

## SHAPEUP

Pametna fitness oprema



### UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Dragi kupec,  
zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka.



Pred uporabo naprave preberite navodila in jih shranite, da jih boste lahko uporabili tudi v prihodnje.

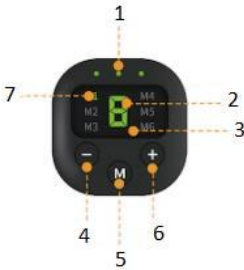
### PAKET VKLJUČUJE:

- 1 x pas za oblikovanje postave SHAPEUP
- 1 x polnilni kabel
- 1 x uporabniški priročnik

### SPECIFIKACIJE

- Velikost: 46 x 46 x 11,5 mm
- Material: ABS + PU
- Delovna temperatura: 10–35 °C
- Načini: 6 načinov stimulacije, 10 stopenj intenzivnosti
- Delovna napetost: 3,7 V / 30 mA
- Čas delovanja: 15 minut
- Baterija: 150 mAh
- Delovna frekvenca: 1~100 Hz

## PREGLED NAPRAVE



- 1 Kontrolna lučka
- 2 Prikaz intenzivnosti
- 3 LED zaslon
- 4 Gumb za zmanjšanje
- 5 Gumb za spremembo načina
- 6 Gumb za povečanje
- 7 Prikaz načina

## OPOZORILA

Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom, če ste:

- Bolnik s telesnimi nepravilnostmi, ki ga zdravi zdravnik.
- Bolnik z malignim tumorjem.
- Nosečnica ali mlada mamica.
- Bolnik, ki ima težave s srcem, krvnim tlakom in možganskim živcem.
- Bolnik, ki jemlje zdravila in ima vročino nad 38 °C.
- Bolnik z nalezljivo boleznijo.
- Bolnik s kožno boleznijo.
- Bolnik z akutno boleznijo.
- Bolnik, ki mora počivati.
- Bolnik z nenormalno krvavitvijo.
- Bolnik, ki ne more svobodno izraziti svojih želja.
- Bolnik z okvaro čutil zaradi visokih perifernih motenj krvnega obtoka pri sladkorni bolezni.
- Bolnik s kožno alergijo na elektrodne blazinice.
- Mlajši od 14 let.

POZOR!	
<b>OPOZORILA</b>	<p>Ker lahko pride do resnih težav, naprave ne uporabljajte na naslednjih delih telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Na predelu možganov in srca.</li><li>Na predelu, na katerem je bila opravljena plastična operacija.</li><li>Nad vratom in glavo.</li><li>Na predelu kovinskega ali plastičnega vsadka.</li><li>Na sluzničnih predelih, kot so rane, usta in genitalije.</li><li>Na predelu, s katerega ste tisti dan odstranjevali dlake.</li><li>Na predelu trebuha med menstruacijo.</li><li>Na predelu vstavljenе medicinske elektronske naprave, kot je regulator srčnega utripa.</li><li>Na predelu medicinske elektronske naprave, kot je umetno srce ali pljuča.</li></ul>

	Na predelu, kjer imate prenosni medicinski elektronski instrument, kot je EKG holter.
--	---

## POZOR:

Če želite med uporabo elektrodne blazinice premakniti na drug predel ali telo koga drugega, pred premikanjem naprave izklopite napajanje. Če se zaradi nepravilnega delovanja naprave počutite slabo, takoj prenehajte z uporabo. Če na telesu ali koži čutite neprijetnosti, se posvetujte z zdravnikom in upoštevajte njegove nasvete.

Ta izdelek ni medicinski pripomoček.

## PREDSTAVITEV ELEKTRO-MIŠIČNE STIMULACIJE EMS

Cilj EMS opreme je prenos električnih impulzov v človeško telo. Frekvenca električnih impulzov je od 40 Hz do 2500 Hz (srednji- do nizkofrekvenčni tok, ki lahko vpliva zgolj na mišično plast). Človeško telo prepozna impulze kot človeške bioelektrične impulze. Impulz poskrbi za stimulacijo mišic, topljenje maščob in izgubo kilogramov.

EMS uporabnikom zagotavlja metodo vadbe brez dvigovanja uteži. Tako se izognete telesnim poškodbam, ki jih povzročajo tradicionalne vadbe in pomanjkanje strokovnega vodenja.

Največja prednost EMS je visoka učinkovitost in nizka frekvenca. 20-minutna uporaba visokokakovostne vadbene masaže EMS naj bi bila enakovredna 120 minutam vadbe v fitnesu.

## NAVODILA ZA UPORABO

1. Razstavite paket in pritrdite zaslon.
2. Odstranite prozorno zaščitno folijo.
3. Masažni pas pritrdite na del telesa, ki ga želite masirati.
4. Vkllop: Za vklop pridržite gumb "+". Prikazala se bo zelena lučka. Privzeta intenzivnost je nastavljena na stopnjo 0. Nato pritisnite gumb "+", da povečate intenzivnost. Zelena lučka bo med delovanjem utripala.
5. Za zmanjšanje intenzivnosti pritisnite gumb "-".
6. Sprememba načina: pritisnite gumb "M" za izbiro načina, nato pritisnite "+" za povečanje intenzivnosti. Način lahko spremenite tudi med uporabo.
7. Izkllop: S pritiskom na gumb "-" zmanjšujte intenzivnost, dokler se zelena lučka ne ugasne.
8. Po izkllopu odstranite masažni pas in ga prekrijte z zaščitno folijo, nato pa ga postavite na hladno mesto.
9. **Opomnik:** 10 sekund po tem, ko boste odstranili pas, se bo ta izklopil.

## NAVODILA ZA POLNJENJE

Začetek polnjenja: priključite en konec polnilnega kabla v adapter "5V/1A" ali ga priključite v vhod USB na računalniku.

Med polnjenjem: na zaslonu gori rdeča lučka, ki se ugasne, ko je naprava popolnoma napolnjena.

Prikaz napoljenosti: številka, ki se prikaže na zaslonu ob vklopu, predstavlja odstotek napoljenosti (4=100 %, 3=75 %, 2=50 %, 1=25 %).

## **VZDRŽEVANJE (ČIŠČENJE) IZDELKA**

Vzdrževanje zaslona: obrišite ga z mehko krpico. Krpa naj ne bo preveč mokra, saj lahko voda vdre v zaslon. Za brisanje ne uporabljajte razredčila, bencina ali drugih hlapnih tekočin.

Vzdrževanje masažnega pasu: umazan pas lahko obrišete z mokro krpo ali ga previdno očistite z vodo. Takoj, ko se posuši, ga lahko ponovno uporabite.

### **Posebne gelske blazinice:**

Za boljši občutek in učinek vadbe uporabite posebne gelske blazinice debeline 1 mm. Debelina običajnih gelskih blazinic je 0,8 mm, kar lahko povzroči neprijeten občutek ali močan občutek mravljinčenja.

Gelsko blazinico je treba pogosto menjati. Blazinic ne prepogibajte ali zlagajte, sicer se lahko poškodujejo.

Gelsko blazinico zamenjajte, če:

1. je bila več kot 5 dni brez zaščitne folije.
2. se je viskoznost gela zmanjšala ali pa je površina suha, vdrtá, poškodovana in umazana.

### **Priporočila**

1. Da bo gelska blazinica čim dlje uporabna, poskrbite, da bo vaša koža pred uporabo čista in suha. Gelsko blazinico tesno pritrdite na kožo, sicer lahko povzroči močno draženje, saj tok ne bo mogel prehajati skozi celotno površino blazinice.
2. Priporočljiva uporaba je 12–15 minut, 2–3-krat dnevno. Če napravo uporabljate dlje časa, se lahko počutite utrujeno ali neprijetno.
3. Naprave ne uporabljajte pol ure po jedi, saj lahko povzroči nelagodje v trebuhu.

## **ODPRAVLJANJE TEŽAV**

Težava	Možni vzroki	Rešitev
Vklon ni mogoč	Baterija se je izpraznila	Preverite kontrolno lučko
		Priključite kabel USB
Ne čutim stimulacije	Niste prilagodili intenzivnosti	Povečajte stopnjo intenzivnosti
	Gel blazinice niste pritrdili tesno na kožo	Gel blazinico pritrdite na kožo
	Gel blazinica je poškodovana	Zamenjajte z novo gel blazinico
	Gel blazinica je umazana	
	Pretirano nizka intenzivnost	Nastavite stopnjo moči
Šibka stimulacija	Prazna baterija	Priključite kabel USB
	Gel blazinica je poškodovana	Zamenjajte z novo gel blazinico
	Gel blazinica je umazana	
Močna stimulacija	Visoko intenzivni način	Zmanjšajte stopnjo intenzivnosti
	Gel blazinica ni tesno pritrdjena na kožo	Gel blazinico pritrdite tesno na kožo
Prekinitev	Prazna baterija	Preverite vir napajanja
		Prosimo, pravočasno napolnite
Masažni pas ne ostane na mestu	Umazanija, voda ali znoj na koži	Kožo očistite
	Gel blazinica je poškodovana	Zamenjajte z novo gel blazinico
	Gel blazinica je umazana	
Različna intenziteta na različnih mestih	Uporaba na drugem delu telesa in različna frekvenca vibracij	Različna stopnja bolečine na različnih delih telesa
		Izmenjava frekvenc kot posledica programa
Koža je rdečkasta in mravljinčasta	Gel blazinica se ni tesno pritrdila na kožo	Gel blazinico pritrdite tesno na kožo
	Gel blazinica je poškodovana	Zamenjajte z novo gel blazinico
	Gel blazinica je umazana in suha	

---

## Navodila za recikliranje in odlaganje



Ta oznaka pomeni, da izdelka v EU ni dovoljeno odvreči med ostale gospodinjske odpadke. Za preprečevanje morebitne škode za okolje ali zdravje ljudi zaradi nenadzorovanega odlaganja odpadkov odgovorno reciklirajte in s tem spodbujajte trajnostno uporabo materialnih virov. Če želite vrniti rabljeno napravo, uporabite sistem za oddajo in zbiranje ali se obrnite na prodajalca, pri katerem ste kupili izdelek. Prodajalec lahko ta izdelek sprejme za okolju varno recikliranje.



Izjava proizvajalca, da izdelek ustreza zahtevam veljavnih direktiv EU.