

DK: SHAPEUP – BRUGERVEJLEDNING

Kære kunde

Tak fordi du har købt vores produkt. Læs venligst denne brugervejledning grundigt, før du tager enheden i brug, og gem manualen til fremtidig reference.



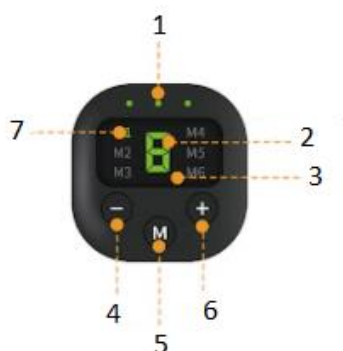
PAKKENS INDHOLD:

- 1 × SHAPEUP kropsformningsbælte
- 1 × Opladningskabel
- 1 × Brugervejledning

SPECIFIKATIONER:

- Størrelse: 46 × 46 × 11,5 mm
- Materiale: ABS + PU
- Driftstemperatur: 10–35 °C
- Tilstande: 6 simuleringsprogrammer, 10 intensitetsniveauer
- Driftsspænding: 3,7 V / 30 mA
- Arbejdstid: 15 minutter
- Batterikapacitet: 150 mAh
- Driftsfrekvens: 1–100 Hz

OVERSIGT OVER ENHEDEN:



1. Indikatorlys
2. Intensitetsvisning
3. LED-display
4. Knap til øgning
5. Knap til skift af tilstand
6. Knap til reduktion
7. Tilstandsvisning

MULIGE SUNDHEDSRISICI:

Kontakt din læge, før du bruger denne enhed. Enheden er muligvis ikke egnet i følgende tilfælde:

- Hvis brugeren er under medicinsk behandling eller har fysiske lidelser
- Hvis brugeren har en ondartet tumor
- Hvis brugeren er gravid eller har født inden for det seneste år
- Hvis brugeren har hjertesygdomme, forhøjet blodtryk eller tidligere lidelser i kranienerverne
- Hvis brugeren tager medicin og har en kropstemperatur over 38 °C
- Hvis brugeren har en infektionssygdom
- Hvis brugeren har en hudsygdom, hudlidelse eller anden hudafvigelse
- Hvis brugeren har en akut sygdom
- Hvis brugeren er i rekonvalescens eller har behov for hvile
- Hvis brugeren har unormal blødning
- Hvis brugeren ikke er i stand til frit at udtrykke sine behov eller ønsker
- Hvis brugeren lider af sanseforstyrrelser på grund af dårlig perifer blodcirkulation eller diabetes
- Hvis brugeren har oplevet allergiske reaktioner efter brug af elektrodepuder
- Hvis brugeren er under 14 år

VIGTIG MEDDELELSE:

Forkert brug af enheden kan forårsage ubehag eller skader og kan forværre eksisterende helbredstilstande.

Brug IKKE dette produkt på følgende områder:

- Omkring hjertet
- Operationsområder, herunder områder med plastikkirurgi
- Nakke eller hoved
- Områder med plast- eller metalimplantater
- Slimhindeområder, herunder åbne sår, øjne, mund og kønsorganer
- Områder, hvor der for nylig er foretaget hårfjerning
- Maven under menstruation
- Områder med implanteret medicinsk udstyr, såsom pacemaker
- Brugere med eksterne medicinske apparater, f.eks. elektrokardiografer

ADVARSEL:

Når elektrodepuderne flyttes til en anden del af kroppen eller til en anden person, skal enheden først slukkes. Hvis du oplever ubehag under brug, skal du straks stoppe med at bruge enheden. Hvis din krop eller hud føles ubehagelig, skal du kontakte din læge og følge dennes anvisninger.

Dette produkt er **ikke** et medicinsk udstyr.

INTRODUKTION TIL EMS-MIKROSTRØMSSTIMULATION

EMS (Electrical Muscle Stimulation) fungerer ved at sende mikrostrømssignaler gennem enheden til dine muskler. Disse signaler, som spænder fra 40 Hz til 2500 Hz, minder om kroppens naturlige bioelektriske signaler og påvirker kun muskellaget. EMS-signaler stimulerer muskelsammentrækninger, hvilket hjælper med at reducere fedt og tone kroppen.

EMS tilbyder en træningsløsning uden belastning og undgår skader forårsaget af traditionelle træningsmetoder eller manglende professionel vejledning. Den primære fordel ved EMS er den høje effektivitet og lavfrekvente stimulation. Forskning viser, at 20 minutters brug af en EMS-enhed af høj kvalitet kan svare til 120 minutters træning i fitnesscenter. EMS-puder af lavere kvalitet opnår dog muligvis ikke samme trænings- eller vægttabsresultater.

BETJENINGSVEJLEDNING

1. Pak enheden ud, og fastgør hovedenheden til massagepuden.
 2. Fjern den gennemsigtige beskyttelsesfilm fra massagepuden.
 3. Påfør massagepuden på det ønskede område af kroppen.
 4. **Tænd:** Tryk og hold “+”-knappen nede i 2 sekunder. Det grønne lys tændes, og standardintensiteten er niveau 0. Tryk på “+”-knappen for at øge intensiteten. Det grønne lys blinker under brug.
 5. For at reducere intensiteten trykkes på “-”-knappen.
 6. For at skifte tilstand trykkes på “M”-knappen. Intensiteten kan justeres med “+”-knappen. Tilstanden kan ændres under drift, og intensiteten nulstilles til niveau 1 efter tilstandsskift.
 7. **Sluk:** Hold “-”-knappen nede, indtil det grønne lys slukker.
 8. Efter brug fjernes massagepuden og dækkes med beskyttelsesfilmen. Opbevares på et køligt og tørt sted.
 9. **Påmindelse:** Enheden slukker automatisk, hvis massagepuden fjernes i mere end 10 sekunder.
-

OPLADNINGSVEJLEDNING

- Tilslut den ene ende af opladningskablet til en 5 V/1 A-adapter eller en USB-port på computeren.
 - Under opladning lyser det røde lys i midten af enheden. Det røde lys slukker, når enheden er fuldt opladet.
 - Batteriniveauet vises, når enheden er tændt:
 - 4 = 100 %
 - 3 = 75 %
 - 2 = 50 %
 - 1 = 25 %
-

PRODUKTVEDLIGEHODELSE (RENGØRING)

Vedligeholdelse af hovedenheden:

- Tør hovedenheden af med en blød klud.
- Undgå at bruge meget våde klude for at forhindre, at vand trænger ind i enheden.
- Brug ikke opløsningsmidler, benzin eller andre flygtige væsker til rengøring.

Vedligeholdelse af massagepuden:

- Hvis massagepuden bliver snavset, tørres den af med en fugtig klud eller skylles med vand.
- Lad den tørre helt, før den bruges igen.

Specialtilpasset gel til massagepuder:

- For optimal ydeevne anbefales brug af en specialtilpasset gel med en tykkelse på 1 mm.
- Standardgeler på 0,8 mm kan give ubehag eller prikkende fornemmelser.
- Gelen er en forbrugsvare og må ikke bøjes eller foldes, da dette kan beskadige den.

Udskift gelen hvis:

- Der er gået mere end 5 dage siden første åbning.
- Den har været brugt i mere end 25–30 minutter (efter påføring på huden).
- Klæbeevnen er reduceret, eller overfladen virker tør, sunket, beskadiget eller snavset.

Brugernoter:

- Dette produkt indeholder forbrugskomponenter, som kan kræve udskiftning ved længere tids brug.
- Følg producentens anbefalinger for at forlænge enhedens og tilbehørets levetid.

ALMINDELIGE PROBLEMER OG LØSNINGER:

Symptom – Mulig årsag – Løsning

- **Kan ikke tændes**
Batteriet er afladet → Kontroller indikatorlyset / Tilslut USB-kablet
- **Ingen mærkbar strømstimulation**
Intensiteten er for lav → Øg intensiteten
Gelpuden sidder ikke korrekt → Fastgør gelpuden korrekt
Gelpuden er beskadiget → Udskift gelpuden
Gelpuden er snavset → Rengør gelpuden
- **Lav strømstimulation**
Batteriet er lavt → Oplad enheden
Gelpuden er beskadiget eller snavset → Udskift eller rengør gelpuden
- **For høj strømstimulation**
Enheden er indstillet til høj intensitet → Reducér intensiteten
Gelpuden sidder ikke korrekt → Fastgør gelpuden korrekt

- **Enheden slukker pludseligt**
Batteriet er lavt → Kontroller strømkilden / Oplad enheden
 - **Massagepuden falder af**
Snavs, vand eller sved på huden → Rengør huden før brug
Gelpuden er beskadiget eller snavset → Udskift eller rengør gelpuden
 - **Forskellig intensitet på forskellige områder**
Variation i kropsfølsomhed eller vibrationsbølgeform → Intensiteten kan variere afhængigt af kropsområde
 - **Rødme eller prikken i huden**
Gelpuden sidder ikke korrekt → Fastgør gelpuden igen
Gelpuden er beskadiget, snavset eller tør → Rengør eller udskift gelpuden
-

INSTRUKTIONER FOR GENBRUG OG BORTSKAFFELSE:



Denne mærkning betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald i hele EU. For at forhindre potentiel skade på miljøet eller menneskers sundhed som følge af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal produktet genbruges på ansvarlig vis for at fremme bæredygtig anvendelse af materialer. Hvis du ønsker at returnere en brugt enhed, skal du benytte indsamlings- og afleveringssystemet eller kontakte den forhandler, hvor du har købt produktet. Forhandleren kan modtage produktet med henblik på miljømæssigt forsvarlig genbrug.



En erklæring fra producenten om, at produktet overholder kravene i de gældende EU-direktiver.