

## SHAPEUP

Išmanioji sporto įranga



### NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Gerbiamas kliente,  
Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį.



Prieš pradėdami naudoti šį prietaisą, perskaitykite instrukcijas ir išsaugokite jas ateičiai.

### PAKUOTĖJE YRA:

- 1 x SHAPEUP liekinantis diržas
- 1 x įkrovimo laidas
- 1 x naudojimo instrukcija

### SPECIFIKACIJOS

Matmenys: 46 x 46 x 11,5 mm

Medžiaga: ABS + PU

Darbinė temperatūra: 10-35 °C

Režimai: 6 stimuliacijos režimai, 10 intensyvumo laipsnių

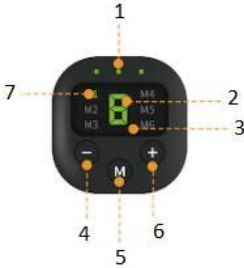
Darbinė įtampa: 3,7 V / 30 mA

Naudojimo laikas: 15 minučių

Akumuliatoriaus talpa: 150 mAh

Darbinis dažnis: 1-100 Hz

## PRIETAISO APŽVALGA



- 1 Kontrolinė lemputė
- 2 Intensyvumo rodmuo
- 3 LED ekranas
- 4 Didinimo mygtukas
- 5 Režimo keitimo mygtukas
- 6 Mažinimo mygtukas
- 7 Režimo rodmuo

## ĮSPĖJIMAI

Šiais atvejais prieš vartodami pasitarkite su gydytoju:

- Gydytojo gydomi pacientai su fiziniais sutrikimais.
- Pacientai su piktybiniais navikais.
- Nėščios ir maitinančios moterys.
- Pacientai, sergantys širdies, kraujospūdžio ligomis ir kaukolės nervų anomalijomis.
- Pacientai, vartojantys vaistus ir turintys aukštesnę nei 38 °C temperatūrą.
- Pacientai, sergantys infekcine liga.
- Pacientai su odos disfunkcija arba neįprastomis odos ligomis.
- Pacientas, sergantis ūmine liga.
- Pacientai, kuriems reikia poilsio.
- Pacientai su neįprastu kraujavimu.
- Pacientai, kurie negali laisvai išreikšti savo valios.
- Pacientai, turintys jutimo sutrikimų dėl didelio periferinės kraujotakos sutrikimo sergant cukriniu diabetu.
- Oda alergiška elektrodų pagalvėlėms.
- Jaunesniems nei 14 metų vaikams diržu naudotis draudžiama.

### DĖMESIO!

#### PASTABA

Nenaudokite gaminio ant šių kūno dalių, nes gali kilti fizinių problemų: Smegenų ir širdies zonoje.

Ant vietų, kuriose buvo atliktos plastinės operacijos.

Ant kaklo ir galvos.

Ten, kur yra implantų iš metalo ar plastiko.

Ten, kur atvira gleivinė - pavyzdžiui, žaizdos, išeinamosios angos, burna ir lytiniai organai.

Ten, kur tą dieną buvo atlikta epiliacija.

Ant pilvo menstruacijų metu.

Pacientai su implantuotu medicininio elektroniniu prietaisu, pavyzdžiui, širdies ritmo reguliatoriumi. Pacientai su medicininio elektroniniu prietaisu, pavyzdžiui, dirbtine širdimi ar plaučiais.

	Pacientai, dėvintys medicininius elektroninius prietaisus, pavyzdžiui, elektrokardiografo skaitytuvą.
--	---

## DĖMESIO:

Jei naudodami norite perkelti elektrodų pagalvėles ant kitų kūno dalių ar kito žmogaus kūno, prieš perkeldami išjunkite maitinimą. Jei dėl neįprasto produkto vartojimo pasijutote blogai, nedelsdami nutraukite naudojimą. Jei atsirado nemalonių kūno ar odos pojūčių, kreipkitės į gydytoją ir laikykitės jo patarimų.

Tai nėra medicinos prietaisas.

## ĮVADAS APIE EMS MIKROSROVĖS STIMULIACIJĄ

EMS stangrinimo principas yra mikrosrovės signalų perdavimas žmogaus kūnui per EMS įrangą. Mikrosrovės signalų dažnis yra nuo 40 Hz iki 2 500 Hz (jis priklauso vidutinio ir žemo dažnio srovei ir gali paveikti tik raumenų sluoksnius). Žmogaus kūnas signalus atpažįsta kaip žmogaus bioelektrinį signalą. Signalas gali skatinti raumenų susitraukimą ir padėti sumažinti riebalų kiekį bei sulieknėti.

EMS naudotojams suteikia galimybę naudotis fitneso metodu be svorių kilnojimo, todėl išvengiama kūno pažeidimų, kuriuos gali sukelti tradicinis lengvasis kultūrizmas arba profesionalių rekomendacijų trūkumas.

Didžiausias EMS privalumas - didelis efektyvumas ir žemi dažniai. Įrodyta, kad aukštos kokybės EMS treniruočių masažo diržas, naudojamas 20 minučių, prilygsta 120 minučių treniruočių sporto salėje.

## NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

1. Išardykite pakavimo maišelį ir pritvirtinkite prietaisą prie masažinio diržo.
2. Nuo masažinio diržo nuimkite skaidrią apsauginę plėvelę.
3. Uždėkite masažinį diržą ant kūno dalies, kurią reikia masažuoti.
4. Pradžiai: Spauskite mygtuką "+" 2 sekundes, kad diržas imtų veikti ir užsidedtų žalia lemputė. Numatytasis intensyvumas yra 0 lygio. Tada spauskite mygtuką "+", kad padidintumėte intensyvumą, ir žalia šviesa ims mirksėti darbo metu.
5. Paspauskite mygtuką "-", kad sumažintumėte intensyvumą.
6. Režimo keitimas: paspauskite mygtuką "M", kad pasirinktumėte režimą, tada paspauskite "+", kad padidintumėte intensyvumą. Režimą taip pat galima keisti veikimo metu, o pakeitus režimą numatytasis režimas yra 1 lygmens.
7. Išjungimas: Spauskite mygtuką "-", kad sumažintumėte stiprumą, kol užges žalia lemputė.
8. Išjungę nuimkite masažinį diržą ir uždenkite jį apsaugine plėvele, tada padėkite jį į vėsią vietą.

9. **Priminimas:** prietaisas išsijungs automatiškai, kai masažo diržas bus nuimtas 10 sekundžių.

## **ĮKROVIMO INSTRUKCIJOS**

Įkrovimo prieiga: vieną įkrovimo laido galą įkiškite į "5V/1A" adapterį arba prijunkite prie kompiuterio USB prievado ir įkraukite.

Įkrovimo metu: įkrovimo metu prietaiso viršutinės dalies viduryje esanti lemputė šviečia raudonai, o visiškai įkrovus raudona lemputė išsijungia.

Galios rodmuo: įjungimo metu ekrane rodomas skaičius rodo įkrovimo lygį (4=100%, 3=75%, 2=50%, 1=25%).

## **GAMINIO PRIEŽIŪRA (VALYMAS)**

Prietaiso priežiūra: valykite minkšta šluoste. Nenaudokite pernelyg šlapios šluostės, kad į prietaisą neprasiskverbtų vanduo. Nenaudokite skiediklio, benzino ar kitų lakiųjų skysčių jam valyti.

Masažo diržo priežiūra: purviną diržą galima nuvalyti drėgnu skudurėliu arba kruopščiai nuplauti vandeniu. Išdžiovinus jį galima iš karto naudoti vėl.

### **Specialus gelis masažo pagalvėlėms:**

Kad sustiprintumėte pojūčius ir pasiektumėte fizinių pratimų efektą, naudokite 1 mm storio gelio plokšteles.

Įprasto gelio storis yra 0,8 mm, todėl su juo nebus labai malonu ir jausite stiprų dilgčiojimą.

Gelis yra sunaudojama prekė. Gelio plokštelių nelankstykite, kad nesugadintumėte.

Įsigykite naują gelį tokiais atvejais:

1. Praėjus daugiau kaip 5 dienoms po atidarymo.
2. Panaudojote jį apie 25-30 minučių (po susiklijavimo su oda jį nuplėškite).
3. Gelio klampumas sumažėja arba paviršius tampa sausas, įdubęs, sugadintas ar purvinas.

### **Patarimai**

1. Kad gelis tarnautų kuo ilgiau, prieš naudojimą oda turi būti švari ir sausa. Glaudžiai pritvirtinkite gelio plokšteles prie odos, kitaip gali atsirasti stiprus vietinis sudirginimas, jei srovė negalės praeiti pro visą gelio lakštą.
2. Rekomenduojama naudoti po 12-15 minučių, 2-3 kartus per dieną. Per ilgai naudojant galite jaustis pavargę arba nepatogiai.
3. Nenaudokite diržo praėjus mažiau nei pusvalandžiui po valgio, nes tai gali sukelti pilvo skausmus.

## GALIMI TRIKDŽIAI

Požymis	Galimos priežastys	Sprendimas
Nepavyksta įjungti	Išsikrovė akumuliatorius	Patikrinkite kontrolinę lemputę
		Prijunkite USB kabelį
Nesijaučia elektros srovės stimuliacijos	Nesureguliuote intensyvumo	Padidinkite intensyvumo lygį
	Gelis nepakankamai prispaustas prie odos	Prispauskite gelį prie odos
	Gelis yra sugadintas	Gelį pakeiskite nauju
	Gelis yra nešvarus	
	Pernelyg mažas intensyvumas	Nustatykite intensyvumo lygį
Žema elektros srovės stimuliacija	Išsikrovęs akumuliatorius	Prijunkite USB kabelį
	Gelis yra sugadintas	Gelį pakeiskite nauju
	Gelis yra nešvarus	
Stiprus elektros srovės stimuliavimas	Aukštas srovės režimas	Sumažinkite intensyvumą
	Gelis nepakankamai prispaustas prie odos	Glaudžiai prispauskite gelį prie odos
Sutrikimai	Išsikrovęs akumuliatorius	Patikrinkite maitinimo šaltinį
		Prašome laiku įkrauti
Masažo diržas nesilaiko ir krenta	Oda purvina, šlapia ar prakaituota	Nuvalykite odą
	Gelis yra sugadintas	Gelį pakeiskite nauju
	Gelis yra nešvarus	
Skirtingas intensyvumas skirtingose dalyse	Skirtinga naudojama dalis ir vibracijos bangos forma	Skirtingas kūno jautrumo lygis
		Bangų forma keičiasi dėl vibracijos
Oda paraudusi ir dilgčioja	Gelis neprilimpa prie odos	Glaudžiai prispauskite gelį prie odos
	Gelis yra sugadintas	Gelį pakeiskite nauju
	Gelis yra nešvarus ir sudžiūvęs	

---

## Perdirbimo ir šalinimo instrukcijos



Šiuo ženklu nurodoma, kad ES teritorijoje šis gaminys neturėtų būti šalinamas kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Siekiant išvengti galimos žalos aplinkai ar žmonių sveikatai dėl nekontroliuojamo atliekų šalinimo, atsakingai atskirkite šį gaminį nuo kitų atliekų ir skatinkite tvarų pakartotinį materialinių išteklių naudojimą. Norėdami grąžinti naudotą prietaisą, naudokitės grąžinimo ir surinkimo sistemomis arba kreipkitės į pardavėją, iš kurio įsigijote gaminį. Pardavėjas gali priimti šį gaminį saugiam perdirbimui.



CE ženklintas yra prekės gamintojo deklaracija, kad gaminys atitinka taikomų EB direktyvų reikalavimus.