



Bedienungs-
anleitung

crane[®]

ELEKTRONISCHER ARMTRAINER



1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4. Sicherheitshinweise	5
5. Lieferumfang	10
6. Lieferumfang prüfen	10
7. Einsetzen/Wechseln der Batterie	11
8. Elektronischen Armtrainer anwenden.....	11
9. Reinigung und Wartung.....	13
10. Aufbewahrung	14
11. Schäden	14
12. Fehlerbehebung	15
13. Entsorgung.....	15
14. Technische Daten	16

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den elektronischen Armtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des elektronischen Armtrainers. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den elektronischen Armtrainer an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

2. Verwendete Symbole

Folgende Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem elektronischen Armtrainer oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen die Anforderungen der geltenden EU-Richtlinien.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Der elektronische Armtrainer ist ein innovatives, selbstklebendes Trainingsgerät zur elektrischen Muskelstimulation (EMS).

EMS-Geräte funktionieren, indem sie elektrische Stromimpulse auf die Haut abgeben. Elektrische Muskelstimulation (EMS) ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode, die schon seit Jahren auf dem Gebiet der Sportmedizin und Rehabilitation angewendet wird. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS als Ergänzung zum herkömmlichen Muskeltraining angewendet, um die Leistungsfähigkeit einzelner Muskelgruppen zu verbessern und die Körperproportionen zu optimieren und somit die gewünschten ästhetischen Ergebnisse zu erreichen.

Der elektronische Armtrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Bereich geeignet. Verwenden Sie den elektronischen Armtrainer ausschließlich mit dem mitgelieferten Originalzubehör. Der elektronische Armtrainer ist kein Kinderspielzeug. Verwenden Sie den elektronischen Armtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4. Sicherheitshinweise



Um Gesundheitsschäden zu vermeiden, empfehlen wir dringend, den elektronischen Armtrainer unter folgenden Voraussetzungen NICHT zu verwenden:

- Wenn Sie ein elektrisches Gerät implantiert haben (z. B. einen Herzschrittmacher).
- Wenn Sie Metallimplantate tragen.
- Wenn Sie eine Insulinpumpe verwenden.
- Bei Fieber (> 39 °C).
- Wenn Sie an bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen oder Störungen der Erregungsbildung oder -leitung des Herzens leiden.
- Wenn Sie an einer Anfallserkrankung leiden (bspw. Epilepsie).
- In der Schwangerschaft.
- Wenn Sie an Krebs erkrankt sind.
- Nach einer Operation, wenn starke Kontraktionen der Muskulatur den Heilungsprozess beeinträchtigen könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen auf die Operation oder einen Unfall zurückzuführen sind.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Der elektronische Armtrainer darf keinesfalls verwendet werden:
 - o in der Nähe des Herzens. Die Stimulationselektroden dürfen in keinem Bereich des vorderen Thorax (im Brustkorb, wo sich die Rippen und das Brustbein befinden), aufgebracht werden, insbesondere nicht auf den beiden großen Brustmuskeln. Dies kann die Gefahr von Kammerflimmern erhöhen und Herzstillstand verursachen.
 - o im Bereich des Schädels, der Mundregion, der Kehle und des Kehlkopfs.
 - o im Bereich des Halses/der Halsschlagader/im Genick.

- o im Genitalbereich.
- o auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder gereizter) Haut (bspw. entzündete Haut – gleichgültig ob schmerzhaft oder nicht – gerötete Haut, Ausschlag, z. B. Allergien, Verbrennungen, Blutergüsse, Schwellungen, offene oder abheilende Wunden sowie frische Narben, bei denen der Heilungsprozess beeinträchtigt werden könnte).
- o in der Bauchregion während Ihres Menstruationszyklus.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Sie an ein Hochfrequenzchirurgiegerät angeschlossen sind.

Konsultieren Sie vor der Verwendung des elektronischen Armtrainers Ihren Hausarzt, falls einer der nachfolgend geschilderten Umstände auf Sie zutrifft:

- Schwerwiegende Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht auf bzw. Diagnose von Bluthochdruck, Blutgerinnungsstörung, Neigung zu thromboembolischen Erkrankungen oder wiederkehrenden bösartigen Wucherungen.
- Hautkrankheiten oder offene Wunden.
- Chronische Schmerzen unbekannter Ursache in irgendeinem Körperteil.
- Diabetes.
- Jegliche sensorische Beeinträchtigung, welche die Schmerzwahrnehmung beeinträchtigt (z. B. Stoffwechselerkrankungen).
- Wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden.
- Wenn Sie bereits aufgrund bestehender Erkrankungen Stimulationsbehandlung erhalten haben.
- Wenn Sie an anhaltenden Hautirritationen leiden, weil die Stimulation über einen längeren Zeitraum an derselben Elektrodenstelle erfolgte.



- Wenn der elektronische Armtrainer nicht ordnungsgemäß funktioniert, Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen empfinden, stellen Sie die Anwendung unverzüglich ein.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen vorgesehen, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person im Gebrauch des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie zuvor eingewiesen oder hinsichtlich der sicheren Verwendung des Geräts angeleitet wurden und sie die mit der Verwendung einhergehenden Risiken verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und vom Benutzer auszuführende Wartung des Geräts darf von Kindern nicht unbeaufsichtigt durchgeführt werden.
- Führen Sie keine Veränderungen am elektronischen Armtrainer durch (bspw. durch Abschneiden oder Kürzen). Dies hat eine höhere Stromdichte zur Folge und kann gefährlich sein.
- Nicht während des Schlafens, beim Führen eines Fahrzeugs oder bei der Bedienung von Maschinen verwenden.
- Nicht in feuchten Umgebungen (z. B. im Badezimmer) oder beim Baden oder Duschen verwenden.
- Nicht nach dem Genuss von Alkohol verwenden.
- Nicht verwenden, wenn Sie eine Tätigkeit ausüben, bei der eine unvorhergesehene Reaktion (bspw. starke Muskelkontraktionen selbst bei geringer Intensität) gefährlich sein könnte.
- Stellen Sie sicher, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte (z. B. Gürtelschnallen oder Halsketten) in Kontakt mit den

Elektroden geraten. Wenn Sie im Behandlungsbereich Schmuck oder Piercings (z. B. ein Nabelpiercing) tragen, muss dieser/s vor der Verwendung des Geräts entfernt werden. Die Nichteinhaltung dieser Warnung kann lokale Verbrennungen zur Folge haben.

- Das Auftragen von fettigen Cremes oder Lotionen vor der Verwendung wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel als den dafür vorgesehenen Gelfilm, um den elektronischen Armtrainer auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Verteilung des Gelfilms zu Hautveränderungen führen.
- Die Stimulation des gleichen Bereichs über einen längeren Zeitraum hinweg kann Hautreizungen zur Folge haben. Bitte wenden Sie sich bei andauernden Hautirritationen an einen Dermatologen.
- Nicht zur Verwendung an oder durch Kinder unter 14 Jahren.
- Bitte sorgen Sie dafür, dass die Verpackung außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt wird! Erstickungsgefahr!

⚠️ WARNUNG! Explosionsgefahr!

Bei Überhitzung können die Batterien explodieren.

- Batterien nicht erhitzen oder ins offene Feuer werfen.
- Batterien nicht kurzschließen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterien mit der korrekten Polung (+ und –) eingelegt sind.
- Die Batterieklammern dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
- Niemals Batterien unterschiedlicher Art oder Hersteller verwenden. Tauschen Sie alle Batterien eines Satzes gleichzeitig aus. Niemals alte und neue Batterien zusammen verwenden.
- Löten oder schweißen Sie nie direkt auf Batterien.
- Nehmen Sie die Batterien niemals auseinander.
- Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Erlauben Sie niemals Kindern, die Batterien zu wechseln.

- Bewahren Sie unbenutzte Batterien in der Originalverpackung und abseits von Metallobjekten auf.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Bedienteil, wenn Sie es für einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Fassen Sie auslaufende Batterien niemals ungeschützt an. Tragen Sie stets Schutzhandschuhe beim Umgang mit undichten Batterien. Wenn ausgetretene Batterieflüssigkeit an Ihre Haut gelangt, spülen Sie den betroffenen Bereich sofort mit Wasser ab. Wenn die Flüssigkeit in Kontakt mit Ihren Augen oder dem Mund gerät, konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt.
- Verschluckte Batterien stellen eine potentielle Lebensgefahr dar. Halten Sie Batterien von Kindern fern. Verschlucken kann Verätzungen, Perforation von Weichteilgewebe sowie den Tod zur Folge haben. Innerhalb von 2 Stunden nach dem Verschlucken können schwerwiegende Verbrennungen auftreten. Suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Laden Sie wiederaufladbare Batterien/Akkus auf, nachdem sie aus dem Gerät entnommen wurden.
- Entnehmen Sie schwache oder entleerte Batterien aus dem Gerät. Es besteht ein erhöhtes Risiko des Auslaufens der Batterie. Entsorgen Sie leere Batterien vorschriftsgemäß (siehe Abschnitt „Entsorgung“).

⚠️ VORSICHT!

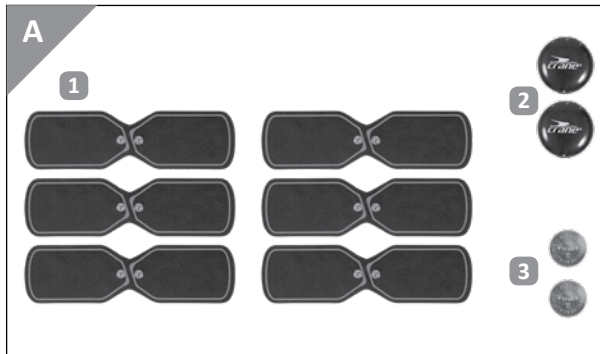
- Halten Sie den elektronischen Armtrainer fern von Wärmequellen und verwenden Sie ihn nicht in unmittelbarer Nähe (ca. 1 m) zu Kurzwellen- oder Mikrowellen- Geräten (z. B. Mobiltelefonen), da dies unangenehme Stromspitzen zur Folge haben kann.
- Setzen Sie den elektronischen Armtrainer keiner direkten Sonnenbestrahlung oder hohen Temperaturen aus.
- Vermeiden Sie die Berührung mit spitzen oder scharfkantigen Objekten.
- Schützen Sie den elektronischen Armtrainer vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Tauchen Sie ihn niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

- Der elektronische Armtrainer ist für den persönlichen Gebrauch vorgesehen.
- Aus Gründen der Hygiene sollte der elektronische Armtrainer nur von einer Person benutzt werden.
- Stellen Sie am Anfang nur eine geringe Intensitätsstufe ein. Erst später – wenn Sie sich an die Verwendung des elektronischen Armtrainers gewöhnt haben – können Sie höhere Intensitäten einstellen.
- Wir empfehlen, den elektronischen Armtrainer nicht häufiger als einmal täglich für maximal 23 Minuten anzuwenden.

5. Lieferumfang

Bitte prüfen Sie zuerst, ob der elektronische Armtrainer vollständig ist. Folgende Teile sind standardmäßig enthalten:

- 1 6 x elektronischer Armtrainer- Pad
- 2 2 x Bedienteil
- 3 2 x 3V DC CR2032 Batterie



6. Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der elektronische Armtrainer Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den elektronischen Armtrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

7. Einsetzen/Wechseln der Batterie

Benötigtes Werkzeug:

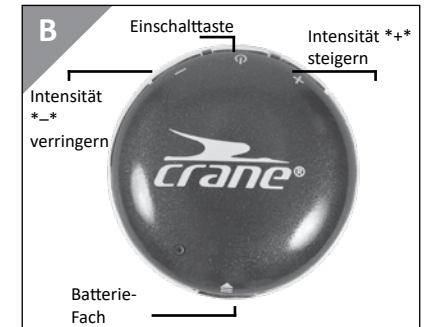
Kreuzschlitz-Schraubendreher PH00 (2 mm)



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie die Schrauben lösen und den Deckel vorsichtig nach oben öffnen.

Setzen Sie die neue Batterie (Typ CR2032, 3V DC) mit dem „+“-Ende nach oben ein.

Schließen Sie den Batteriefachdeckel und drehen Sie die Schraube wieder fest.



8. Elektronischen Armtrainer anwenden

Dank seinem speziellen Material sorgt der für jeden Armumfang passende elektronische Armtrainer dafür, dass das Gerät komfortabel und diskret an Ihren Oberarmen sitzt. Aufgrund seines dünnen, leichten und schnurlosen Designs kann das Training überall und jederzeit durchgeführt werden.

Wir empfehlen, den elektronischen Armtrainer einmal täglich anzuwenden. Der elektronische Armtrainer bietet ein gezieltes Workout zur Verbesserung der Oberarmmuskulatur für den ultimativen Trizeps und Bizeps – dabei erledigt der elektronische Armtrainer die ganze Arbeit für Sie.

In dem 23-minütigen Autorun-Programm wird schrittweise die Trainingsintensität gesteigert. Das Programm stoppt automatisch, wenn das Workout beendet ist.

Das Trainingsgerät kann diskret unter der Kleidung getragen werden, wodurch fast jederzeit ein Workout möglich ist.

1. Vorbereitung: Befestigen Sie die Bedienteile mit den Druckknöpfen an den elektronischen Armtrainer-Pads.
2. Entfernen Sie im Bereich der Arme überschüssiges Fett oder Feuchtigkeit von der Hautoberfläche.

3. Stellen Sie sicher, dass die Bedienteile ausgeschaltet sind.
4. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Rückseite der elektronischen Armtrainer-Pads (orangefarbene Seite). Vermeiden Sie es, die Gelpads mit Ihren Fingern zu berühren, da dies die Haftungsfähigkeit verringert.
5. Platzieren Sie den elektronischen Armtrainer auf Ihrem Körper, indem Sie die Gelpads direkt über der Oberarmmuskulatur festdrücken (s. **Abb. C**).
6. Drücken Sie die Einschalttasten, um das Training zu starten. Die Bedienteile schalten automatisch ab, wenn das 23-Minuten-Programm beendet ist.



7. **HINWEIS!**
Von oben nach unten entfernen, dabei das Pad vorsichtig abziehen, um zu vermeiden, dass die Rückseite des Geräts durch übermäßige Kraftanwendung beschädigt wird.
8. Bringen Sie nach der Anwendung die Schutzfolie wieder auf den elektronischen Armtrainer-Pads auf.

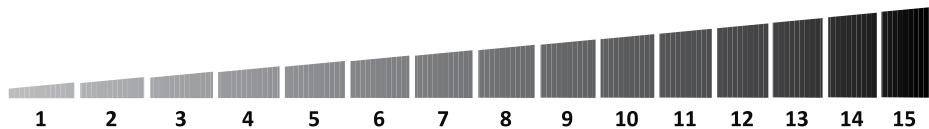
Intensitätseinstellung

Die Intensitätsstufen reichen von 1 bis 15.

Drücken Sie die „+“-Schaltfläche um die Intensität zu steigern und die „-“-Schaltfläche, um sie zu verringern.

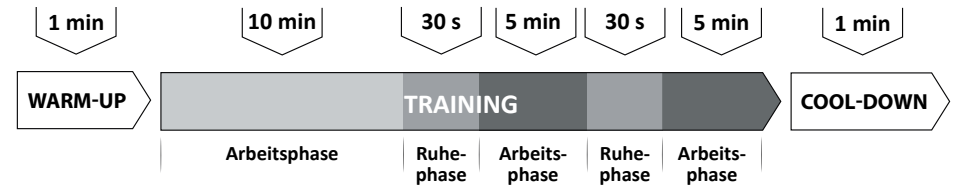
Schwach

Stark



Automatisches Trainingsprogramm

Dieses 23-minütige Programm steigert schrittweise die Trainingsintensität sowie die Muskelkontraktionen. Es stoppt automatisch, wenn das Workout beendet ist.



Um den Trainingserfolg zu maximieren, spannen Sie die im automatischen Trainingsprogramm beteiligten Muskeln an!

9. Reinigung und Wartung

Nehmen Sie die Batterien aus den Bedienteilen, bevor Sie sie reinigen. Säubern Sie die Bedienteile ab und zu mit einem trockenen, weichen Tuch. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in die Bedienteile gelangt.

Halten Sie die Haftflächen der Pads sauber und vermeiden Sie den Kontakt mit Staub, Flüssigkeiten, scharfkantigen Objekten etc.

Reinigen Sie die Pads nach jeder Verwendung. Entfernen Sie vor der Reinigung der Pads die Bedienteile. Die Reinigung der Haftflächen darf ausschließlich durch Abspülen unter fließendem, lauwarmem Leitungswasser erfolgen. Wischen Sie anschließend mit Ihren Fingern leicht über die haftende Seite, um überschüssiges Wasser abzustreifen. Verwenden Sie keine Handtücher zum Abtrocknen der Haftflächen, damit die Haftungsfähigkeit erhalten bleibt. Die Haftflächen müssen an der Luft trocknen, bevor sie erneut verwendet werden können. Verwenden Sie keine chemischen oder aggressiven Reinigungsmittel.

Sehen Sie von der Verwendung der elektronischen Armtrainer-Pads ab, wenn die Klebeflächen nicht mehr haften oder Beschädigungen aufweisen.

10. Aufbewahrung

Bringen Sie nach der Anwendung die Schutzfolie wieder auf den elektronischen Armtrainer-Pads auf.

Wenn Sie beabsichtigen, den elektronischen Armtrainer für einen längeren Zeitraum nicht zu verwenden, empfehlen wir, dass Sie die Batterien aus den Bedienteilen entnehmen und sie in der Originalverpackung an einem trockenen Ort aufbewahren, an dem sichergestellt ist, dass keine anderen Gegenstände darauf abgelegt werden.

11. Schäden

Wenn der elektronische Armtrainer beschädigt ist oder Sie hinsichtlich seiner Funktionsfähigkeit unsicher sind, verwenden Sie ihn nicht weiter und kontaktieren Sie Ihren Händler oder die angegebene Adresse. Schalten Sie die Bedienteile unverzüglich ab, wenn sie defekt sind oder nicht ordnungsgemäß funktionieren. Versuchen Sie keinesfalls selbst, den elektronischen Armtrainer zu öffnen und/oder zu reparieren. Der Hersteller ist nicht haftbar für aus unsachgemäßem oder nachlässigem Gebrauch entstandene Schäden.



Die Garantie gilt ausschließlich für das Bedienteil.

12. Fehlerbehebung

Problem:	Mögliche Lösung:
Der Gelfilm haftet nicht mehr auf der Haut.	Säubern Sie den Gelfilm (siehe Abschnitt „Reinigung und Wartung“). Haftet der Gelfilm trotzdem nicht mehr auf der Haut, ersetzen Sie das Pad.
Die Haut im Behandlungsbereich ist gerötet.	Stellen Sie die Behandlung in diesem Bereich unverzüglich ein. Warten Sie, bis die Haut wieder ihren normalen Farbton angenommen hat. Bitte wenden Sie sich bei andauernden Hautirritationen an einen Dermatologen.
Die Intensität nimmt plötzlich ab.	Tauschen Sie die Batterie aus und versuchen Sie es erneut (siehe Abschnitt „Einsetzen/Wechseln der Batterie“).

13. Entsorgung

Entsorgung der Verpackung

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein bzw. nach Materialien getrennt. Entsorgen Sie Karton und Pappe als Altpapier und Folien über die Wertstoff-Materialsammlung.

Entsorgung des elektronischen Armtrainers

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für Werkstoffe)

**Alte oder ausgediente Geräte dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!**

Wenn das Produkt nicht mehr verwendet werden kann, ist jeder Benutzer vom Gesetzgeber dazu verpflichtet, **Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen**, bspw. über eine Sammelstelle in seiner Gemeinde/ seinem Stadtbezirk. Dies gewährleistet, dass Altgeräte professionell recycelt werden und schließt zudem negative Konsequenzen für die Umwelt aus. Aus diesem Grund sind elektrische Geräte mit dem obenstehenden Symbol gekennzeichnet.

**Batterien und Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!**

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich dazu verpflichtet, alle Batterien und Akkus – gleichgültig, ob sie schädliche Substanzen* enthalten oder nicht – an einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtbezirk oder in einem Einzelhandelsgeschäft abzugeben, sodass sie auf umweltfreundliche Weise entsorgt werden können. Geben Sie die Batterien ausschließlich in entladene Zustand bei Ihrer Sammelstelle ab!

* Mit der Kennzeichnung: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei

14. Technische Daten

Modell:	ANS-19-029
Art.-Nr.:	99342
Leistung:	1 x 3V DC CR2032 Lithiumbatterie je Pad
Frequenz:	2–20 Hz
Größe:	B 19,5 x H 5,5 cm je Pad
Gewicht:	ca. 28,5 g je Pad



Stand: 2019-06



Vertrieben durch:

aspiria nonfood GmbH
Valvo Park, Shedhalle B 15-17
Essener Str. 4
22419 Hamburg, Germany

KUNDENDIENST

99342

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.

MODELL: ANS-19-029

01/2020

3^{*}
**JAHRE
GARANTIE**

*Die Garantie gilt ausschließlich für das Bedienteil.



Bedienungs-
anleitung



ELEKTRONISCHER BAUCHMUSKEL- TRAINER



1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4. Sicherheitshinweise	5
5. Lieferumfang	10
6. Lieferumfang prüfen	11
7. Einsetzen/Wechseln der Batterie	11
8. Elektronischen Bauchmuskeltrainer anwenden	11
9. Reinigung und Wartung.....	13
10. Aufbewahrung	14
11. Schäden	14
12. Fehlerbehebung	15
13. Entsorgung.....	16
14. Technische Daten	17

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des elektronischen Bauchmuskeltrainers. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

2. Verwendete Symbole

Folgende Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem elektronischen Bauchmuskeltrainer oder auf der Verpackung verwendet:



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen die Anforderungen der geltenden EU-Richtlinien.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Der elektronische Bauchmuskeltrainer ist ein innovatives, selbstklebendes Trainingsgerät zur elektrischen Muskelstimulation (EMS).

EMS-Geräte funktionieren, indem sie elektrische Stromimpulse auf die Haut abgeben. Elektrische Muskelstimulation (EMS) ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode, die schon seit Jahren auf dem Gebiet der Sportmedizin und Rehabilitation angewendet wird. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS als Ergänzung zum herkömmlichen Muskeltraining angewendet, um die Leistungsfähigkeit einzelner Muskelgruppen zu verbessern und die Körperproportionen zu optimieren und somit die gewünschten ästhetischen Ergebnisse zu erreichen.

Der elektronische Bauchmuskeltrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Bereich geeignet. Verwenden Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer ausschließlich mit dem mitgelieferten Originalzubehör. Der elektronische Bauchmuskeltrainer ist kein Kinderspielzeug. Verwenden Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4. Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Um Gesundheitsschäden zu vermeiden, empfehlen wir dringend, den elektronischen Bauchmuskeltrainer unter folgenden Voraussetzungen NICHT zu verwenden:

- Wenn Sie ein elektrisches Gerät implantiert haben (z. B. einen Herzschrittmacher).
- Wenn Sie Metallimplantate tragen.
- Wenn Sie eine Insulinpumpe verwenden.
- Bei Fieber (> 39 °C).
- Wenn Sie an bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen oder Störungen der Erregungsbildung oder -leitung des Herzens leiden.
- Wenn Sie an einer Anfallserkrankung leiden (bspw. Epilepsie).
- In der Schwangerschaft.
- Wenn Sie an Krebs erkrankt sind.
- Nach einer Operation, wenn starke Kontraktionen der Muskulatur den Heilungsprozess beeinträchtigen könnten.
- Wenn Sie in der Vergangenheit eine Rückenoperation hatten und die Rückenschmerzen aufgrund der Operation oder eines Unfalls bestehen.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Der elektronische Bauchmuskeltrainer darf keinesfalls verwendet werden:
 - o in der Nähe des Herzens. Die Stimulationselektroden dürfen in keinem Bereich des vorderen Thorax (im Brustkorb, wo sich die Rippen und das Brustbein befinden), aufgebracht werden, insbesondere nicht auf den beiden großen Brustmuskeln. Dies kann die Gefahr von Kammerflimmern erhöhen und Herzstillstand verursachen.
 - o im Bereich des Schädels, der Mundregion, der Kehle und des Kehlkopfs.

- o im Bereich des Halses/der Halsschlagader/im Genick.
- o im Genitalbereich.
- o auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder gereizter) Haut (bspw. entzündete Haut – gleichgültig ob schmerzhaft oder nicht – gerötete Haut, Ausschlag, z. B. Allergien, Verbrennungen, Blutergüsse, Schwellungen, offene oder abheilende Wunden sowie frische Narben, bei denen der Heilungsprozess beeinträchtigt werden könnte).
- o in der Bauchregion während Ihres Menstruationszyklus.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn Sie an ein Hochfrequenzchirurgiegerät angeschlossen sind.

Konsultieren Sie vor der Verwendung des elektronischen Bauchmuskeltrainers Ihren Hausarzt, falls einer der nachfolgend geschilderten Umstände auf Sie zutrifft:


- Schwerwiegende Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht auf bzw. Diagnose von Bluthochdruck, Blutgerinnungsstörung, Neigung zu thromboembolischen Erkrankungen oder wiederkehrenden bösartigen Wucherungen.
- Hautkrankheiten oder offene Wunden.
- Chronische Schmerzen unbekannter Ursache in irgendeinem Körperteil.
- Diabetes.
- Jegliche sensorische Beeinträchtigung, welche die Schmerzwahrnehmung beeinträchtigt (z. B. Stoffwechselerkrankungen).
- Wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden.
- Wenn Sie bereits aufgrund bestehender Erkrankungen Stimulationsbehandlung erhalten haben.
- Wenn Sie an anhaltenden Hautirritationen leiden, weil die Stimulation über einen längeren Zeitraum an derselben Elektrodenstelle erfolgte.



- Wenn der elektronische Bauchmuskeltrainer nicht ordnungsgemäß funktioniert, Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen empfinden, stellen Sie die Anwendung unverzüglich ein.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen vorgesehen, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person im Gebrauch des Geräts beaufsichtigt oder unterwiesen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie zuvor eingewiesen oder hinsichtlich der sicheren Verwendung des Geräts angeleitet wurden und sie die mit der Verwendung einhergehenden Risiken verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und vom Benutzer auszuführende Wartung des Geräts darf von Kindern nicht unbeaufsichtigt durchgeführt werden.
- Führen Sie keine Veränderungen am elektronischen Bauchmuskeltrainer durch (bspw. durch Abschneiden oder Kürzen). Dies hat eine höhere Stromdichte zur Folge und kann gefährlich sein.
- Nicht während des Schlafens, beim Führen eines Fahrzeugs oder bei der Bedienung von Maschinen verwenden.
- Nicht in feuchten Umgebungen (z. B. im Badezimmer) oder beim Baden oder Duschen verwenden.
- Nicht nach dem Genuss von Alkohol verwenden.
- Nicht verwenden, wenn Sie eine Tätigkeit ausüben, bei der eine unvorhergesehene Reaktion (bspw. starke Muskelkontraktionen selbst bei geringer Intensität) gefährlich sein könnte.
- Stellen Sie sicher, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte (z. B. Gürtelschnallen oder Halsketten) in Kontakt mit den

Elektroden geraten. Wenn Sie im Behandlungsbereich Schmuck oder Piercings (z. B. ein Nabelpiercing) tragen, muss dieser/s vor der Verwendung des Geräts entfernt werden. Die Nichteinhaltung dieser Warnung kann lokale Verbrennungen zur Folge haben.

- Das Auftragen von fettigen Cremes oder Lotionen vor der Verwendung wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel als den dafür vorgesehenen Gelfilm, um den elektronischen Bauchmuskeltrainer auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Verteilung des Gelfilms zu Hautveränderungen führen.
- Die Stimulation des gleichen Bereichs über einen längeren Zeitraum hinweg kann Hautreizungen zur Folge haben. Bitte wenden Sie sich bei andauernden Hautirritationen an einen Dermatologen.
- Nicht zur Verwendung an oder durch Kinder unter 14 Jahren.
- Bitte sorgen Sie dafür, dass die Verpackung außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt wird! Erstickungsgefahr!

 **WARNUNG! Explosionsgefahr!**

Bei Überhitzung können die Batterien explodieren.

- Batterien nicht erhitzen oder ins offene Feuer werfen.
- Batterien nicht kurzschließen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Batterien mit der korrekten Polung (+ und –) eingelegt sind.
- Die Batterieklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
- Niemals Batterien unterschiedlicher Art oder Hersteller verwenden. Tauschen Sie alle Batterien eines Satzes gleichzeitig aus. Niemals alte und neue Batterien zusammen verwenden.
- Löten oder schweißen Sie nie direkt auf Batterien.
- Nehmen Sie die Batterien niemals auseinander.
- Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

- Erlauben Sie niemals Kindern, die Batterien zu wechseln.
- Bewahren Sie unbenutzte Batterien in der Originalverpackung und abseits von Metallobjekten auf.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Bedienteil, wenn Sie es für einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Fassen Sie auslaufende Batterien niemals ungeschützt an. Tragen Sie stets Schutzhandschuhe beim Umgang mit undichten Batterien. Wenn ausgetretene Batterieflüssigkeit an Ihre Haut gelangt, spülen Sie den betroffenen Bereich sofort mit Wasser ab. Wenn die Flüssigkeit in Kontakt mit Ihren Augen oder dem Mund gerät, konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt.
- Verschluckte Batterien stellen eine potentielle Lebensgefahr dar. Halten Sie Batterien von Kindern fern. Verschlucken kann Verätzungen, Perforation von Weichteilgewebe sowie den Tod zur Folge haben. Innerhalb von 2 Stunden nach dem Verschlucken können schwerwiegende Verbrennungen auftreten. Suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Laden Sie wiederaufladbare Batterien/Akkus auf, nachdem sie aus dem Gerät entnommen wurden.
- Entnehmen Sie schwache oder entleerte Batterien aus dem Gerät. Es besteht ein erhöhtes Risiko des Auslaufens der Batterie. Entsorgen Sie leere Batterien vorschriftsgemäß (siehe Abschnitt „Entsorgung“).

 **VORSICHT!**

- Halten Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer fern von Wärmequellen und verwenden Sie ihn nicht in unmittelbarer Nähe (ca. 1 m) zu Kurzwellen- oder Mikrowellen- Geräten (z. B. Mobiltelefonen), da dies unangenehme Stromspitzen zur Folge haben kann.
- Setzen Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer keiner direkten Sonnenbestrahlung oder hohen Temperaturen aus.
- Vermeiden Sie die Berührung mit spitzen oder scharfkantigen Objekten.

- Schützen Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Tauchen Sie ihn niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

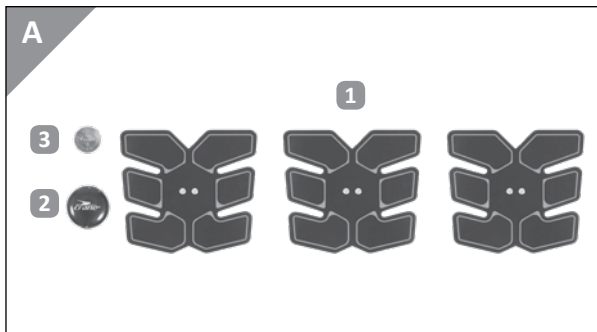
HINWEIS!

- Der elektronische Bauchmuskeltrainer ist für den persönlichen Gebrauch vorgesehen.
- Aus Gründen der Hygiene sollte der elektronische Bauchmuskeltrainer nur von einer Person benutzt werden.
- Stellen Sie am Anfang nur eine geringe Intensitätsstufe ein. Erst später – wenn Sie sich an die Verwendung des elektronischen Bauchmuskeltrainers gewöhnt haben – können Sie höhere Intensitäten einstellen.
- Wir empfehlen, den elektronischen Bauchmuskeltrainer nicht häufiger als einmal täglich für maximal 23 Minuten anzuwenden.

5. Lieferumfang

Bitte prüfen Sie zuerst, ob der elektronische Bauchmuskeltrainer vollständig ist. Folgende Teile sind standardmäßig enthalten:

- 1 3 x elektronisches Bauchmuskeltrainer-Pad
- 2 1 x Bedienteil
- 3 1 x 3V DC CR2032 Batterie



6. Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der elektronische Bauchmuskeltrainer Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

7. Einsetzen/Wechseln der Batterie

Benötigtes Werkzeug:

Kreuzschlitz-Schraubendreher PH00 (2 mm)



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie die Schraube lösen und den Deckel vorsichtig nach oben öffnen.

Setzen Sie die neue Batterie (Typ CR2032, 3V DC) mit dem „+“-Ende nach oben ein. Schließen Sie den Batteriefachdeckel und drehen Sie die Schraube wieder fest.



8. Elektronischen Bauchmuskeltrainer anwenden

Dank seinem speziellen Material sorgt der für jeden Taillenumfang passende elektronische Bauchmuskeltrainer dafür, dass das Gerät komfortabel und diskret auf Ihrer Bauchmuskulatur sitzt. Aufgrund seines dünnen, leichten und schnurlosen Designs kann das Training überall und jederzeit durchgeführt werden.

Wir empfehlen, den elektronischen Bauchmuskeltrainer einmal täglich anzuwenden. Der elektronische Bauchmuskeltrainer ermöglicht ein gezieltes Workout zur Verbesserung der Bauchmuskulatur. Die sechs Pads stimulieren gezielt die Bauchmuskeln für das ultimative Sixpack – dabei erledigt der elektronische Bauchmuskeltrainer die ganze Arbeit für Sie.

In dem 23-minütigen Autorun-Programm wird schrittweise die Trainingsintensität gesteigert. Das Programm stoppt automatisch, wenn das Workout beendet ist.

Das Trainingsgerät kann diskret unter der Kleidung getragen werden, wodurch fast jederzeit ein Workout möglich ist.

1. Vorbereitung: Befestigen Sie das Bedienteil mit den Druckknöpfen am elektronischen Bauchmuskeltrainer-Pad.
2. Entfernen Sie im Bereich des Bauches überschüssiges Fett oder Feuchtigkeit von der Hautoberfläche.
3. Stellen Sie sicher, dass das Bedienteil ausgeschaltet ist.
4. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Rückseite des elektronischen Bauchmuskeltrainer-Pads (orangefarbene Seite). Vermeiden Sie es, die Gelpads mit Ihren Fingern zu berühren, da dies die Haftungsfähigkeit verringert.
5. Platzieren Sie den elektronischen Bauchmuskeltrainer auf Ihrem Körper, indem Sie die Gelpads direkt über Ihren Bauchmuskeln fest andrücken.
6. Drücken Sie die Einschalttaste, um das Training zu starten. Das Bedienteil schaltet automatisch ab, wenn das 23-Minuten-Programm beendet ist.

HINWEIS!

Den elektronischen Bauchmuskeltrainer von oben nach unten entfernen, dabei das Pad vorsichtig abziehen, um zu vermeiden, dass die Rückseite des Pads durch übermäßige Kraftanwendung beschädigt wird.

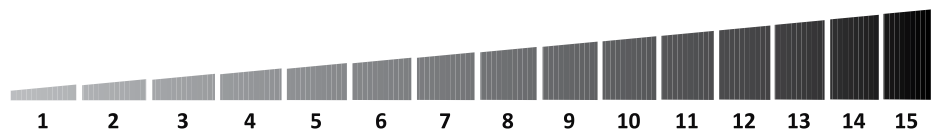
8. Nach der Anwendung die Schutzfolie wieder auf den elektronischen Bauchmuskeltrainer aufbringen.

Intensitätseinstellung

Die Intensitätsstufen reichen von 1 bis 15.

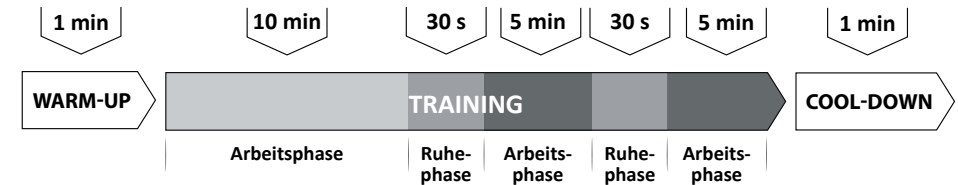
Drücken Sie die „+“-Schaltfläche um die Intensität zu steigern und die „-“-Schaltfläche, um sie zu verringern.

Schwach



Automatisches Trainingsprogramm

Dieses 23-minütige Programm steigert schrittweise die Trainingsintensität sowie die Muskelkontraktionen. Es stoppt automatisch, wenn das Workout beendet ist.



Um den Trainingserfolg zu maximieren, spannen Sie die im automatischen Trainingsprogramm beteiligten Muskeln an!

9. Reinigung und Wartung

Nehmen Sie die Batterie aus dem Bedienteil, bevor Sie es reinigen. Säubern Sie das Bedienteil ab und zu mit einem trockenen, weichen Tuch. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Bedienteil gelangt.

Halten Sie die Haftflächen der Pads sauber und vermeiden Sie den Kontakt mit Staub, Flüssigkeiten, scharfkantigen Objekten etc.

Reinigen Sie das Pad nach jeder Verwendung. Entfernen Sie das Bedienteil vor der Reinigung des Pads. Die Reinigung der Haftflächen darf ausschließlich durch Abspülen unter fließendem, lauwarmem Leitungswasser erfolgen. Wischen Sie anschließend mit Ihren Fingern leicht über die haftende Seite, um überschüssiges Wasser abzustreifen. Verwenden Sie keine Handtücher zum Abtrocknen der Haftflächen, damit die Haftungsfähigkeit erhalten bleibt. Die Haftflächen müssen an der Luft trocknen, bevor sie erneut verwendet werden können. Verwenden Sie keine chemischen oder aggressiven Reinigungsmittel.

Sehen Sie von der Verwendung des elektronischen Bauchmuskeltrainer-Pads ab, wenn die Klebefläche nicht mehr haftet oder wenn es Schäden aufweist.

10. Aufbewahrung

Bringen Sie nach der Anwendung die Schutzfolie wieder auf den elektronischen Bauchmuskeltrainer auf. Wenn Sie beabsichtigen, den elektronischen Bauchmuskeltrainer für einen längeren Zeitraum nicht zu verwenden, empfehlen wir, dass Sie die Batterie aus dem Bedienteil entnehmen und es in der Originalverpackung an einem trockenen Ort aufbewahren, an dem sichergestellt ist, dass keine anderen Gegenstände darauf abgelegt werden.

11. Schäden

Wenn der elektronische Bauchmuskeltrainer beschädigt ist oder Sie hinsichtlich seiner Funktionsfähigkeit unsicher sind, verwenden Sie ihn nicht weiter und kontaktieren Sie Ihren Händler oder die angegebene Adresse. Schalten Sie das Bedienteil unverzüglich ab, wenn es defekt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert. Versuchen Sie keinesfalls selbst, den elektronischen Bauchmuskeltrainer zu öffnen und/oder zu reparieren. Der Hersteller ist nicht haftbar für aus unsachgemäßem oder nachlässigem Gebrauch entstandene Schäden.



Die Garantie gilt ausschließlich für das Bedienteil.

12. Fehlerbehebung

Problem:	Mögliche Lösung:
Der Gelfilm haftet nicht mehr auf der Haut.	Säubern Sie den Gelfilm (siehe Abschnitt „Reinigung und Wartung“). Haftet der Gelfilm trotzdem nicht mehr auf der Haut, ersetzen Sie das Pad.
Die Haut im Behandlungsbereich ist gerötet.	Stellen Sie die Behandlung in diesem Bereich unverzüglich ein. Warten Sie, bis die Haut wieder ihren normalen Farbton angenommen hat. Bitte wenden Sie sich bei andauernden Hautirritationen an einen Dermatologen.
Die Intensität nimmt plötzlich ab.	Tauschen Sie die Batterie aus und versuchen Sie es erneut (siehe Abschnitt „Einsetzen/Wechseln der Batterie“).

13. Entsorgung

Entsorgung der Verpackung

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein bzw. nach Materialien getrennt. Entsorgen Sie Karton und Pappe als Altpapier und Folien über die Wertstoff-Materialsammlung.

Entsorgung des elektronischen Bauchmuskeltrainers

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für Werkstoffe)



Alte oder ausgediente Geräte dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!

Wenn das Produkt nicht mehr verwendet werden kann, ist jeder Benutzer vom Gesetzgeber dazu verpflichtet, **Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen**, bspw. über eine Sammelstelle in seiner Gemeinde/seinem Stadtbezirk. Dies gewährleistet, dass Altgeräte professionell recycelt werden und schließt zudem negative Konsequenzen für die Umwelt aus. Aus diesem Grund sind elektrische Geräte mit dem obenstehenden Symbol gekennzeichnet.



Batterien und Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich dazu verpflichtet, alle Batterien und Akkus – gleichgültig, ob sie schädliche Substanzen* enthalten oder nicht – an einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtbezirk oder in einem Einzelhandelsgeschäft abzugeben, sodass sie auf umweltfreundliche Weise entsorgt werden können. Geben Sie die Batterien ausschließlich in entladem Zustand bei Ihrer Sammelstelle ab!

* Mit der Kennzeichnung: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei

14. Technische Daten

Modell:	ANS-19-028
Art-Nr.:	99342
Leistung:	1 x 3V DC CR2032 Lithiumbatterie
Frequenz:	2–20 Hz
Abmessungen:	B 19 x H 17 cm
Gewicht:	ca. 46 g



Stand: 2019-06



Vertrieben durch:

aspiria nonfood GmbH
Valvo Park, Shedhalle B 15-17
Essener Str. 4
22419 Hamburg, Germany

KUNDENDIENST

99342

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.

MODELL: ANS-19-028

01/2020

3^{*}
**JAHRE
GARANTIE**

*Die Garantie gilt ausschließlich für das Bedienteil.