

Elektronischer Fitness-Stimulator "ABGymnic"

Stimulateur fitness électronique "ABGymnic"

Bedienungsanleitung / Mode d'emploi



INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

Bedienungsanleitung	4
Lieferumfang	4
Wichtige Hinweise zu Beginn	5
Allgemeine Sicherheitshinweise	5
Verwendungshinweise	5
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	6
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	7
Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung	7
Konformitätserklärung	8
Produktdetails	9
Vorbereitungen	10
Einlegen der Batterien	10
Auftragen des Gels	10
Befestigen der Haltegurte	11
Empfohlene Trainingszonen.....	11
Anwendung	12
Starten.....	12
Trainingsmodus auswählen	12
Gewünschte Intensität auswählen	13
Ausschalten	13
Reinigung.....	13

Mode d'emploi	16
Contenu	16
Consignes préalables.....	17
Consignes de sécurité	17
Consignes d'utilisation.....	18
Utilisation conforme	19
Consignes importantes concernant le traitement des déchets.....	19
Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage.....	20
Déclaration de conformité	20
Description du produit	21
Préparation	22
Insertion des piles.....	22
Application du gel	22
Fixation de la ceinture.....	23
Zones d'entraînement conseillées	23
Utilisation	24
Démarrer	24
Choix du mode d'entraînement	24
Choix de l'intensité.....	25
Eteindre	25
Nettoyage.....	25

IHR NEUER ELEKTRONISCHER FITNESS-STIMULATOR

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf des elektronischen Fitness-Stimulators. Dieser Stimulator kann beim Aufbau wohlgeformter Muskeln ohne anstrengendes Training helfen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps damit Sie Ihren neuen elektronischen Fitness-Stimulator optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Fitness-Stimulator (Steuereinheit und Manschette)
- Haltegurt (2x)
- Knopfzelle CR2032 (2x)
- Bedienungsanleitung

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig, außer zum Batteriewechsel. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie die Steuereinheit fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie die Steuereinheit niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Verwendungshinweise

- Verwenden Sie den Fitness-Stimulator nicht auf oder in der Nähe von äußeren Verletzungen, Hautkrankheiten oder allergischen Reaktionen.
- Verwenden Sie den Fitness-Stimulator nicht, wenn Ihr Körper nach dem Duschen oder Baden noch nass ist.
- Halten Sie das Gerät stets sauber. Verwenden Sie zur Reinigung des Gerätes ein trockenes Tuch.
- Verwenden Sie den Fitness-Stimulator nicht am Kopf oder im Genitalbereich.
- Der Fitness-Stimulator ist kein Spielzeug. Halten Sie es von Kindern fern!

Der Fitness-Stimulator ist ungeeignet für:

- Personen mit einer Herzerkrankung oder die elektronische Medizingeräte wie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator tragen
- Personen mit hohem Fieber, starken, schmerzhaften Erkrankungen oder mit unnormalem Blutdruck
- Schwangere Frauen oder Frauen kurz nach der Geburt
- Personen, die sich krank fühlen
- Personen mit bösartigen Tumoren oder tuberkulösen Erkrankungen

Wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, sollten Sie vor der Verwendung Ihren Arzt konsultieren.



ACHTUNG!

*Der Fitness-Stimulator ist kein medizinisches Gerät!
Verwenden Sie ihn nicht, wenn Sie die Impulse als unangenehm empfinden.*

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist bestimmt zur Stimulation einzelner Körperteile des menschlichen Körpers. Es kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Benutzen Sie den Fitness-Stimulator nicht, wenn einer oder mehrere der folgenden Warnhinweise auf Sie zutreffen. Falls Sie unsicher sind, ob das Gerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt.



Verwenden Sie den elektronischen Fitness-Stimulator

- nicht bei Kindern,
- nicht bei Tieren,
- nicht bei einem Bandscheibenvorfall oder bei krankhaften Veränderungen der Wirbel,
- keinesfalls für die Stimulation im Herzbereich, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Defibrillator tragen,
- niemals an geschwollenen, verbrannten, entzündeten oder verletzten Haut- und Körperpartien,
- nicht im Gesicht (Augen), auf dem Kehlkopf oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen,
- nie, während Sie schlafen,
- nicht nach der Einnahme von Medikamenten oder Alkohol (eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit!).



Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.

Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

Wichtige Hinweise zu Knopfzellen und deren Entsorgung

Knopfzellen gehören **NICHT** in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Knopfzellen zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben.

Sie können Ihre Knopfzellen bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Knopfzellen der gleichen Art verkauft werden.

- Verwenden Sie immer Knopfzellen desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Knopfzellen im Gerät zur selben Zeit!
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Knopfzellen. Falsch eingesetzte Knopfzellen können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.
- Versuchen Sie nicht, Knopfzellen zu öffnen und werfen Sie Knopfzellen nicht in Feuer.
- Knopfzellen, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Knopfzellen gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Nehmen Sie die Knopfzellen aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NC-5133 in Übereinstimmung mit der EMV-Richtlinie 2004/108/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

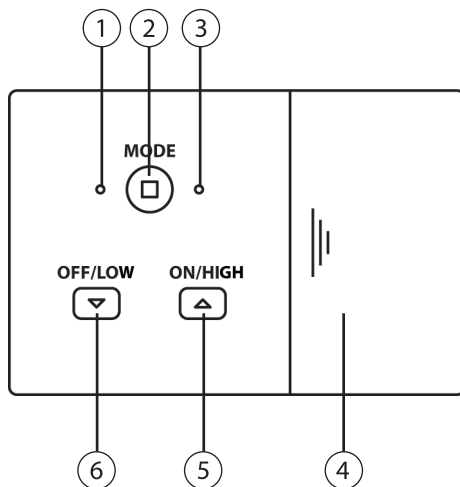
PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Deutschland



Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
18.09.2014

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de. Klicken Sie unten auf den Link **Support (Handbücher, FAQs, Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NC-1533 ein.

PRODUKTDDETAILS



1. LED-Anzeige 1
2. MODE-Taste
3. LED-Anzeige 2
4. Batteriefach
5. ON/HIGH-Taste
6. OFF/LOW-Taste

VORBEREITUNGEN

Einlegen der Batterien

Die Steuereinheit benötigt eine Batterie des Typs CR2032 (Knopfzelle). Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie den Deckel nach unten schieben. Legen Sie eine der mitgelieferten Knopfzellen so in das Batteriefach ein, dass der Plus-Pol nach oben zeigt. Schließen Sie das Batteriefach dann wieder.

Auftragen des Gels

1. Tragen Sie vor der Verwendung des Stimulators eine großzügige Menge Kontaktgel (auf Wasserbasis) auf die beiden Kontaktstellen links und rechts des Isolier-Aufklebers auf.
2. Die gesamte schwarze Fläche muss vollständig mit Gel bedeckt werden.
3. Nehmen Sie den Stimulator ab und tragen Sie frisches Kontaktgel auf, falls während der Verwendung ein unangenehmes Kribbeln auftreten sollte.



Hinweis:

Der Stimulator muss während jeder Anwendung die ganze Zeit mit Gel befeuchtet bleiben und fest auf der Haut befestigt sein. Wenn Sie zu wenig Kontaktgel auftragen oder der Stimulator nicht fest genug auf der Haut sitzt, könnte das Hautrötungen und Irritationen verursachen und ein unangenehmes Kribbeln hervorrufen.



ACHTUNG:

Entfernen Sie unter keinen Umständen den Isolier-Aufkleber auf der Innenseite des Fitness-Stimulators!

Befestigen der Haltegurte

Befestigen Sie den Haltegurt mithilfe des Klettverschlusses am Fitness-Stimulator. Verwenden Sie den kurzen Gurt für Arme und Oberschenkel und den langen Gurt für die Taille. Falls der lange Gurt nicht ausreicht, können Sie auch beide Gurte kombinieren.

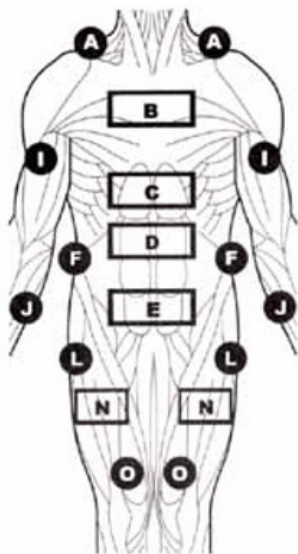
Empfohlene Trainingszonen

Empfohlene Trainingszonen für Frauen:

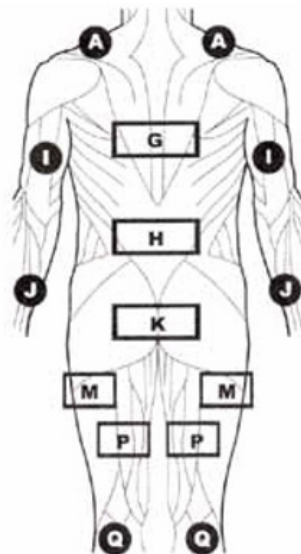
A, B, C, D, E, F, G, H, I, L, M, O, P, Q

Empfohlene Trainingszonen für Männer:

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, N, O, P, Q



Frontseite



Rückseite

ANWENDUNG

Starten

1. Befestigen Sie den Stimulator wie im vorherigen Kapitel beschrieben am Körper.
2. Schalten Sie den Stimulator durch Drücken der ON/HIGH-Taste ein.
3. Die rote LED leuchtet auf, wenn der Stimulator eingeschaltet ist. Das Gerät startet nach dem Auswählen eines Trainingsmodus (siehe unten).

Trainingsmodus auswählen

Wählen Sie einen der sechs zur Verfügung stehenden Bewegungsmodi aus. Um einen Modus auszuwählen, drücken Sie die MODE-Taste. Jedes Mal, wenn die MODE-Taste gedrückt wird, leuchtet eine andere LED-Kombination auf. Jede LED-Kombination stellt einen der sechs verschiedenen Bewegungsmodi dar.

Trainingsmodus	LED-Rechts	LED-Links	Beschreibung
Schlagtraining	Rot	Aus	Sehr schnell, 5 Impulse pro Sekunde.
Impulsmassage	Aus	Rot	Schnell, 1 Impuls pro Sekunde.
Entspannungs-training	Rot	Rot	Wechselnde Impulse im Takt von 3 Sekunden.
Übungsprogramm	Grün	Aus	Volles Übungsprogramm mit langsamen und schnellen Impulsen
„Iron Man“-Training	Aus	Grün	Profi-Übungen, gemischte Intensität mit hauptsächlich schnellen Impulsen.
Fettverbrennung	Grün	Grün	Konstante Impulse zum Abbau von Fettpolstern.

Gewünschte Intensität auswählen

Jeder Modus kann in zehn Intensitätsstufen ausgeführt werden. Die ON/HIGH-Taste steigert die Intensität. Die Intensität steigt jeweils um lediglich eine Stufe bei jedem Drücken der Taste.

Die OFF/LOW-Taste verringert die Intensität. Bei jedem Drücken der Taste verringert sich die Intensität jeweils um lediglich eine Stufe. Beim Umschalten des Modus wird die Intensität auf Stufe 1 zurückgestellt.

Ausschalten

Drücken Sie die OFF/LOW-Taste wiederholt, bis alle LEDs ausgehen. Der Stimulator ist jetzt ausgeschaltet. Entfernen Sie die Batterie (siehe Seite 8), wenn Sie den Stimulator für längere Zeit nicht benutzen.

Reinigung

Wischen Sie das Gel nach Gebrauch mit warmem Wasser und einem Tuch ab. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Der Stimulator darf NICHT in der Waschmaschine gewaschen werden. Verwenden Sie keine Gewebeveredler.

Stimulateur fitness électronique "ABGymnic"

Mode d'emploi



VOTRE NOUVEAU STIMULATEUR FITNESS ÉLECTRONIQUE

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de ce stimulateur fitness électronique. Ce stimulateur de fitness peut vous aider à développer votre musculature et ne nécessite pas d'entraînement fatiguant. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Stimulateur fitness (unité de commande et brassard)
- 2 sangles de fixation
- 2 piles bouton CR2032
- Mode d'emploi

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- N'ouvrez jamais le produit, sauf pour remplacer les piles. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas l'unité de commande à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'unité de commande dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes d'utilisation

- Le stimulateur fitness ne doit pas être utilisé sur ou à proximité de blessures ouvertes, ni en cas de maladies de la peau ou de réactions allergiques.
- N'utilisez pas le stimulateur fitness si votre corps est encore mouillé, après une douche ou un bain.
- Maintenez toujours l'appareil parfaitement propre. Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon sec.
- N'utilisez le stimulateur fitness au niveau de la tête ou des parties génitales.
- Le stimulateur fitness n'est pas un jouet. Maintenez-le hors de portée des enfants !

Le stimulateur fitness n'est pas adapté pour :

- les personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou portant un appareil médical comme un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur.
- les personnes ayant une fièvre élevée, une maladie grave, douloureuse, ou une tension artérielle anormale.
- les femmes enceintes ou les femmes venant d'accoucher.
- les personnes qui se sentent mal.
- les personnes présentant des tumeurs malignes ou des maladies tuberculeuses.

Si vous êtes sous traitement médical, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil.

**ATTENTION !**

Le stimulateur fitness n'est pas appareil médical. Ne l'utilisez pas si vous trouvez les impulsions désagréables.

Utilisation conforme

Cet appareil est destiné à masser des parties isolées du corps humain. Il ne peut en aucun cas remplacer un traitement médical. N'utilisez pas l'appareil de massage si une ou plusieurs des mises en gardes suivantes vous concernent. Si vous n'êtes pas sûr si l'appareil est adapté pour vous, demandez conseil à votre médecin.



N'utilisez le stimulateur fitness

- sur les enfants,
- sur les animaux,
- en cas de hernie discale ou de de modification pathologique de la colonne vertébrale,
- sur les personnes qui portent un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur,
- une peau ou des parties du corps enflées, brûlées, enflammées ou blessées,
- sur le visage ou sur les yeux, sur le larynx ou sur d'autres parties indépendantes du corps,
- pendant votre sommeil,
- après la prise de médicaments ou d'alcool (capacité de perception altérée !).



Consignes importantes concernant le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité. Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage

Les piles bouton ne doivent **PAS** être jetées dans la poubelle ordinaire. Chaque consommateur est aujourd'hui obligé de jeter les piles bouton utilisées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.

Vous pouvez déposer vos piles bouton dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.

- N'utilisez ensemble que des piles bouton du même type et remplacez toutes les piles bouton de l'appareil en même temps !
- Respectez la polarité des piles bouton. Un mauvais sens d'insertion des piles bouton peut endommager l'appareil – Risque d'incendie.
- N'essayez pas d'ouvrir les piles bouton, et ne les jetez pas au feu.
- Les piles bouton dont s'échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- Maintenez les piles bouton hors de portée des enfants.
- Retirez les piles bouton de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Déclaration de conformité

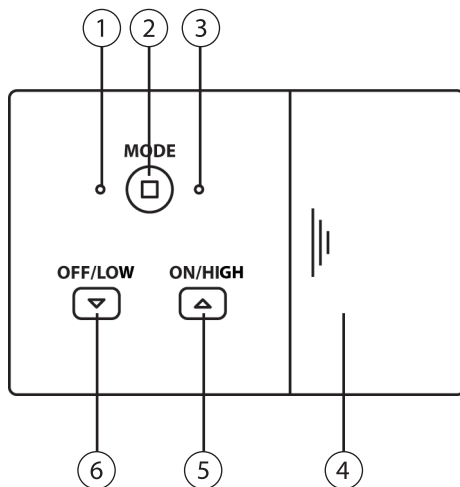
La société PEARL.GmbH déclare ce produit NC-5133 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2004/108/CE, concernant la compatibilité électromagnétique, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, D-79426 Buggingen, Allemagne



Directeur Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
18.09.2014

DESCRIPTION DU PRODUIT



1. Voyant 1
2. Touche MODE
3. Voyant 2
4. Compartiment à piles
5. Touche ON/HIGH
6. Touche OFF/LOW

PRÉPARATION

Insertion des piles

L'unité de commande nécessite une pile de type CR2032 (pile bouton). Ouvrez le compartiment à piles en poussant le couvercle vers le bas. Placez une des piles bouton fournies dans le compartiment à piles, de manière à ce que la borne positive soit tournée vers le haut. Refermez le compartiment à pile.

Application du gel

1. Avant l'utilisation du stimulateur, appliquez une importante quantité de gel de contact (à base d'eau) sur les deux zones de contact, à gauche et à droite de l'autocollant isolant.
2. Toute la surface noire doit être complètement recouverte de gel.
3. Si au cours de l'utilisation vous ressentez des picotements désagréables, retirez le stimulateur et appliquez à nouveau du gel de contact.



Note :

Pendant toute la durée de l'utilisation, le stimulateur doit être entièrement recouvert de gel et rester parfaitement en contact avec la peau. Si vous n'utilisez pas assez de gel de contact ou que le stimulateur n'est pas assez serré contre la peau, des rougeurs et irritations peuvent apparaître, accompagnées de picotement désagréables.



ATTENTION :

Ne retirez en aucun cas l'autocollant isolant situé sur la face intérieure du stimulateur fitness.

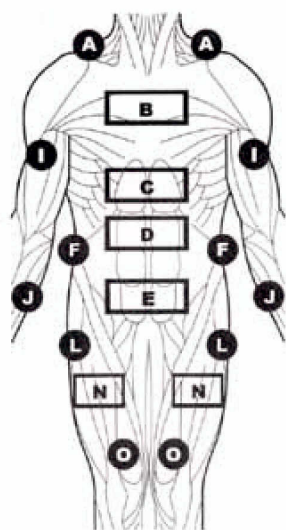
Fixation de la ceinture

Fixez la ceinture à l'aide de la fermeture auto-agrippante située sur le stimulateur fitness. Utilisez la petite ceinture courte pour les bras et les cuisses, et la ceinture longue pour la taille. Si la ceinture longue ne suffit pas, vous pouvez également combiner les deux ceintures.

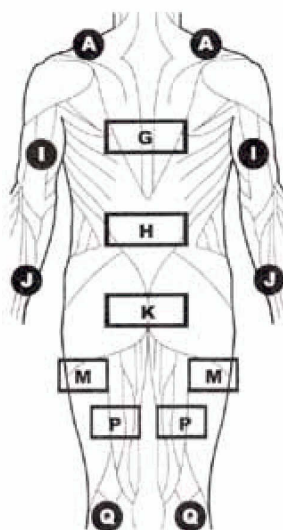
Zones d'entraînement conseillées

Zones conseillées pour les femmes: **A, B, C, D, E, F, G, H, I, L, M, O, P, Q**

Zones conseillées pour les hommes: **A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, N, O, P, Q**



face



dos

UTILISATION

Démarrer

1. Placez le stimulateur sur votre corps comme décrit précédemment.
2. Allumez le stimulateur en appuyant sur la touche ON/HIGH.
3. La LED rouge s'allume quand le stimulateur est allumé. L'appareil démarre après le choix d'un mode d'entraînement (voir ci-dessous).

Choix du mode d'entraînement

Choisissez un des six modes disponibles.

Pour sélectionner un mode, appuyez sur la touche MODE.

Chaque pression de la touche MODE allume des LED différentes.

Mode d'entraînement	LED droite	LED gauche	Description
Tremblement	Rouge	Eteinte	Très rapide, 5 impulsions par seconde.
Massage impulsions	Eteinte	Rouge	Rapide, 1 impulsion par seconde.
Détente	Rouge	Rouge	Impulsions alternées à 3 secondes d'intervalle
Exercice	Verte	Eteinte	Exercice complet avec impulsions lentes et rapides
„Iron Man“	Eteinte	Verte	Exercice de niveau élevé à intensités alternées et impulsions rapides.
Brûle graisse	Verte	Verte	Impulsions continues contre les graisses.

Choix de l'intensité

Chaque mode peut fonctionner à dix intensités différentes.

La touche ON/HIGH augmente l'intensité. Chaque pression augmente l'intensité d'un niveau.

La touche OFF/LOW diminue l'intensité. Chaque pression diminue l'intensité d'un niveau. Chaque changement de mode modifie l'intensité au niveau 1.

Eteindre

Appuyez plusieurs fois sur la touche OFF/LOW jusqu'à ce que toutes les LEDs s'éteignent. Le stimulateur est alors éteint. Sortez les piles (voir page 20) si vous n'utilisez pas le stimulateur pendant longtemps.

Nettoyage

Après utilisation, retirez le gel avec de l'eau chaude et un chiffon. Ne pas utiliser de produit nettoyant chimique. Le stimulateur ne se lave PAS en machine.

Kundenservice: 07631 / 360 - 350
PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen
Service commercial : 0033 (0) 3 88 58 02 02
Pearl | 6 rue de la Scheer | F-67600 Sélestat

© REV1 / 18.09.2014 - EB//CE//MR