



Istruzioni
per l'uso



Elettrostimolatore per i muscoli addominali



Sommarario

Informazioni generali	3
Simboli utilizzati	3
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	4
Avvertenze di sicurezza	5
Contenuto della fornitura	10
Controllo del contenuto della fornitura	10
Inserimento/sostituzione della batteria	10
Utilizzo dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali	11
Regolazione dell'intensità.....	12
Programma di allenamento automatico.....	13
Pulizia e manutenzione	13
Conservazione	14
Danni	14
Ricerca e riparazione di guasti	15
Smaltimento	16
Smaltimento dell'imballaggio.....	16
Smaltimento dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali.....	16
Dati tecnici	17

Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali.

Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Le presenti istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF presso il nostro Servizio Clienti. Contattare il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sull'elettrostimolatore per i muscoli addominali o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento:



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o di media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni utili e consigli.



Dichiarazione di conformità: I prodotti identificati con questo simbolo soddisfano i requisiti stabiliti dalle direttive UE. La dichiarazione di conformità può anche essere richiesta in formato PDF al nostro servizio clienti. A tal fine contattare l'indirizzo del servizio clienti indicato sul certificato di garanzia.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

L'elettrostimolatore per i muscoli addominali è un attrezzo ginnico innovativo e autoadesivo concepito per la stimolazione elettrica dei muscoli (EMS).

I dispositivi EMS funzionano rilasciando impulsi elettrici sulla pelle. La stimolazione elettrica dei muscoli (EMS) è un metodo molto diffuso e generalmente riconosciuto, impiegato già da anni nell'ambito della medicina dello sport e della riabilitazione. In ambito sportivo e di allenamento, l'EMS viene impiegata come integrazione all'allenamento tradizionale dei muscoli per migliorare le prestazioni dei singoli gruppi di muscoli e ottimizzare le proporzioni corporee raggiungendo in tal modo i risultati estetici desiderati.

L'elettrostimolatore per i muscoli addominali è destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non a quello commerciale, terapeutico o medico. Utilizzare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali esclusivamente con gli accessori originali in dotazione. L'elettrostimolatore per i muscoli addominali non è un giocattolo. Utilizzare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsivoglia responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme allo scopo previsto.

Avvertenze di sicurezza



Per evitare danni alla salute, consigliamo espressamente di NON utilizzare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali nelle seguenti condizioni:

- Se si indossa un dispositivo elettrico medico (per es. un pacemaker).
- Se si indossano protesi in metallo.
- Se si utilizza un microinfusore di insulina.
- In caso di febbre (> 39 °C).
- Se si è affetti da aritmie cardiache note o acute o da disturbi della generazione e della conduzione degli impulsi cardiaci.
- Se si soffre di disturbi convulsivi (per es. epilessia).
- In caso di gravidanza.
- Se si è affetti da tumore.
- In seguito a un intervento chirurgico, quando forti contrazioni dei muscoli potrebbero pregiudicare il processo di guarigione.
- Se in passato si è stati sottoposti a un intervento chirurgico alla schiena in seguito al quale o in seguito a un incidente si soffre di mal di schiena.
- Se si soffre di artrite reumatoide.
- L'elettrostimolatore per i muscoli addominali non deve essere usato assolutamente:
 - o vicino al cuore. Gli elettrodi stimolanti non devono essere applicati nell'area della parte anteriore del torace (la cassa toracica, dove si trovano le costole e lo sterno), in modo particolare sui due grandi muscoli pettorali. In caso contrario, sussiste un rischio maggiore di fibrillazione con possibile arresto cardiaco.
 - o nell'area intorno al cranio, della bocca, della gola e della laringe.
 - o nell'area del collo/della carotide/della nuca.

o intorno ai genitali.

o su pelle affetta da patologie acute o croniche (irritata o ferita), ad esempio su pelle infiammata (a prescindere che faccia male oppure no), pelle arrossata, eruzioni cutanee, per es. allergie, ustioni, ematomi, rigonfiamenti, ferite aperte o in via di guarigione e cicatrici recenti nelle quali il processo di guarigione potrebbe essere compromesso.

o nell'area addominale durante il ciclo mestruale.

- Il dispositivo non deve essere utilizzato mentre si è attaccati a un dispositivo chirurgico ad alta frequenza.

Nel caso in cui si rientri in una delle categorie di seguito illustrate, consultare il proprio medico prima dell'utilizzo dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali:

- Gravi patologie, in particolare in caso di sospetto/diagnosi di ipertensione, disturbi della coagulazione, inclinazione a malattie tromboemboliche o a tumori maligni ricorrenti.
- Malattie cutanee o ferite aperte.
- Dolori cronici di natura ignota a qualsiasi parte del corpo.
- Diabete.
- Qualsiasi menomazione sensoriale che pregiudichi la percezione del dolore (per es. patologie metaboliche).
- Se ci si sta sottoponendo a un trattamento medico.
- Se si è già stati sottoposti a trattamenti di stimolazione a seguito di patologie esistenti.
- Se si soffre di irritazioni cutanee persistenti poiché la stimolazione è stata eseguita nello stesso punto dell'elettrodo per un lungo periodo di tempo.



- Se l'elettrostimolatore per i muscoli addominali non funziona correttamente, se non ci sente bene o si accusano dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- L'attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o mancata esperienza e competenze, a patto che siano stati prima istruiti sull'uso sicuro dell'attrezzo e comprendano i rischi connessi al suo utilizzo. Non permettere ai bambini di giocare con l'attrezzo. La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Non apportare modifiche all'attrezzo elettronico per i muscoli addominali (per es. tagliandolo o accorciandolo). In caso contrario, viene generata una densità di corrente critica che comporta dei rischi.
- Non usare durante il sonno, mentre si guida un veicolo o durante l'utilizzo di macchine.
- Non usare in ambienti umidi (per es. in bagno) o mentre si fa il bagno o la doccia.
- Non usare dopo aver consumato alcool.
- Non usare se si svolge un'attività per la quale una reazione imprevista (per es. forti contrazioni muscolari perfino a intensità lievi) potrebbe risultare pericolosa.
- Assicurarsi che durante la stimolazione nessun oggetto metallico (per es. fibbie per cinture o collane) entri in contatto con gli elettrodi. Se si indossano gioielli o piercing (per es. piercing all'ombelico) nell'area del trattamento, è necessario toglierli prima di utilizzare l'attrezzo. L'inosservanza di questa avvertenza può provocare ustioni a livello locale.
- Si sconsiglia l'applicazione di creme o lozioni grasse prima dell'utilizzo dell'attrezzo.
- Non usare nastri adesivi, bendaggi o altri ausili in aggiunta allo strato di gel previsto a tale scopo per applicare sulla pelle elettrostimolatore

per i muscoli addominali.

In caso contrario, la distribuzione disomogenea dello strato di gel potrebbe causare modifiche cutanee.

- La stimolazione della stessa area per un lungo periodo di tempo può causare irritazioni cutanee. In caso di irritazioni cutanee persistenti, rivolgersi a un dermatologo.
- Assicurarci che le piccole parti (comando, batteria) e la confezione siano conservati fuori dalla portata dei bambini! Pericolo di soffocamento!



AVVERTENZA! Pericolo di esplosione!

Il surriscaldamento può causare l'esplosione della batteria.

- Non riscaldare né gettare la batteria in una fiamma libera.
- Non mandare in cortocircuito la batteria.
- Avvertenza! Pericolo di esplosione in caso di sostituzione impropria della batteria. Sostituire esclusivamente con lo stesso o un equivalente tipo di batteria.
- Verificare che la batteria sia stata inserita con la polarità (+ e –) corretta.
- I morsetti della batteria non devono essere cortocircuitati.
- Una batteria non ricaricabile non può essere caricata nuovamente.
- Mai eseguire una brasatura o una saldatura direttamente su una batteria.
- Mai smontare la batteria.
- Tenere la batteria fuori dalla portata dei bambini.
- Mai consentire ai bambini di sostituire la batteria.
- Conservare una batteria inutilizzata nella confezione originale e lontano da oggetti di metallo.
- Rimuovere la batteria dal comando se non si utilizza per un periodo di tempo prolungato.
- Mai afferrare senza protezioni una batteria da cui fuoriesce del liquido. Indossare sempre dei guanti di protezione quando si maneggia una batteria che presenta

perdite. In caso di contatto del liquido della batteria con la pelle, sciacquare subito con acqua l'area colpita. Se il liquido entra in contatto con gli occhi o la bocca, rivolgersi immediatamente a un medico.

- Ingoiare una batteria rappresenta un potenziale rischio per la vita. Tenere la batteria lontana dai bambini. L'ingestione può causare corrosione, perforazione di tessuti molli e morte. Entro 2 ore dall'ingestione possono insorgere gravi ustioni. Consultare immediatamente un medico.
- Rimuovere una batteria debole o vuota dal dispositivo. Esiste il rischio elevato che dalla batteria fuoriesca del liquido. Smaltire la batteria vuota in maniera conforme ai regolamenti (vedere la sezione "Smaltimento").
- Non esporre l'elettrostimolatore per i muscoli addominali alla luce solare diretta o a temperature elevate.



ATTENZIONE!

- Tenere l'elettrostimolatore per i muscoli addominali lontano da fonti di calore e non usarlo nelle immediate vicinanze (ca. 1 m) di dispositivi a onde corte o a microonde (per es. telefoni cellulari), in quanto potrebbero verificarsi fastidiosi picchi di corrente.
- Evitare il contatto con oggetti appuntiti o con spigoli vivi.
- Proteggere l'elettrostimolatore per i muscoli addominali da polvere, sporco e umidità. Non immergerlo mai in acqua o in altri liquidi.

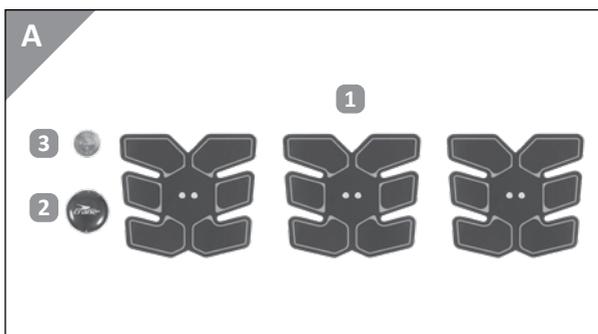


- L'elettrostimolatore per i muscoli addominali è destinato all'uso personale.
- Per motivi di igiene, l'elettrostimolatore per i muscoli addominali deve essere usato solo da una persona.
- Iniziare sempre con un livello di intensità basso. Solo in seguito, dopo essersi abituati all'uso dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali, passare a livelli di intensità superiori.
- Si consiglia di usare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali non più di una volta al giorno e non più di 23 minuti.

Contenuto della fornitura

Controllare innanzitutto se l'elettrostimolatore per i muscoli addominali è completo. Le seguenti parti sono normalmente in dotazione (**Fig. A**):

- 1 3 x cuscinetti per l'elettrostimolatore per i muscoli addominali
- 2 1 x quadro di comando
- 3 1 x batteria 3 V CC CR2032



Controllo del contenuto della fornitura

Controllare che la fornitura sia completa e che l'elettrostimolatore per i muscoli addominali non presenti danni. Se l'elettrostimolatore per i muscoli addominali fosse danneggiato, non utilizzarlo. Rivolgersi al produttore tramite il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Inserimento/sostituzione della batteria

Utensile necessario:
cacciavite a croce PH00 (2 mm)



Aprire il coperchio del vano batterie allentando la vite e spingendo con cautela verso l'alto il coperchio (**Fig. B**). Inserire la nuova batteria (tipo CR2032, 3V DC) con il lato "+" verso l'alto. Richiudere il coperchio del vano batterie e riavvitare saldamente la vite.



Utilizzo dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali

Grazie al suo materiale speciale, l'elettrostimolatore per i muscoli addominali adatto a ogni circonferenza può essere indossato discretamente e in modo comodo sopra ai propri addominali. Grazie al suo design sottile, leggero e senza fili, l'allenamento può essere eseguito ovunque e in qualsiasi momento.

Si consiglia di usare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali una volta al giorno. L'elettrostimolatore per i muscoli addominali permette un allenamento mirato per il miglioramento della muscolatura addominale. I sei cuscinetti stimolano in modo mirato i muscoli addominali per ottenere addominali a tartaruga. E il bello è che non dovete fare niente: l'elettrostimolatore per i muscoli addominali svolge tutto il lavoro al posto vostro.

Nel programma Autorun di 23 minuti, l'intensità di allenamento viene progressivamente aumentata. Il programma si interrompe automaticamente al termine dell'allenamento.

L'attrezzo per l'allenamento può essere indossato in modo discreto sotto all'abbigliamento, permettendo così di allenarsi praticamente in qualsiasi momento.

1. Preparazione: Fissare il quadro di comando al cuscinetto dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali usando i pulsanti.
2. Pulire e asciugare la superficie della pelle prima dell'utilizzo.
3. Assicurarsi che il quadro di comando sia spento.
4. Rimuovere la pellicola protettiva dal retro del cuscinetto dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali (lato arancione). Evitare di toccare con le dita i cuscinetti in gel, altrimenti si riducono le proprietà adesive degli stessi.



Conservare la pellicola di protezione per una nuova applicazione dopo l'utilizzo.

5. Posizionare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali sul proprio corpo comprimendo saldamente i cuscinetti in gel direttamente sui muscoli addominali (Fig. C).



6. Premere il tasto di accensione per iniziare l'allenamento. Il quadro di comando si spegne automaticamente al termine del programma di 23 minuti.

7. **AVVISO!**

Rimuovere l'elettrostimolatore per i muscoli addominali dall'alto verso il basso, tirare via con cautela il cuscinetto per evitare che il retro del cuscinetto venga danneggiato per un uso eccessivo di forza.

8. Dopo l'uso, riapplicare la pellicola protettiva sull'elettrostimolatore per i muscoli addominali.

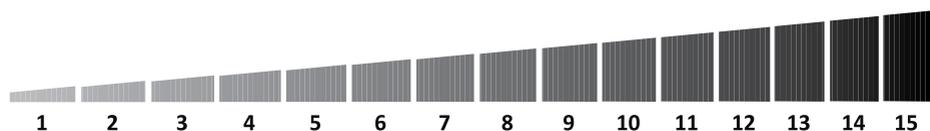
Regolazione dell'intensità

I livelli di intensità vanno da 1 a 15.

Premere il tasto "+" per aumentare l'intensità e il tasto "-" per diminuirla. In caso di aumento o diminuzione dei livelli di intensità, il LED azzurro lampeggia sempre 1 volta.

Debole

Forte



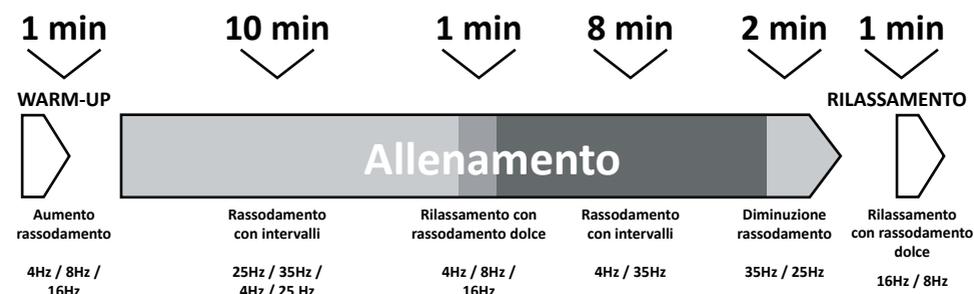
Per i primi utilizzi, iniziare con un livello di intensità basso e aumentare man mano che ci si abitua.

Programma di allenamento automatico

Questo programma di 23 minuti aumenta gradualmente l'intensità di allenamento nonché le contrazioni dei muscoli e viene supportato da fasi di riposo con impulsi di corrente più deboli. Si interrompe automaticamente al termine dell'allenamento.



Per lo spegnimento manuale anticipato premere nuovamente il tasto di accensione. Il LED azzurro lampeggia 3 volte velocemente.



Ai fini di un allenamento ottimale, tendere i muscoli coinvolti nel programma di allenamento automatico!

Pulizia e manutenzione

Rimuovere la batteria dal quadro di comando prima di pulirlo. Pulire il quadro di comando di tanto in tanto con un panno asciutto e morbido. Accertarsi che acqua o altri liquidi non si infiltrino all'interno del quadro di comando.

Tenere pulite le superfici adesive dei cuscinetti ed evitare il contatto con polvere, liquidi, oggetti con spigoli vivi, ecc...

Pulire i cuscinetti dopo ogni utilizzo. Rimuovere il quadro di comando prima di pulire il cuscinetto. Le superfici adesive possono essere pulite esclusivamente passandole sotto l'acqua corrente e tiepida del rubinetto. Dopodiché, passare leggermente le dita sulla parte adesiva per rimuovere l'acqua in eccesso. Non usare asciugamani per asciugare le superfici adesive. In tal modo si garantisce il mantenimento delle proprietà adesive.

Le superfici adesive devono essere asciugate all'aria prima di riutilizzarle. Non utilizzare detergenti aggressivi o chimici. Dopo l'uso, riapplicare la pellicola protettiva sull'elettrostimolatore per i muscoli addominali.

Se la superficie adesiva non aderisce più bene o presenta danni, astenersi dall'utilizzo del cuscinetto dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali e sostituirlo con uno nuovo. Nella fornitura sono inclusi due cuscinetti di ricambio.

Conservazione

Dopo l'uso, riapplicare la pellicola protettiva sull'elettrostimolatore per i muscoli addominali. Se si ha intenzione di non usare l'elettrostimolatore per i muscoli addominali per un periodo prolungato di tempo, si consiglia di rimuovere la batteria dal quadro di comando e di conservarla nell'imballaggio originale in un luogo asciutto dove è sicuro che nessun altro oggetto vi venga messo sopra.

Danni

Se l'elettrostimolatore per i muscoli addominali è danneggiato o non si è sicuri in merito alla funzionalità, interrompere l'utilizzo e contattare il proprio rivenditore o rivolgersi all'indirizzo indicato. Spegnerne immediatamente il quadro di comando, se è guasto o non funziona correttamente. Non tentare mai in nessun modo di aprire da e/o di riparare da soli l'elettrostimolatore per i muscoli addominali. Il produttore declina qualsivoglia responsabilità per danni derivanti da un uso improprio o negligente.



La garanzia vale esclusivamente per il quadro di comando.

Ricerca e riparazione di guasti

Problema:	Possibile causa:
Lo strato di gel non aderisce più alla pelle.	Pulire lo strato di gel (vedi capitolo "Pulizia e manutenzione"). Se lo strato di gel continua a non aderire più alla pelle, sostituire il cuscinetto.
La pelle nell'area oggetto del trattamento è arrossata.	Interrompere immediatamente il trattamento nell'area in questione. Attendere che la pelle abbia riassunto la sua tonalità naturale. In caso di irritazioni cutanee persistenti, rivolgersi a un dermatologo.
L'intensità diminuisce all'improvviso.	Sostituire la batteria e riprovare (vedi capitolo "Inserimento/sostituzione della batteria").
Il LED azzurro lampeggia per 30 secondi lentamente e poi 3 volte velocemente.	Il contatto elettrico è interrotto. I cuscinetti non aderiscono o non aderiscono interamente sulla pelle. Applicare per bene alla pelle l'elettrostimolatore per i muscoli addominali.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio differenziandolo in base ai materiali. Smaltire il cartone e la carta nel contenitore della carta straccia e le pellicole nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento dell'elettrostimolatore per i muscoli addominali

(Da applicare nei Paesi dell'Unione europea e in altri Paesi con un sistema di raccolta differenziata di materiali)



Gli apparecchi vecchi o dismessi non possono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici! Se il prodotto non viene più utilizzato, ogni utilizzatore è obbligato per legge, a **smaltire gli apparecchi dismessi separatamente dai rifiuti domestici**, per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi vengano riciclati in modo professionale e si escludono conseguenze negative per l'ambiente. Pertanto, gli attrezzi elettrici sono contrassegnati dal simbolo sopra.



Le batterie e le batterie ricaricabili non possono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici! Il consumatore è obbligato per legge a smaltire le batterie e batterie ricaricabili, indipendentemente dal fatto che contengano sostanze* nocive o meno, presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o in un negozio, al fine di garantire uno smaltimento ecosostenibile delle stesse. Consegnare le batterie presso il punto di raccolta solo se sono scariche!

* Contrassegnate da: Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=piombo

Dati tecnici

Modello:	ANS-19-028
N. art.:	811618
Potenza:	1 x batteria al litio 3 V CC CR2032
Frequenza dell'impulso:	4-35Hz
Ampiezza dell'impulso:	200 us
Intensità dell'impulso:	45V±20%
Dimensioni:	L 19 x H 17 cm
Peso:	ca. 46 g



Versione: 2021-06

IT

Produttore:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY

ASSISTENZA POST- VENDITA 811618

La preghiamo di recarsi nel suo
punto vendita **ALDI**.

MODELLO:
ANS-19-028 01/2022

3*
**ANNI DI
GARANZIA**

*La garanzia vale esclusivamente per il quadro di comando.