

## SHAPEUP

Inteligentny sprzęt fitness



### INSTRUKCJA OBSŁUGI

Drogi Kliencie,  
dziękujemy za zakup naszego produktu.



Prosimy o zapoznanie się z instrukcją obsługi przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia i zachowanie jej na przyszłość.

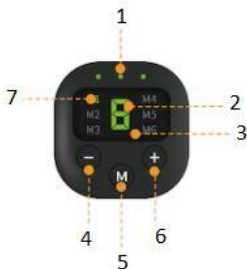
### ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA:

- 1 x pas modelujący SHAPEUP
- 1x kabel do ładowania
- 1 x instrukcja obsługi

### SPECYFIKACJA

- Wymiary: 46 × 46 × 11,5 mm
- Materiał: ABS + PU
- Temperatura pracy: 10–35°C
- Tryby: 6 trybów stymulacji, 10 stopni intensywności
- Napięcie robocze: 3,7 V / 30 mA
- Czas działania: 15 minut
- Pojemność akumulatora: 150 mAh
- Częstotliwość pracy: 1–100 Hz

## OPIS URZĄDZENIA



- 1 Dioda sygnalizacyjna
- 2 Wskaźnik intensywności
- 3 Wyświetlacz LED
- 4 Przycisk do zmniejszania intensywności
- 5 Przycisk zmiany trybu
- 6 Przycisk do zwiększania intensywności
- 7 Wyświetlacz trybu

## OSTRZEŻENIA

Przed użyciem urządzenia prosimy o skonsultowanie się z lekarzem:

- Osoby w trakcie leczenia, u których stwierdzono nieprawidłowości fizyczne
- Osoby, u których zdiagnozowano nowotwór złośliwy
- Kobiety w ciąży i w połogu
- Osoby z chorobami serca, zaburzeniami ciśnienia krwi i zaburzeniami nerwów czaszkowych
- Osoby przyjmujące leki, z gorączką powyżej 38°C
- Osoby z chorobą zakaźną
- Osoby z podrażnieniami i chorobami skóry
- Osoby z ostrym przebiegiem choroby
- Osoby potrzebujące odpoczynku
- Osoby, u których występują krwawienia
- Osoby, które nie są w stanie o sobie decydować
- Cukrzycy z zaburzeniami czucia spowodowanymi zaburzeniami krążenia obwodowego
- Osoby, u których pojawia się reakcja alergiczna w kontakcie z elektrodami
- Dzieci poniżej 14 roku życia nie powinny korzystać z urządzenia

UWAGA!	
<b>OSTRZEŻENIA</b>	<p>Nie należy używać tego produktu na następujących częściach ciała, gdyż może to doprowadzić do urazów fizycznych:</p> <p>Głowa i okolice serca</p> <p>Części ciała, na których przeprowadzono operację plastyczną</p> <p>Szyja i głowa</p> <p>Części ciała, w które wszczepiono implant z metalu lub tworzywa sztucznego</p> <p>Błony śluzowe; genitalia, usta, rany</p> <p>Skóra, na której danego dnia przeprowadzono zabieg usuwania włosów</p> <p>Brzuch podczas okresu</p> <p>U osób z wszczepionym elektronicznym urządzeniem medycznym, takim jak regulator rytmu serca</p>

	U osób z wszczepionym elektronicznym urządzeniem medycznym, takim jak rozrusznik serca U osób, u których założono elektroniczne urządzenie medyczne (np. badanie metodą Holtera)
--	---

## **UWAGA:**

Aby przenieść elektrody na inne części ciała lub na inne osoby, należy wyłączyć zasilanie przed przeniesieniem urządzenia. W przypadku złego samopoczucia spowodowanego nieprawidłowym działaniem produktu, należy natychmiast zaprzestać jego używania. W przypadku wystąpienia dyskomfortu, należy skonsultować się z lekarzem i postępować zgodnie z jego zaleceniami.

Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

## **WSTĘP DO ELEKTRYCZNEJ STYMULACJI MIĘŚNI EMS**

EMS polega na przekazywaniu sygnałów mikroprądowych do organizmu człowieka za pomocą urządzeń EMS. Częstotliwość sygnałów mikroprądowych ma zakres 40–2500 Hz (należy do prądów średniej i niskiej częstotliwości i może oddziaływać tylko na warstwę mięśniową). Organizm rozpoznaje sygnały jako ludzkie sygnały bioelektryczne. Sygnał ten może stymulować mięśnie, redukować tkankę tłuszczową i wspomagać odchudzanie.

EMS umożliwia użytkownikom ćwiczenia bez podnoszenia ciężarów, co pozwala uniknąć uszkodzeń ciała spowodowanych tradycyjnymi ćwiczeniami lub brakiem profesjonalnego doradztwa.

Największe zalety EMS to wysoka sprawność i niska częstotliwość. Podaje się, że korzystanie z wysokiej jakości masażu treningowego EMS przez 20 minut jest równoważne 120 minutom ćwiczeń na siłowni.

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

1. Wyciągnąć sprzęt z opakowania i zamontować wyświetlacz na taśmie.
2. Zdjąć przezroczystą folię ochronną.
3. Przymocować pas masujący do części ciała, która będzie masowana.
4. Start: Przycisnąć długo przycisk "+", aby rozpocząć; lampka zaświeci się na zielono. Domyślna intensywność wynosi 0. Następnie nacisnąć przycisk "+", aby zwiększyć intensywność, zielone światło będzie migać podczas pracy.
5. Nacisnąć przycisk "-", aby zmniejszyć intensywność.
6. Zmiana trybu: nacisnąć przycisk "M", aby wybrać tryb, a następnie nacisnąć "+", aby zwiększyć intensywność. Tryb może być zmieniany podczas użytkowania.
7. Wyłączanie: Naciskać przycisk "-", aby zmniejszyć intensywność, aż do wyłączenia zielonego światła.

- Po wyłączeniu należy zdjąć pas masujący i okryć go folią ochronną, a następnie umieścić w chłodnym miejscu.
- Przypomnienie:** urządzenie wyłączy się automatycznie po zdjęciu pasa masującego na 10 sekund.

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ŁADOWANIA

Ładowanie: podłączyć jeden koniec kabla do adaptera 5V/1A lub podłączyć do portu USB komputera.

Podczas ładowania dioda na wyświetlaczu świeci się na czerwono, a po całkowitym naładowaniu wyłącza się.

Wskaźnik mocy: liczba wyświetlana na wyświetlaczu w momencie uruchomienia oznacza moc (4=100%, 3=75%, 2=50%, 1=25%).

## KONSERWACJA PRODUKTU (CZYSZCZENIE)

Konserwacja wyświetlacza: należy wycierać go miękką szmatką. Nie używać zbyt mokrej szmatki do wycierania, aby woda nie zniszczyła wyświetlacza. Nie używać rozcieńczalnika, benzyny ani innych lotnych płynów do czyszczenia urządzenia.

Czyszczenie pasa do masażu: brudny pas można przetrzeć mokrą szmatką lub ostrożnie umyć wodą. Może być ponownie użyty natychmiast po wyschnięciu.

### Specjalistyczne wkładki żelowe:

W celu intensywniejszej stymulacji, należy zastosować specjalistyczne nakładki żelowe o grubości 1 mm.

Grubość zwykłych wkładek żelowych to 0,8 mm, a stosowanie ich może wiązać się z mrowieniem i niezadowolającymi efektami.

Podkładki żelowe są materiałami eksploatacyjnym. Nie należy ich zginać ani składać, w przeciwnym razie mogą ulec uszkodzeniu.

Należy zakupić nowe wkładki żelowe, jeśli:

- Były stosowane lub przechowywane przez dłużej niż 5 dni bez folii ochronnej.
- Zmniejsza się lepkość żelu lub powierzchnia jest sucha, zapadnięta, zniszczona lub brudna.

### Zalecenia

- Aby chronić żywotność żelu, skóra powinna być czysta i sucha podczas używania pasa. Należy przykładać wkładkę żelową ściśle do skóry, w przeciwnym razie kontakt może spowodować silne miejscowe podrażnienie, ponieważ prąd nie będzie przechodzić przez całą wkładkę żelową.

2. Zaleca się stosowanie pasa w sesjach trwających 12–15 minut, 2–3 razy dziennie. Przy dłuższym stosowaniu może wystąpić uczucie zmęczenia lub dyskomfortu.
3. Nie należy stosować urządzenia w ciągu pół godziny po jedzeniu, ponieważ może spowodować dyskomfort w okolicach brzucha.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Nie można włączyć zasilania	Bateria się wyczerpuje	Sprawdzić lampkę kontrolną
		Podłączyć kabel USB
Nie czuć bieżącej stymulacji	Nie dostosowano intensywności	Należy zwiększyć poziom intensywności
	Nie przyłożono żelu ściśle do skóry	Należy przyłożyć żelu do skóry
	Żel jest uszkodzony	Wymienić żel na nowy
	Żel jest zabrudzony	
	Nadmiernie niska intensywność	Należy wyregulować poziom intensywności
Niska stymulacja	Niski poziom baterii	Podłączyć do USB
	Żel jest uszkodzony	Wymienić żel na nowy
	Żel jest zabrudzony	
Wysoka stymulacja	Tryb wysokoprądowy	Należy zmniejszyć poziom intensywności
	Żel nie przylega ściśle do skóry	Należy dokładnie przyłożyć żel do skóry
Wyłączenie	Niski poziom baterii	Sprawdzić źródło zasilania
		Należy naładować urządzenie
Odpadający pas do masażu	Brud, woda lub pot na skórze	Oczyścić skórę
	Żel jest uszkodzony	Wymienić żel na nowy
	Żel jest zabrudzony	
Różna intensywność w różnych częściach	Używać na różnych częściach ciała przy różnej częstotliwości wibracji	Różny poziom wrażliwości ciała
		Różnice w częstotliwości wynikające z programu

Skóra jest zaczerwieniona i występuje mrowienie	Żel nie przylegał ściśle do skóry	Należy dokładnie przyłożyć żel do skóry
	Żel jest uszkodzony	Wymienić żel na nowy
	Żel jest zabrudzony	

---

### Instrukcje dotyczące recyklingu i utylizacji



Oznaczenie to informuje o tym, że dany produkt nie powinien być wyrzucany wraz z odpadami komunalnymi w całej UE. Aby zapobiec potencjalnemu zagrożeniu dla środowiska lub zdrowia ludzkiego na skutek niekontrolowanej utylizacji odpadów, należy przetwarzać je w sposób odpowiedzialny, wspierając w ten sposób zrównoważone metody ponownego wykorzystania surowców. Aby pozbyć się zużytego sprzętu, należy skorzystać z systemów zwrotu i odbioru lub skontaktować się ze sprzedawcą, u którego produkt został zakupiony. Może on przyjąć ten produkt i poddać go recyklingowi w sposób bezpieczny dla środowiska.



Oświadczenie producenta o spełnieniu przez produkt wymogów określonych w obowiązujących dyrektywach WE.