a hársára.
4. Nyomja meg egyszer a "+ / I" (2) gombot a készülék bekapcsolásához. Az ellenőrző lámpa (4) ekkor villog és azt mutatja, hogy Ön az 1. intenzitási szinten van.
5. Nyomja meg ismét a "+ / I" (2) gombot az intenzitási szint fokozatos növeléséhez. Összesen 10 szint létezik.
6. Nyomja meg a "- / o" (3) gombot az intenzitás szintjének csökkentéséhez. Ha az 1. intenzitási szinten megnyomja a "- / o" gombot, a készülék kikapcsol.
7. Azt ajánljuk, hogy alacsonyabb intenzitási szinteken kezdjen és fokozatosan növelje az intenzitást, miközben ismerkedik az eszközzel.
8. A készülék közvetlen kikapcsolásához nyomja meg a "- / o" (3) gombot 2 másodpercig.
9. A Gymform® SIX PACK csak egy automatikus programmal rendelkezik. A program 20 perc múlva automatikusan kikapcsol.
10. Napi 10 perc elegendő. A még jobb eredményeket szeretné elérni, a Gymform® SIX PACK-et a programozás szerint naponta 20 percig használja. A jobb eredmények érdekében a Gymform® SIX PACK fizikai aktivitással (pl. fekvőtámasszal) kombinálható. Annak érdekében, hogy a termék megfelelő szorossággal rögzüljön a Gymform® SIX PACK öve (7) használható, a Gymform® SIX PACK-re való rögzítésével.
  1. Helyezze el a Gymform® SIX PACK-et és kapcsolja be a készüléket. Ennek során válassza ki a kívánt intenzitást.
  2. Helyezze az övet (7) a derekára, hogy a zárszerkezete kívül legyen.
  3. Az övet (7) úgy rögzítse, hogy kényelmesen illeszkedjen, és a Gymform® SIX PACK szorosan tapadjon a hasához.

11. A Gymform® SIX PACK automatikusan kikapcsol, ha az öntapadós párnák nem érintkeznek a bőrrel, vagy az akkumulátort ki kell cserélni.

11. A készülék használata után újból helyezze fel a műanyag védőfóliákat.

**FONTOS:** Soha ne távolítsa el a Gymform® SIX PACK hátoldalán lévő 2 kerek narancssárga címkét. Ha az egyik ilyen címke nincs rajta a megfelelő fémcsapon, illessze vissza. Ha a 2 fémcsap közül bármelyik szabadon áll, ne használja a terméket, amíg nincsenek újra letakarva.

#### A Gymform® SIX PACK MINI használata:

Ez az elem a következő izomcsoportokon történő használatra készült:

Mellizmok, Karok: Bicepsz és tricepsz, Comb-elülső oldal felső terület, Comb-hátulsó oldal felső terület, Vádli, Fenék, Ágyékiizom, A hát felső területe, Vállak

1. Helyezze fel az EMS-készüléket (1) a Gymform® SIX PACK MINI-n (6) lévő nyomógombok segítségével.
2. Vegye le a műanyag védőfóliákat a 2 öntapadós párna (9) egyik oldaláról és helyezze fel a párnákat a Gymform® SIX PACK MINI-re. **A párnáknak teljesen le kell fedniük a szürke területet.**
3. Vegye le a műanyag védőfóliát az öntapadós párnák (9) másik oldaláról, és helyezze a terméket a kezelendő területre (lásd a 3. ábrát). A készülék használata után újból helyezze fel a műanyag védőfóliákat.

**MEGJEGYZÉS: AJÁNLATOS A PÁRNÁKAT 30 HASZNÁLAT UTÁN LECSERÉLNI HA ÉSZREVESZI, HOGY A PÁRNÁK TAPADÁSA IDŐ ELŐTT ROMLIK, NEDVESÍTSE MEG ÖKET ENYHÉN NEDVES SZIVACCSAL.**

**Megjegyzés:** Ha a párnák elhelyezési helyén melegséget kezd érezni, a használati útletartamuk valószínűleg a vége felé jár. Kapcsolja ki a Gymform® SIX PACK-et, vegye le a készüléket a testéről, erősítsen fel új párnákat, és kezdje újra a tréninget.

#### Tisztítás és ápolás

NE MOSSA KI A Gymform® SIX PACK-ET! SZÁRAZ VAGY MEGNEDVESÍTETT RUHÁVAL TÖRÖLJE LE.

Az öntapadós párnákat vízzel megnedvesített ujjal törölje le. Ne merítse vízbe! Hűvös, száraz helyen, szobahőmérsékleten tárolandó. Ne húzza le a szigetelő címkét.

#### Hibaelhárítás

##### AZ ELLENŐRZŐ LÁMPA NEM GYULLAD KI:

###### Ok:

- Az elem nincs behelyezve.
- Az elem nincs megfelelően behelyezve.
- Az elem lemerült.

###### Megoldás:

- Helyezze be az elemet.





- Ellenőrizze, hogy az elem pozitív pólusát mutató jel (+) az elem felső oldalán látható-e.
- Cserélje ki az elemet.

#### **AZ ELLENŐRZŐ LÁMPA KIGYULLAD, DE A KÉSZÜLÉK NEM MŰKÖDIK:**

- Ok:**
- A bőrrel nincs érintkezés.
  - Az EMS-készüléket nem rögzítették megfelelően a Gymform® SIX PACK-re.
  - Az intenzitás szintje 0-ra van állítva.
  - A mikroprocesszor blokkolódott.
  - Az elem majdnem lemerült.
  - A párnáknak nem fedik le teljesen a szürke területet.

#### **Megoldás:**

- Győződjön meg arról, hogy a párna közvetlenül érintkezik a bőrrel.
- Ellenőrizze, hogy a konzol a kapcsolakkal együtt megfelelően rögzüljön a Gymform® SIX PACK-en.
- Nyomja meg a "+ / I" gombot az intenzitás növeléséhez.
- Állítsa vissza a készüléket úgy, hogy kiveszi az elemet és 1 perc után újra behelyezi.
- Cserélje ki az elemet.
- **Helyezze el úgy a párnákat, hogy teljesen lefedjék a szürke területet.**


#### **A GOMBOK NEM MŰKÖDNEK MEGFELELŐEN:**


- Ok:**
- A mikroprocesszor blokkolódott.
  - Az elem majdnem lemerült.
  - A párnáknak nem fedik le teljesen a szürke területet.

#### **Megoldás:**

- Állítsa vissza a készüléket úgy, hogy kiveszi az elemet és 1 perc után újra behelyezi.
- Cserélje ki az elemet.
- **Helyezze el úgy a párnákat, hogy teljesen lefedjék a szürke területet.**

#### **ÁRTALMATLANÍTÁS**

 A terméket élettartama végén ne ártalmatlanítsa a normál háztartási hulladékkal együtt. Vigye el az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítását célzó gyűjtőhelyre. Utóbbi ez a szimbólum jelzi a terméken, a használati utasításon és a csomagoláson. Tájékozódjon a kereskedője vagy a helyi hatóság által üzemeltetett gyűjtőhelyekről. A régi készülékek újrahasználatra és újrahasznosításra fontos hozzájárulást jelent környezetünk védelméhez.

 Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba. Ezeket vigye egy engedélyezett gyűjtőhelyre.



Ez a termék megfelel az európai irányelveknek.

#### **MŰSZAKI ADATOK**

Kezdő hullámforma: Kétfázisú négyzöghullám formájú impulzus  
 Impulzus időtartama: 320 µs  
 Impulzus frekvenciája: 3,3 ~ 33,3 Hz  
 Illesztőfeszültség: 36 V +/- 5 V Terhelési ellenállás 1000 Ohm  
 Bemeneti feszültség: 3 V  
 Kezelés időtartama: Automatikus kikapcsolás 20 perc múlva  
 Intenzitás: 1-től 10-ig állítható  
 Üzem mód: 1 változó frekvencia üzemmód  
 Üzemeltetési feltételek: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
 Tárolási feltételek: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
 Maximális áramfelhasználás: 32mA

Tápellátás: 1 3V CR2032 típusú elem (a szállítási terjedelem tartalmazza)



Ez a szimbólum azt mutatja, hogy a készüléket BF típusú kettős szigetelés védi elektrosztatikus kisülések ellen.



Vegye figyelembe a használati utasítást.

Gyártás helye: Kína

### **CZ**

## **DÜLEZITÁ UPOZORNĚNÍ**

- Před použitím si přečtete návod. Uchovejte návod na bezpečném místě, abyste do něj mohli nahlédnout i později.
- Předávejte přístroj třetím osobám vždy i s návodem.
- Než zahájíte tréninkový program, měli byste jej konzultovat se svým lékařem a fyzioterapeutem. Přístroj Gymform® SIX PACK byl navržen pro dospělé osoby v dobrém zdravotním stavu. I tak musíte s přístrojem pracovat opatrně. Gymform® SIX PACK pohybuje svalovou tkání pro střednictvím elektrostimulace. Disponuje regulátorem pulzních frekvencí a maximálně se přiblížuje fázím kontrakce a klidu, které jsou charakteristické pro přirozené aktivity lidského těla a jeho svalstva. Neměli bychom absolvoval více než dvě cvičení denně, přičemž mezi jednotlivými terapiemi by neměly být více než dva klidové dny. Nejdelší doba nepřerušeno používání: 20 minut.
- Tento přístroj není určen k používání dětem ani osobám s omezenými tělesnými, smyslovými či duševními schopnostmi a ani osobám bez potřebných znalostí a zkušeností, ledaže by na ně dohlížely osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo že by byly řádně poučeny ve věci používání přístroje. Musíme dohlížet na děti, aby si s přístrojem nehrály. Dětem nesmí být svěřeno čištění stroje ani jeho údržba.
- Přístroj by mohl při neodborné manipulaci způsobit poranění.
- Tento přístroj NENÍ medicínským přístrojem.



- Tento přístroj je určen pouze pro domácí použití.
- Nedoporučuje se používat přístroj osobám náležícím do níže uvedených skupin: staří lidé, osoby dlouhodobě nemocné, těhotné osoby, osoby s kožním onemocněním, osoby s elektro-nickými implantáty (např. kardiostimulátorem), osoby s vysokým krevním tlakem, osoby s rakovinou, epilepsií nebo kognitivní dysfunkcí, osoby s horečnatým onemocněním, kojícím osobám, osoby bezprostředně po operaci, diabetici léčení inzulínem.
- Použití elektrod v oblasti hrudníku může zvýšit riziko fibrilace srdečního svalu.
- Současné používání elektrochirurgického vysokofrekvenčního přístroje může vést ke spálení kontaktů přístroje Gymform® SIX PACK a poškodit jej.
- Pokud je v bezprostřední blízkosti přístroje v provozu krátkovlnný terapeutický přístroj nebo mikrovlnka (například ve vzdálenosti 1 m), může to ovlivňovat výkon přístroje Gymform® SIX PACK.
- Elektronické přístroje, jako

například náramkové hodinky, krokoměr, mobilní telefon apod., odkládáme během používání přístroje, protože by to mohlo vést k jeho rušení.

- Šperky nebo doplňky, jako jsou řetízky kolem krku, opasky, náhrdelníky nebo náušnice nenosíme při používání přístroje, protože by mohly způsobit pád, úraz nebo škodu.
- Tento přístroj je výkonově silným elektrostimulačním přístrojem a může způsobit úraz, kdybyste nastavili tréninkový program hned na ten nejvyšší stupeň. Začínajte vždy na nejslabším stupni a pak pomalu zvyšujte úroveň intenzity.
- Nepoužívejte přístroj za jízdy nebo během spánku.
- Přístroj není vodotěsný. Nepoužívejte jej proto v koupelně ani v jiných místnostech s vysokou vlhkostí.
- I když je přístroj odzkoušen, nese uživatel výhradní odpovědnost za jeho používání i za všechny důsledky.
- Nepoužívejte přístroj na krku, genitáliích, jizvách, na jaterních

skvrnách, křečových žilách ani na hlavě. Nepokládejte jej na čerstvé jizvy ani na zanícenou pokožku, na infikované oblasti či oblasti, kde by mohlo dojít ke vzniku akné; nepokládejte jej na ucpané cévy nebo na jiné oblasti s výskytem cévních problémů (křečové žily) nebo na jiné tělesné oblasti s omezenou citlivostí. Nepokládejte jej na poraněné oblasti ani na oblasti se sníženou mobilitou (na zlomeniny nebo distorze).

- Nepokládejte přístroj přímo na kovové implantáty. Vždy jej přikládejte k nejbližšímu svalu.
- Nepřipojujte tlačítka ani polštářky k žádnému jinému předmětu.
- Neprovádějte na přístroji žádné změny.
- Používejte jen ty elektrody, které jsou součástí balení.
- Neslepujte k sobě žádné dva samolepicí polštářky.
- Když není jeden ze dvou polštářků nalepen správně, pocítíte svědění.
- Nepoužívejte žádné vadné, poškozené či špinavé polštářky,





protože byste si mohli způsobit popáleninu nebo úraz.

- Během používání přístroje zajistěte, aby polštářky měly kontakt s elektrodami. Když se elektroda dotkne přímo kůže, může dojít k úrazu či k popálenině.
- Vycistěte dobře oblast, na níž má být přístroj použit. Polštářek lépe drží na kůži, když jsou z dané oblasti odstraněny chlupy. Nepoužívejte však přístroj ještě téhož dne, kdy jste se oholili.
- Nepoužívejte společně s přístrojem produkty typu tělových krémů nebo tělových vod, protože by nemusel tak dobře držet.
- Přístroj přiložte na oblast ošetření (tréninku) a teprve po přiložení na tělo jej zapněte.
- Vypněte přístroj, dříve než jej sejmete z těla.
- Pokud cítíte svou pokožku nebo tělo nenormálně, okamžitě přestaňte přístroj používat a konzultujte situaci se svým lékařem. Jinak by mohlo dojít k nehodě nebo k úrazu.
- Když budete používat přístroj na maximální výkon či příliš dlouho, může se svalstvo unavit a

ochabnout, což může vést k mravenčení či zarudlosti pokožky.

- Nezahřívejte výrobek před jeho použitím ani jej neochlazujte, protože by mohlo dojít k jeho tvarovým změnám. Neabsolvujte při používání přístroje žádné náhlé teplotní změny sprchováním horkou vodou nebo používáním v sauně apod.

#### Ženy musí respektovat při používání přístroje Gymform® SIX PACK následující čekací doby:

- Nejméně šest měsíců po porodu (a pak nejprve konzultovat s lékařem).
- Měsíc po aplikaci spirálky.
- Nejméně tři měsíce po cisařském řezu (a pak nejprve konzultovat s lékařem).
- První dny menstruace.

#### Vložení baterie:

- Přístroj Gymform® SIX PACK funguje s bateriemi typu CR2032, jež jsou součástí balení. Příhradka na baterie se nachází na zadní straně elektronického multifunkčního spouštěče (EMS).
- Vložte minci do rýhy v krytu a otočte doleva, abyste jej otevřeli.
  - Odstraňte z baterie ochrannou fólii. Vložte baterii kladným pólem (+) nahoru, k zavržení krytu opět použijte minci a tentokrát ji otočte doprava (viz obrázek 2).

**UPOZORNĚNÍ:** Ve stejném poměru, v jakém se bude baterie vybíjet, bude slábnout i elektrostimulace. Když se baterie vybije, kontrolka pohasne a může se stát, že tlačítka nebudou fungovat správně. Nahradte starou baterii novou. Před likvidací přístroje z něj vyjměte baterie a zlikvidujte je bezpečným způsobem. Pokud není přístroj delší dobu používán, vyjměte z něj baterie, abyste zabránili případným škodám.

#### Používání přístroje Gymform® SIX PACK:

1. Připevněte přístroj EMS (1) pomocí patentky k systému Gymform® SIX PACK (5). Ujistěte se, že je přístroj EMS správně připraven.
2. Sejměte ochranné plastové fólie z jedné strany menších samolepicích polštářků (8) a připojte polštářky k Gymform® SIX PACK. Polštářky musí plně pokrývat šedou plochu.
3. Sejměte ochranné plastové fólie z druhé strany menších samolepicích polštářků (8) a položte produkt na své břicho.

4. Stiskněte tlačítko "+ / I" (2) jedenkrát, abyste přístroj zapnuli. Kontrolka (4) pak bliká a ukazuje, že přístroj je na stupni intenzity 1.
5. Stiskněte tlačítko "+ / I" (2) znovu, abyste postupně zvyšovali intenzitu. Existuje celkem 10 stupňů.
6. Stiskněte tlačítko "- / O" (3), abyste snižovali intenzitu. Když budete na stupni intenzity 1 a stisknete tlačítko "- / O", přístroj se vypne.
7. Doporučujeme začít s nižším stupněm intenzity a teprve postupně ji zvyšovat až poté, co se s přístrojem důvěrněji seznámíte.
8. K přímému vypnutí přístroje stiskněte tlačítko "- / O" (3) a držte je po dobu 2 sekund.
9. Gymform® SIX PACK má pouze automatický program. Program se automaticky vypne po 20 minutách.
10. 10 minut denně plně postačí. Pokud chcete dosáhnout ještě lepších výsledků, používejte Gymform® SIX PACK 20 minut denně tak, jak je naprogramován. Pro dosažení větších úspěchů můžete spojit Gymform® SIX PACK také s tělesnou aktivitou (např. s kliky). Aby výrobek správně a pevně seděl, můžete použít pás (7) Gymform® SIX PACK a upevnit jím Gymform® SIX PACK.
  1. Přiložte Gymform® SIX PACK a zapněte přístroj. Přitom si zvolte požadovanou intenzitu.
  2. Umístěte kolem beder pás (7) tak, aby byla jeho spona umístěna zvenčí.
  3. Upevněte pás (7) tak, aby seděl pohodlně a aby Gymform® SIX PACK pevně přiléhal k břichu.
11. Gymform® SIX PACK se automaticky vypne, když samolepicí polštářky ztratí kontakt s pokožkou nebo když musí být vyměněna baterie.
12. Po ukončení používání přístroje nasaďte opět plastikové ochranné fólie.

**DŮLEŽITÉ:** Nikdy neodstraňujte 2 okrouhlé oranžové štítky, které se nacházejí na zadní straně Gymform® SIX PACK. Pokud chybí jeden z těchto štítků na kovovém kolíku, opět jej nalepte. Pokud je kterýkoliv ze 2 kovových kolíků volný, výrobek nepoužívejte, dokud nejsou kolíky opět zakryty.

#### Použití Gymform® SIX PACK MINI:

Tento prvek byl koncipován pro nasazení na následující svalové skupiny:  
Hrudní svalstvo, Paže: biceps a triceps, Přední strana stehen – horní část, Zadní strana stehen – horní část, Lýtka, Hyždě, Bederní svalstvo, Horní oblast zad, Ramena

1. Připojte elektronický multifunkční spouštěč EMS (1) pomocí patentek ke Gymform® SIX PACK MINI (6).
2. Sejměte plastové ochranné fólie z jedné strany 2 samolepicích větších polštářků (9) a připevněte polštářky ke Gymform® SIX PACK MINI. **Polštářky musí plně pokrývat šedé plochy.**
3. Sejměte plastové ochranné fólie z druhé strany 2 samo-



lepících polštářků (9) a umístíte výrobek na ošetřovanou oblast (viz obrázek 3). Po ukončení používání přístroje nasadte opět plastickou ochrannou fólie.

**UPOZORNĚNÍ: DOPORUČUJEME POLŠTĚRKY VYMĚNIT VŽDY PO 30 POUŽITÍCH. KDYŽ ZAREGISTRUJETE, ŽE POLŠTĚRKY UŽ PŘEDČASNĚ NEDRŽÍ DOSTATEČNĚ PEVNĚ, NAVLHCETE JE MÍRNĚ NAMOČENOU HOUBIČKOU.**

**Upozornění:** Když začnete cítit teplo v místě nalepených polštářků, je pravděpodobné, že životnost polštářků je již u konce. Vypněte Gymform® SIX PACK, sejměte přístroj z těla, připevněte nové polštářky a začnete s tréninkem znovu.

#### Čištění a péče

NEUMÝVEJTE Gymform® SIX PACK! OČISTĚTE JEJ SUCHÝM NEBO NAVLHCENÝM HADRÍKEM. Samolepicí polštářky očistěte navlhčeným prstem. Nepokládejte je do vody! Uchovávejte na chladném, suchém místě při pokojové teplotě. Nestahujte izolační štítky.

#### Odstranění závad:

##### KONTROLKA SE NEROZVÍTÍ:

###### Příčina:

- Nebyla vložena baterie.
- Baterie nebyla vložena správně.
- Baterie je vybitá.

###### Řešení:

- Vložte baterii.
- Zkontrolujte, zda je vidět značka pro kladný pól baterie (+) na horní straně baterie.
- Vyměňte baterii.

##### KONTROLKA SE ROZVÍTÍ, ALE PŘÍSTROJ NEFUNGUJE:

###### Příčina:

- Přístroj nemá kontakt s pokožkou.
- Přístroj EMS nebyl správně připevněn ke Gymform® SIX PACK.
- Stupeň intenzity je nastaven na 0.
- Mikroprocesor se zablokoval.
- Baterie je téměř vybitá.
- **Polštářky plně nepokrývají sedé plochy.**

###### Řešení:

- Zajistěte, aby se polštářky přímo dotýkaly pokožky.
- Zkontrolujte, zda je konzola správně připevněna svorkami ke Gymform® SIX PACK.
- Stiskněte tlačítko "+ / I", abyste zvýšili intenzitu.
- Resetujte přístroj tím, že vytáhnete baterii a po 1 minutě ji opět vložíte.
- Vyměňte baterii.
- **Umístěte polštářky tak, aby plně pokrývaly sedé plochy.**

##### TLAČÍTKA NEFUNGUJÍ SPRÁVNĚ:


###### Příčina:


- Mikroprocesor se zablokoval.
- Baterie je téměř vybitá.
- Polštářky plně nepokrývají sedé plochy.

###### Řešení:

- Resetujte přístroj tím, že vytáhnete baterii a po 1 minutě ji opět vložíte.
- Vyměňte baterii.
- **Umístěte polštářky tak, aby plně pokrývaly sedé plochy.**

##### LIKVIDACE

 Po uplynutí jeho životnosti nevyhazujte výrobek do normálního domovního odpadu. Přineste jej na sběrné místo k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Prostřednictvím tohoto symbolu je to uvedeno na samotném výrobku, v návodu na jeho použití i na balení. Informujte se o sběrných místech, která provozuje váš prodejce nebo místní úřad. Nové zhodnocení a recyklace starých přístrojů je důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí.

 Baterie nepatří do domovního odpadu. Přineste spotřebované baterie na autorizované sběrné místo.



Tento výrobek odpovídá evropským směrnícím.

##### TECHNICKÉ ÚDAJE

Počáteční tvar křivky: Impuls ve formě dvoufázové pravouhlé vlny  
Šířka (doba trvání) impulsu: 320  $\mu$ s  
Frekvence impulsu: 3.3 ~ 33.3 Hz  
Seřizovací napětí: 36 V +/-5 V zatěžovací odpor 1000 Ohm  
Vstupní napětí: 3 V  
Doba ošetřování: Automatické vypnutí po 20 minutách  
Intenzita: Nastavitelná od 1 do 10  
Režim: 1 variabilní frekvenční režim  
Provozní podmínky: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
Skladovací podmínky: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
Maximální spotřeba proudu: 32mA

Zdroj proudu: 1 baterie typu 3V CR2032 (je součástí balení).



Tento symbol naznačuje, že přístroj je chráněn dvojitou izolací proti elektrostatickému výboji typu BF.



Respektujte návod k použití.

Vyrobena v Číně

SK

## DŮLEŽITÉ UPOZORNENIA

- Pred prvým použitím si starostlivo prečítajte tento návod. Uschovajte návod pre neskoršiu potrebu na bezpečnom mieste.
- Ak dávate prístroj tretej osobe, vždy k nemu priložte aj návod na použitie.
- Prv, než začnete s tréningom, mali by ste sa poradiť s vaším lekárom alebo fyzioterapeutom. Gymform® SIX PACK bol navrhnutý pre dospelých s dobrým zdravotným stavom. Napriek všetkému musí byť prístroj používaný obozretne. Gymform® SIX PACK hýbe svalovými vláknami elektrickou stimuláciou. Má vyrovnávanie impulzových frekvencií a približuje sa tak čo najviac fázam kontrakcií a pokoja prirodzenej aktivity tela a svalov. Denne by ste nemali prevádzať viac ako dve cvičenia, medzi cvičeniami by nemali byť viac ako dva dni odpočinku. Najdlhší čas nepretrusovaného cvičenia: 20 minút.
- Toto zariadenie nie je určené pre deti alebo osoby s obmedzenými psychickými, senzorickými

alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, ak tieto nie sú pod dozorom osoby zodpovedajúcej za ich bezpečnosť, alebo nie sú o bezpečnom používaní zariadenia inštruované a prípadnému nebezpečenstvu z tohto vyplývajúcejmu nerozumejú. Je potrebné dbať, aby sa so zariadením nehrali deti. Čistenie a údržba nesmú byť prevádzané deťmi.

- Zariadenie môže pri nesprávnom používaní spôsobiť poranenia.
- Toto zariadenie NIE JE medicínske zariadenie.
- Toto zariadenie je určené len pre domácu potrebu.
- Použitie zariadenia osobami, ktoré patria k niektorej z nasledujúcich skupín, sa neodporúča: starí ľudia, dlhodobo chorí, tehotné, osoby s kožnými ochoreniami, osoby s elektronickými implantátmi (napr. kardiostimulátor), osoby s vysokým krvným tlakom, osoby s onkologickým ochorením, epileptici alebo osoby s kognitívnou dysfunkciou, osoby s chorobami sprevádzaným horúčkou, dojčiacie ženy,

osoby po operácii, pri liečbe diabetes inzulínom.

- Používanie elektród v oblasti brucha môže zvyšovať riziko fibrilácií srdcového svalstva.
- Súčasné používanie chirurgického elektro -vysokofrekvenčného zariadenia môže viesť k spáleninám v kontaktných miestach Gymform® SIX PACK a tento poškodiť.
- Ak sa nachádza v bezprostrednej blízkosti (napr. 1 m) prístroj krátkovlnovej terapie alebo mikrovlnná rúra, môžu tieto ovplyvniť výkon Gymform® SIX PACK.
- Elektronické zariadenia ako náramkové hodinky, krokomer, mobilný telefón atď. je nutné počas používania odložiť, inak môže dôjsť k rušeniu elektronického zariadenia.
- Nenosiť počas používania zariadenia ozdoby a doplnky, ako retiazky, náramky alebo náušnice, inak môže dôjsť k rušivým zásahom, zraneniam alebo škodám.
- Toto zariadenie je výkonný elektrostimulačný prístroj a môže spôsobiť poranenia, ak začnete

s tréningom hneď na najvyššom stupni. Začnite vždy na najslabšom stupni a pridávajte na intenzite len pomaly.

- Nepoužívať pri vedení motorového vozidla alebo v spánku.
- Prístroj nie je vode odolný. Nepoužívať v kúpeľni alebo v iných miestnostiach s vysokou vlhkosťou.
- Hoci je prístroj testovaný, nesie používateľ za používanie a dôsledky celú zodpovednosť.
- Nepoužívať zariadenie na krku, genitáliách, jazvách, pečeno-vých škvrnách, kŕčových žilách alebo na hlave. Nepokladať na čerstvé jazvy, tiež nepokladať na zapálenú pokožku, infikované oblasti alebo oblasti, kde môže vzniknúť akné; nepokladať na trombozálne alebo iné oblasti s problematickými žilami (kŕčové žily) alebo na iné oblasti tela s obmedzenou citlivosťou. Neklásť na oblasti s poraneniami alebo obmedzenou hybnosťou (zlo-meniny alebo vyvrtnutia).
- Prístroj nepokladať priamo na kovové implantáty. Vždy umiestniť na najbližší možný sval.



- Nepripájajte tlačidlá alebo vankúšiky na žiadny iný predmet.
- Nevykonávajte na zariadení žiadne zmeny.
- Používajte len elektródy, ktoré sú obsahom balenia.
- Nezlepajte 2 samolepiace vankúšiky dohromady.
- Ak jeden z oboch vankúšikov nebude správne nanesený, pocítite svrbenie.
- Nepoužívajte poškodené, chybné alebo znečistené vankúšiky, inak vás môžu popáliť alebo zraniť.
- Počas používania sa uistite, že vankúšiky majú kontakt s elektródami. Ak sa elektróda dotkne priamo pokožky, môže dôjsť k poraneniám alebo popáleninám.
- Oblasť, na ktorej idete prístroj používať, očistite. Vankúšiky držia lepšie, ak je ochlpenie z oblasti, na ktorej sa idú používať, odstránené. Nepoužívajte však zariadenie v ten istý deň, v ktorý ste danú oblasť oholili.
- Nepoužívajte so zariadením produkty ako telové mlieko alebo krémy, pretože by to mohlo mať za následok horšiu priľnavosť.
- Zariadenie umiestniť na želanú

- tréningovú oblasť tela a až po položení na telo zapnúť.
- Najprv prístroj vypnite, až potom ho odnímate z tela.
- Ak pociťujete na pokožke alebo tele niečo nie normálne, okamžite prestaňte s používaním prístroja a kontaktujte svojho lekára. Inak by ste mohli utrpieť zranenia alebo úraz.
- Ak používate zariadenie na najvyššom výkone alebo dlho, môže sa svalstvo unaviť a spôsobiť mravčenie alebo začervenanie.
- Nezohrievajte alebo neochladzujte zariadenie pred jeho používaním, inak sa môže deformovať. Nevystavujte ho počas používania náhlym zmenám teploty prelievaním horúcou vodou alebo používaním v saune a pod.

**Ženy musia dbať pri používaní Gymform® SIX PACK na nasledujúce pauly:**

- Minimálne šesť mesiacov po pôrode (predtým konzultovať s lekárom).
- Jeden mesiac po zavedení vnútromaternicového telieska.
- Minimálne tri mesiace po cisárskom reze (predtým konzultovať s lekárom).
- Prvé dni menštruácie.

**Vloženie batérie:**

Zariadenie Gymform® SIX PACK funguje s batériou obsiahnutou v balení, typ CR2032. Priestor na batériu sa nachádza na zadnej strane prístroja EMS.

- Vložť do drážky na kryte mincu a otočením dolava otvoríť.
- Odstráňte ochrannú fóliu z batérie. Vložť batériu kladným pólom (+) nahor, na uzatvorenie krytu opäť použijť mincu,

otáčať doprava (viď obrázok 2).

**POZOR:** Úmerne tomu, ako sa batéria vyprázdňuje, bude elektrostimulátor slabší. Ak je batéria prázdna, rozsvietí sa kontrolka a môže sa stať, že tlačidlá nefungujú správne. Vymeňte batériu za novú. Pred likvidáciou zariadenia vyberte batériu a túto zlikvidujte v súlade s ochranou životného prostredia. Ak sa prístroj dlhší čas nepoužíva, vyberte batériu pre ochranu pred škodami.

**Použitie Gymform® SIX PACK:**

1. Upevnite prístroj EMS (1) za pomoci tlačidla na Gymform® SIX PACK (5). Uistite sa, že je prístroj EMS správne upevnený.
2. Odnímate plastovú ochrannú fóliu z jednej strany samolepiacich vankúšikov (8) a pripevnite vankúšiky na Gymform® SIX PACK. Vankúšiky musia plne pokryť sivú plochu.
3. Odnímate plastovú ochrannú fóliu z druhej strany samolepiacich vankúšikov (8) a umiestnite výrobok na brucho.
4. Stlačte raz tlačidlo "+ / I" (2), aby ste prístroj zapli. Potom bliká kontrolka (4) a ukáže vám, že ste na stupni intenzity 1..
5. Stláčajte opakovane tlačidlo "+ / I" (2), aby ste postupne zvyšovali intenzitu. Dovedna má prístroj 10 stupňov intenzity.
6. Stláčajte opakovane tlačidlo "- / O" (3), aby ste redukovali intenzitu. Keď ste na stupni intenzity 1 a stlačíte tlačidlo "- / O", prístroj sa vypne.
7. Odporúčame začínať pri nízkych stupňoch intenzity a intenzitu pozvoľna zvyšovať, keď si na prístroj zvyknete.
8. Pre priame vypnutie zariadenia podržte 2 sekundy stlačené tlačidlo "- / O" (3).
9. Gymform® SIX PACK má len jeden automatický program. Program sa po 20 minútach automaticky vypne.
10. 10 minút denne stačí. Ak chcete ešte lepšie výsledky, používajte Gymform® SIX PACK ako je naprogramovaný – 20 minút denne. Pre lepší výsledok môžete používanie Gymform® SIX PACK kombinovať s telesnou aktivitou (napr. podpor poležiačky). Aby výrobok skutočne pevne držal, môžete použiť popruh (7) Gymform® SIX PACK a upevniť ho cez Gymform® SIX PACK.
  1. Umiestnite Gymform® SIX PACK a zapnite prístroj. Zvoľte želanú intenzitu.
  2. Položte popruh (7) cez driek, aby uzáver ležal von.
  3. Upevnite popruh (7) tak, aby pohodlne sedel a Gymform® SIX PACK pevne priľnul k bruchu.
11. Gymform® SIX PACK sa automaticky vypne, ak nemajú samolepiace vankúšiky kontakt s kožou alebo ak je potrebné vymeniť batériu.
11. Po použití zariadenia vráťte plastové ochranné fólie späť.

**DÔLEŽITÉ:** Nikdy neodstraňujte 2 okrúhle oranžové etikety, ktoré sa nachádzajú na zadnej strane Gymform® SIX PACK. Ak sa jedna z etikiet nenachádza na kovových kolíkoch, vráťte ju späť. Ak je ktorýkoľvek z dvoch kovových kolíkov obnažený, nepoužívajte výrobok, pokiaľ kolíky opäť nezakryjete.

**Použitie Gymform® SIX PACK MINI:**

Tento prvok je koncipovaný iba na použitie na nasledujúcich



skupinách svalstva:

hrudné svalstvo, ramená: biceps a triceps, stehno – predná strana hornej oblasti, stehno – zadná strana hornej oblasti, lýtko, zadok, driekový sval, horná oblasť chrbta, plecía

1. Umiestnite prístroj EMS (1) za pomoci tlačidla na Gymform® SIX PACK MINI (6).
2. Odnímate plastové ochranné fólie z jednej strany dvoch samolepiacich väčších vankúšikov (9) a pripevnite vankúšiky na Gymform® SIX PACK MINI. **Vankúšiky musia plne pokrývať sivú plochu.**
3. Odnímate plastové ochranné fólie z druhej strany dvoch samolepiacich väčších vankúšikov (9) a umiestnite výrobok na trévanú oblasť tela (viď obrázok 3). B Po použití zariadenia vráťte plastové ochranné fólie späť.

**UPOZORNENIE:** ODPORÚČAME VYMENIŤ VANKÚŠIKY PO 30 POUŽITIACH. AK SPOZORUJETE, ŽE VANKÚŠIKY NEDRŽIA UŽ SKŔR, NAVLHČITE ICH JEMNE MOKROU HUBKOU.

**Upozornenie:** Ak začnete na pokožke, kde máte umiestnené vankúšiky, pociťovať teplo, ide pravdepodobne o koniec použiteľnosti vankúšikov. Vypnite Gymform® SIX PACK, odniete prístroj z tela, upevnite nové vankúšiky a začnite opäť s tréningom.

#### Čistenie a údržba

NEUMÝVAJTE Gymform® SIX PACK! UTRIEŤ SUCHOU ALEBO JEMNE NAVLHČENOU HANDRIČKOU.

Samolepiace vankúšiky utriete namočeným prstom. Neponárajte do vody! Skladovať na chladnom, suchom mieste pri izbovej teplote. Neodlepajte izolačné etikety.

#### Odstránenie porúch

##### KONTROLKA NESVIETI:

###### Prčina:

- Nie je vložená batéria.
- Batéria nie je vložená správne.
- Batéria je prázdna.

###### Riešenie:

- Vložte batériu.
- Skontrolujte plusový pól (+) batérie, či je smerom nahor.
- Vymeňte batériu.

##### KONTROLKA SVIETI, ALE ZARIADENIE NEFUNGUJE:

###### Prčina:

- Nie je kontakt s pokožkou.
- Prístroj EMS nie je správne pripojený na Gymform® SIX PACK.
- Stupeň intenzity na 0.
- Mikroprocesor sa zablokoval.
- Batéria je takmer prázdna.
- Vankúšiky nepokrývajú úplne sivú plochu.

#### Riešenie:

- Skontrolujte, či majú vankúšiky kontakt s pokožkou.
- Skontrolujte, že je konzola so svorkami správne upevnená na Gymform® SIX PACK.
- Stlačte tlačidlo "+ / I", na zvýšenie intenzity.
- Resetujte prístroj tak, že vyberiete batériu a po 1 minúte opäť vložíte.
- Vymeňte batériu.
- **Umiestnite vankúšiky tak, aby plne pokrývali sivú plochu.**

#### TLAČIDLÁ NEFUNGUJÚ SPRÁVNE:

##### Prčina:

- Mikroprocesor sa zablokoval.
- Batéria je takmer prázdna.
- Vankúšiky nepokrývajú úplne sivú plochu.

#### Riešenie:

- Resetujte prístroj tak, že vyberiete batériu a po 1 minúte opäť vložíte.
- Vymeňte batériu.
- **Umiestnite vankúšiky tak, aby plne pokrývali sivú plochu.**

#### LIKVIDÁCIA



Nevyhadzujte výrobok po ukončení jeho životnosti do komunálneho odpadu.

Zaneste ho na zberné miesto na recykliáciu elektrických a elektronických zariadení. Toto je udané symbolom na výrobku, v návode na použitie a na obale. Informujte sa o zberných miestach, ktoré sú prevádzkované vašim obchodníkom alebo miestnymi úradmi. Ďalšie zhodnotenie a recykliácia starých zariadení je dôležitým prínosom k ochrane nášho životného prostredia.



Batérie nepatria do komunálneho odpadu. Zaneste ich na autorizované zberné miesta.



Tento výrobok zodpovedá európskym právnym normám.

#### TECHNICKÉ ÚDAJE

Počiatočná krivka: Impulz vo forme dvojfázovej obdĺžnikovej vlny  
Trvanie impulzu: 320  $\mu$ s

Frekvencia impulzu: 3,3 ~ 33,3 Hz

Pripôsobovacie napätie: 36 V +/- 5 V zaťažovací odpor 1000 Ohm  
Vstupné napätie: 3 V

Trvanie tréningu: Automatické vypnutie po 20 minútach

Intenzita: Nastaviteľná od 1 do 10

Mód: 1 variabilný frekvenčný mód

Prevádzkové podmienky: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH

Skladovacie podmienky: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH

Maximálna spotreba prúdu: 32mA

Napájanie: 1 batéria typu 3V CR2032 (je súčasťou balenia)



Tento symbol znázorňuje, že zariadenie je chránené dvojito izoláciou typu BF proti elektrostatickým výbojom.



Dbajte na pokyny v návode na použitie.

Vyrobené v Číne

## RO

### INDICAȚII IMPORTANTE

- Citiți manualul de utilizare înainte de folosire. Păstrați manualul de utilizare într-un loc sigur pentru consultarea viitoare.
- Predați manualul de utilizare întotdeauna împreună cu produsul când îl dați unei terțe părți.
- Înainte de a începe un program de antrenament, consultați medicul și fizioterapeutul. Gymform® SIX PACK este destinat adulților cu o stare bună de sănătate. Cu toate acestea, aparatul trebuie folosit cu atenție. Gymform® SIX PACK mișcă țesutul muscular prin stimulare electrică. El deține reglaje ale frecvenței impulsului și se apropie cât mai mult posibil de activitatea naturală a corpului și a mușchilor cu faze de contracție și de odihnă. Pe zi nu trebuie să se efectueze mai mult de două tratamente, între tratamente să nu fie mai mult de

două zile de odihnă. Durata de utilizare continuă maximă: 20 de minute.

- Acest aparat nu este destinat utilizării de către copii sau de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau de către persoane fără experiență sau cunoștințe corespunzătoare, cu excepția cazului în care sunt supravegheate de o persoană responsabilă pentru siguranța lor sau în cazul în care au primit instrucțiunile necesare pentru utilizarea aparatului. Copiii trebuie să fie supravegheați pentru a nu se juca cu aparatul. Curățarea și întreținerea aparatului nu trebuie efectuate de către copii.
- Aparatul poate provoca vătămări dacă este utilizat necorespunzător.
- Acest aparat NU este un aparat medical.
- Acest aparat este destinat exclusiv uzului casnic.
- Utilizarea aparatului de către persoanele aparținând unuia din următoarele grupuri nu este recomandată: persoane în vârstă,

persoane bolnave de lungă durată, femei însărcinate, persoane cu boli de piele, persoane cu implanturi electronice (de exemplu stimulator cardiac), persoane cu hipertensiune arterială, persoane care suferă de cancer, epilepsie tulburări cognitive, persoane cu afecțiuni febrile, femei în timpul alăptării, persoane aflate după o operație recentă sau în tratamentul diabetului cu insulină.

- Utilizarea electrozilor în zona toracică poate crește riscul de fibrilație a mușchiului cardiac.
- Utilizarea simultană a unui aparat electrochirurgical de înaltă frecvență poate duce la arsuri în punctele de contact ale Gymform® SIX PACK și la deteriorarea acestuia.
- Dacă un aparat de terapie cu unde scurte sau un cuptor cu microunde este în imediata apropiere (de ex. 1 m), acest lucru poate afecta performanța în funcționare a Gymform® SIX PACK.
- În timpul utilizării scoateți aparatele electronice, cum ar

fi ceasuri de mână, contoare de pași, telefoane mobile etc., deoarece acest lucru ar putea duce la perturbarea aparatului electronic.

- Nu purtați bijuterii sau accesorii, cum ar fi lăntișoare, curele sau cercei, când utilizați aparatul, deoarece acest lucru poate duce la incidente, rănire sau deteriorare.
- Acest aparat este un aparat puternic de electrostimulare și poate provoca vătămări dacă programul de antrenament este setat imediat la cel mai înalt nivel. Începeți întotdeauna la cel mai mic nivel și măriți lent intensitatea.
- Nu utilizați aparatul în timpul conducerii sau în timpul somnului.
- Aparatul nu este impermeabil. Nu-l utilizați în băi sau în alte încăperi cu umiditate ridicată.
- Deși aparatul a fost testat, utilizatorul este singurul responsabil pentru utilizarea și urmările utilizării acestuia.
- Nu utilizați aparatul pe gât, organe genitale, cicatrici, semne



- de mamă, vene varicoase sau cap. Nu-l aplicați pe cicatrici proaspete, nici pe piele inflamată, zone infectate sau zone în care ar putea apărea acneea; nu-l aplicați pe tromboze sau pe alte zone cu probleme vasculare (vene varicoase) sau alte zone ale corpului cu sensibilitate limitată. Nu-l aplicați pe zone cu leziuni sau cu mobilitate redusă (fracturi sau entorse).
- Nu aplicați aparatul direct pe implanturi metalice. Aplicați-l întotdeauna pe cel mai apropiat mușchi.
  - Nu conectați butoanele sau pad-urile la nici un alt obiect.
  - Nu modificați produsul.
  - Utilizați numai electrozii care sunt incluși în livrare.
  - Nu lipiți între ele 2 pad-uri autoadezive.
  - Dacă unul dintre cele două pad-uri nu este atașat corect, veți simți o mâncărime.
  - Nu utilizați pad-uri deteriorate, defecte sau murdare, deoarece v-ați putea arde sau răni.
  - Asigurați-vă că pad-urile sunt în contact cu electrozii în timpul

- utilizării. Dacă electrodul atinge direct pielea, acest lucru poate cauza răniri sau arsuri.
- Curățați zona în care va fi folosit. Pad-ul aderă mai bine pe piele atunci când părul este îndepărtat din zona respectivă. Nu utilizați aparatul în aceeași zi în care a fost îndepărtat părul.
  - Nu utilizați produse precum creme sau loțiuni corporale cu aparatul, deoarece aceasta ar putea duce la o aderență mai slabă.
  - Atașați aparatul în zona de antrenament dorită și porniți-l numai după ce a fost aplicat pe corp.
  - Opriți aparatul înainte de a-l scoate din corp.
  - Dacă pielea sau corpul dumneavoastră nu se simte normal, opriți imediat utilizarea aparatului și consultați un medic. În caz contrar, este posibil să suferiți un accident sau o vătămare.
  - Dacă utilizați aparatul la puterea sa maximă sau o durată lungă de timp, puteți să vă obosiți mușculatura și să cauzați furnicături sau înroșirea pielii.

- Nu încălziți sau nu răciți produsul înainte de utilizare, deoarece se poate deforma. De asemenea, nu expuneți-l la schimbări bruște de temperatură prin turnarea apei fierbinți peste el sau utilizarea lui în saună etc.

**Femeile trebuie să țină cont la utilizarea Gymform® SIX PACK de următorii timpi de așteptare:**

- Cel puțin șase luni după naștere (consultați medicul în prealabil).
- O lună după introducerea unui sterilizant.
- Cel puțin trei luni după o cezariană (consultați medicul în prealabil).
- Primele zile ale menstruației.

**Introducerea bateriei:**

- Aparatul Gymform® SIX PACK funcționează cu bateria tip CR2032 inclusă. Capacul compartimentului pentru baterii este situat pe partea posterioară a aparatului EMS.
- Introduceți moneda în canalura din capac și rotiți-o spre stânga pentru a-l deschide.
  - Scoateți folia de protecție de pe baterie. Introduceți bateria cu polul pozitiv (+) în sus, pentru închidere rotiți capacul spre dreapta folosind moneda (a se vedea figura 2).

**ATENȚIE:** Pe măsură ce bateria se descarcă, electrostimularea devine mai slabă. Dacă bateria este descărcată lampa de control se stinge și este posibil ca tastele să nu funcționeze corect. Înlocuiți bateria cu una nouă. Înainte de eliminarea ca deșeu a aparatului, scoateți bateriile și eliminați-le în mod corespunzător. Dacă aparatul nu va fi utilizat pentru o perioadă mai lungă de timp, scoateți bateriile pentru a preveni defecțiunea.

**Utilizarea Gymform® SIX PACK:**

4. Fixați aparatul EMS (1) cu ajutorul butoanelor de Gymform® SIX PACK (5). Asigurați-vă că aparatul EMS este fixat corect.
5. Scoateți foliile de protecție din plastic de pe o parte a pad-urilor autoadezive mai mici (8) și aplicați pad-urile de Gymform® SIX PACK. Pad-urile trebuie să acopere complet zona gri.
6. Scoateți folia de protecție din plastic de pe cealaltă parte a pad-urilor autoadezive mai mici (8) și plasați produsul pe abdomen.
7. Apăsăți tasta "+ / I" (2) o dată pentru a porni aparatul. Lampa de control (4) luminează intermitent și vă indică faptul că sunteți la treapta de intensitate 1.





- Apăsați din nou tasta "+ / I" (2) pentru a crește treapta de intensitate din ce în ce mai mult. În total există 10 trepte.
- Apăsați tasta "- / o" (3) pentru a reduce treptele de intensitate. Dacă sunteți la treapta de intensitate 1 și apăsați tasta "- / o", aparatul se deconectează.
- Recomandăm să începeți cu treptele de intensitate mai scăzute și să creșteți lent intensitatea, după ce v-ați familiarizat cu aparatul.
- Pentru a deconecta direct aparatul, apăsați tasta "- / o" (3) timp de 2 secunde.
- Gymform® SIX PACK are doar un program automat. Programul se deconectează automat după 20 de minute.
- 10 minute pe zi sunt suficiente. Dacă doriți rezultate și mai bune, folosiți Gymform® SIX PACK cum este programat timp de 20 de minute zilnic. Pentru un rezultat mai bun puteți combina Gymform® SIX PACK și cu activitatea corporală (de ex. flotări). Pentru ca produsul să stea fix, puteți folosi cordonul (7) Gymform® SIX PACK și să-l fixați peste Gymform® SIX PACK.
  - Plasați Gymform® SIX PACK și porniți aparatul. Alegeți intensitatea dorită.
  - Puneți cordonul (7) în jurul taliei, astfel încât închiderea să fie spre exterior.
  - Fixați cordonul (7) în așa fel încât să stea confortabil și Gymform® SIX PACK să stea strâns de abdomen.
- Gymform® SIX PACK se deconectează automat când pad-urile autoadezive nu mai au contact cu pielea sau când trebuie schimbată bateria.
- După utilizarea aparatului, aplicați din nou foliile de protecție din plastic.

**IMPORTANT:** Nu scoateți niciodată cele două etichete portocalii rotunde care se află pe partea posterioară a Gymform® SIX PACK. Dacă una dintre aceste etichete nu se află pe pini metalici, aplicați-o din nou. Dacă oricare din cei 2 pini metalici este liber, nu utilizați produsul până când pini nu sunt acoperiți din nou.

#### Utilizarea Gymform® SIX PACK MINI:

Acest element a fost conceput pentru utilizarea pe următoarele grupuri musculare:  
pectoralii, brațe: biceps și triceps, partea frontală a coapsei în zona superioară, partea posterioară a coapsei în zona superioară, gambe, fesieri, mușchii lombari, secțiunea superioară a spatelui, umeri.

- Plasați aparatul EMS (1) cu ajutorul butoanelor de Gymform® SIX PACK MINI (6).
- Scoateți foliile de protecție din plastic de pe o parte a celor 2 pad-uri autoadezive mai mari (9) și aplicați pad-urile de Gymform® SIX PACK MINI. **Pad-urile trebuie să acopere complet zona gri.**
- Scoateți folia de protecție din plastic de pe cealaltă parte a pad-urilor autoadezive (9) și plasați produsul pe zona care

urmează să fie tratată (a se vedea figura 3). După utilizarea aparatului, aplicați din nou foliile de protecție din plastic.

**INDICAȚIE: RECOMANDĂM SĂ SCHIMBAȚI PAD-URILE DUPĂ 30 DE UTILIZĂRI. DACĂ OBSERVAȚI MAI DEVEZME CĂ PAD-URILE NU SE MAI LIPESC ATĂT DE BINE, UMEZIȚI-LE CU UN BURETE PUȚIN UMEZ.**

**Indicație:** Dacă începeți să simțiți căldură în locul unde sunt aplicate pad-urile, este posibil ca durata de utilizare a pad-urilor să se încheie. Deconectați Gymform® SIX PACK, scoateți aparatul de pe corp, atășați pad-uri noi și reluați sesiunea de antrenament.

#### Curățare și îngrijire

NU SPĂLAȚI Gymform® SIX PACK! FRECAȚI-L CU O LAVETĂ USCATĂ SAU UMEZITĂ.

Ștergeți pad-urile autoadezive cu un deget umezit în apă. Nu le fundatiți în apă. Păstrați-le într-un loc răcoros, uscat la temperatura camerei. Nu extrageți eticheta de izolare.

#### Remedierea defecțiunilor LAMPĂ DE CONTROL NU SE APRINDE:

##### Cauză:

- Nu a fost introdusă bateria.
- Bateria nu a fost introdusă corect.
- Bateria este descărcată.

##### Remedii:

- Introduceți bateria.
- Verificați ca semnul pentru polul pozitiv al bateriei (+) să fie vizibil pe partea orientată în sus a bateriei.
- Schimbați bateria.

#### LAMPĂ DE CONTROL SE APRINDE, DAR APARATUL NU FUNCȚIONEAZĂ:

##### Cauză:

- Nu există niciun contact cu pielea.
- Aparatul EMS nu a fost fixat corect de Gymform® SIX PACK.
- Treapta de intensitate este pe 0.
- Microprocesorul s-a blocat.
- Bateria este aproape descărcată.
- Pad-urile nu acoperă complet zona gri.

##### Remedii:

- Asigurați-vă că pad-ul are contact direct cu pielea.
- Verificați dacă consola cu clemele este fixată corect de Gymform® SIX PACK.
- Apăsați tasta "+ / I", pentru a crește intensitatea.
- Efectuați o resetare, prin scoaterea bateriei și reintroducerea ei după 1 minut.
- Schimbați bateria.
- Plasați pad-urile astfel încât să acopere complet zona gri.**

#### TASTELE NU FUNCȚIONEAZĂ CORECT:


##### Cauză:

- Microprocesorul s-a blocat.
- Bateria este aproape descărcată.
- Pad-urile nu acoperă complet zona gri.

##### Remedii:

- Efectuați o resetare, prin scoaterea bateriei și reintroducerea ei după 1 minut.
- Schimbați bateria.
- Plasați pad-urile astfel încât să acopere complet zona gri.**

#### ELIMINARE

 Nu aruncați produsul cu deșeurile menajere obișnuite la sfârșitul duratei de viață. Duceți-l la un punct de colectare pentru reciclarea aparatelor electrice și electronice. Acest lucru este indicat de acest simbol de pe produs, în manualul de utilizare și de pe ambalaj. Informați-vă cu privire la punctele de colectare care sunt operate de distribuitorul dvs. sau de autoritatea locală. Revalorificarea și reciclarea aparatelor vechi reprezintă o contribuție importantă la protecția mediului.



Bateriile nu se aruncă cu deșeurile menajere. Predați-le la un punct de colectare autorizat.



Acest produs corespunde Regulamentelor Europene.

#### DATE TEHNICE

Forma inițială a curbei: Impuls sub forma unei drep-tunghiulare cu două faze  
Durata impulsului: 320 μs  
Frecvența impulsului: 3.3 ~ 33.3 Hz  
Tensiune de adaptare: 36 V +/- 5 V rezistență de sarcină 1000 Ohm  
Tensiune de intrare: 3 V  
Durata de tratament: Deconectare automată după 20 de minute  
Intensitate: Reglabilă de la 1 la 10  
Mod: 1 mod de frecvență variabil  
Condiții de funcționare: 10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH  
Condiții de depozitare: -10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH  
Consum de curent maxim: 32mA

Alimentare: 1 baterie tip 3V CR2032 (inclusă în livrare)



Acest simbol indică faptul că aparatul este protejat printr-o izolație dublă de tip BF contra descărcărilor electrostatice.



Respectați manualul de utilizare.

Fabricat în China

