

GYM
form®

TOTAL FITNESS



Instruction Manual



Manual de instrucciones



Istruzioni per l'uso



Mode d'emploi



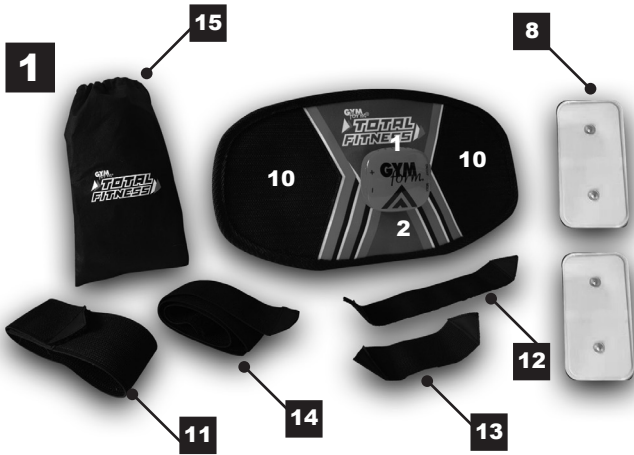
Manual de instruções



Bedienungsanleitung



Gebruiksaanwijzing



Congratulations on your purchase of the Gymform® TOTAL FITNESS. Your safety is our primary concern, so please ensure that you familiarize yourself with all the information in this manual before using your Gymform® TOTAL FITNESS. Anyone who intends to use this device must read and understand the instructions provided. An informed user is a safe user. Thank you for purchasing the Gymform® TOTAL FITNESS. We hope you enjoy your sessions.

WARNINGS

Before embarking on any exercise programme, including the Gymform® TOTAL FITNESS, consult your general practitioner and your physiotherapist. Ensure that you read the instructions, warnings and precautions carefully before using your Gymform® TOTAL FITNESS.

The Gymform® TOTAL FITNESS is designed for healthy adults. However, the device should be used with care. Read the following guidelines and instruction manual before using the product.

- Applying electrodes in the thorax area may increase the risk of cardiac fibrillation.

- Using the Gymform® TOTAL FITNESS while connected to high-frequency surgical equipment may cause burns at the contact points of the Gymform® TOTAL FITNESS and may result in damage to the product.

- Operation of a short-wave therapeutic device or microwave oven in the general vicinity (e.g. 1 metre away) may cause instability in the output power of the Gymform® TOTAL FITNESS.

- This is a powerful electrical muscle stimulation device and may cause injury if you start with the most advanced exercise programme right away. Start with a lower level and gradually

increase the intensity.

- Do not use on children or animals.
- Do not use while driving or sleeping.
- Do not use in the bathroom or in other places with a high amount of moisture or humidity.
- The batteries should be removed from the device before it is disposed of.
- The batteries should be safely disposed of.

This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- Batteries that are not rechargeable should not be recharged.

- Dead batteries should be removed from the device and safely disposed of.

- Remove the batteries from the device if you do not plan to use it for an extended period of time.

- Do not short-circuit the battery poles.

DO NOT use the Gymform® TOTAL FITNESS:

- If you have an electronic implant (such as a pacemaker) or suffer from another heart problem.
- If you are, or think you might be, pregnant.
- If you have cancer, epilepsy or are

under medical supervision for a cognitive disorder.

- If you are breastfeeding.
- If you have a high fever.

Before using Gymform® TOTAL FITNESS, women should wait:

- At least six months after the birth of your child (after consulting your doctor).
- A month after having an intrauterine device (IUD) fitted.
- At least three months after having a caesarean section (after consulting your doctor).
- Until after the first days of your period.

Before using Gymform® TOTAL FITNESS, you should obtain permission from your doctor or physiotherapist:

- If you suffer from back problems. In this case, the device should be used only at low intensity levels.
- If you suffer from a serious disease or injury not mentioned in this section.
- If you were operated on recently.
- If you are diabetic and take insulin.
- Do not place the electrodes on your neck, chest or back in such a way that electricity passes through your heart (e.g. one electrode on your chest and one on your back), genitals, scars, moles, varicose veins or head.
- Do not place on recent scars, inflamed skin, infected areas or areas that are susceptible to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any part of your body with limited sensitivity or hypersensitivity.
- Do not place on areas with injuries or limited mobility (e.g. fractures or sprains).
- Do not place the product directly on

metal implants. Place on the closest muscle.

Possible Adverse Reactions:

There have been isolated reports of skin reactions caused by the use of electro-stimulation devices, including allergies, prolonged skin redness and acne. If any of these symptoms occur, switch off the device and consult your doctor.

If you have never exercised before or have not exercised for a long time: Consult your general practitioner.

Precautions

- Do not use Gymform® TOTAL FITNESS if you are drowsy or while sleeping.
- Do not use Gymform® TOTAL FITNESS if your body is in contact with water.
- Keep the device out of reach of children.
- Do not use Gymform® TOTAL FITNESS in combination with any other device that transmits electrical current to your body or with any other machine.
- Do not connect the metal snap fasteners or electrodes to any other object.
- Do not modify the device.
- Use only the electrodes supplied by Industex.
- Do not attach two electrodes together.
- If any of the electrodes are not attached properly, you will notice an itching sensation.

The Set Contains

- 1 Gymform® TOTAL FITNESS console with six programmes
- 1 Console belt

- 1 Adjustable elastic strap to wrap around the waist, abdominals, chest and buttocks (75 cm)
- 1 Elastic strap extension for large waists (38 cm)
- 1 Extra elastic strap for thighs (30 cm)
- 1 Extra elastic strap for calves, legs and arms (20 cm)
- 1 Instruction manual
- 1 Travel bag
- 1 Screwdriver

PRODUCT DESCRIPTION (Picture 1):

1. Gymform® TOTAL FITNESS unit
2. Console belt
3. ON/OFF button
4. + Button (to increase intensity level)
5. - Button (to reduce intensity level)
6. Mode button (programme selection)
7. Programme indicator lights
8. Intensity level indicator
9. Electrodes
10. Adjustable fasteners
11. Strap for waist, abdominals, chest and buttocks (75 cm)
12. Strap extension for large waists (38 cm)
13. Strap for thighs (30 cm)
14. Strap for calves, legs and arms (20 cm)
15. Travel bag

Assembly

Open the battery compartment cover (batteries not included) on the back of the unit (1) (see Picture 2). Insert two CR2032 batteries. Use the screwdriver to remove the battery compartment cover: insert it into the screw head and turn until the screw comes out. After inserting the batteries, replace the cover and position the screw. Then use the screwdriver to tighten it. Insert both batteries in accordance with the polarity marks. The polarity is indicated on the battery compartment for proper placement.

Putting on the Belt

Attach the Gymform® TOTAL FITNESS (1) to the console belt (2) with the two snap fasteners. Ensure that they are firmly attached. If not, the belt will not work properly.

Attach the two electrodes (9) to the inner part of the belt. Use the snap fasteners to firmly attach the electrodes.

Remove the protective plastic backing from the belt electrodes. Do not throw the protective plastic backing away because you will need it later.

See Picture 3 to decide on the area of your body you want to work on. Choose the right elastic strap for the body part you want to work on.

- Adjustable elastic strap (11) to wrap around the waist, abdominals, chest and buttocks (75 cm)
- Strap extension for large waists (12) (38 cm)
- Extra elastic strap (13) for thighs (30 cm)
- Extra elastic strap (14) for calves, legs and arms (20 cm)

Attach each end of the elastic strap to the console belt using the adjustable fasteners.

Note: The strap extension (12) is only necessary for using the belt on large waists. Attach one end of the strap extension (12) to the elastic strap (11) and the other end to the console belt (2) using the adjustable fasteners.

When you have finished using the belt, remove the electrodes one at a time to ensure they do not stick to the skin. Pull on them from the edge and then replace the protective plastic backing on the electrodes. This will help extend the useful life of the electrodes (9).

Programme Selection

Press the ON/OFF button (3) to turn on the unit (1). When Gymform® TOTAL FITNESS is first switched on, it starts at Programme 1 with an intensity of 0. Use the MODE button (6) to select other programmes. Press the MODE button (6) once to change to Programme 2, once again for Programme 3, and so on. After Programme 6, Programme 1 will be displayed again. It's easy to know which programme is selected by looking at the programme indicator lights (7).

Programme	Function
1	Massage
2	Aerobic Programme
3	Muscle Toning
4	General Workout
5	Anti-Cellulite
6	Drainage

Adjusting the Intensity Level

To reduce the intensity level, briefly and repeatedly press the - Button (5). To increase the intensity level, briefly and repeatedly press the + Button (4). There are 10 intensity levels to choose from. It's easy to know which intensity level is selected by looking at the intensity level indicator lights (8). If this is your first electro-stimulation session, we

recommend that you start at Level 1 for the first 10 minutes and then gradually increase the intensity as you become more familiar with the device. When you have finished the session, press the ON/OFF button (3) to switch off the unit (1). We recommend using the product for 10 minutes a day in a single area.

Automatic Power Off

For your safety, the automatic period for each programme is 10 minutes. Gymform® TOTAL FITNESS will automatically switch itself off 10 minutes after being switched on, regardless of the level or programme selected.

If you want to stop the session before that time, press the ON/OFF button (3) to turn off the unit (1).

Automatic Reset

When you finish the programme, the device will switch itself off automatically. When you switch it on again, you will have to programme it again.

WE RECOMMEND THAT YOU REPLACE THE ELECTRODES AFTER EVERY 30 USES. IF YOU NOTICE THE ELECTRODES HAVE PREMATURELY LOST THEIR ADHESIVE POWER, WET THEM SLIGHTLY WITH A DAMP SPONGE.

NOTE: If you feel heat in the areas where you have attached the electrodes or if the contractions become weak during the session, it is likely that the batteries need to be replaced. Remove them and insert new ones. If this does not solve the problem, the electrodes have probably reached the end of their useful life. Switch off the Gymform® TOTAL FITNESS, take it off, fit new electrodes to the belt and then resume your session. For your convenience, Gymform® TOTAL FITNESS will automatically set the intensity level to 0 if you change programmes.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Temperature: 0~+35°C

<85% RH

700-1060 hPa

Continuously operating device.

Power supply: 2 x 3 V CR2032 batteries (not included)

Voltage: 2 x 3 V (6 V total)

Programme	Impulse Width (µs)	Frequency (Hz)	Voltage (V)
1	100	2	36 V
2	100	90	36 V
3	100	120	36 V
4	100	10	36 V
6	100	50	36 V

Maximum current of the electrodes supplied: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Dimensions: 92 x 82 x 15 mm (main unit).

Weight: 76 g (main unit without batteries).



This symbol indicates that the device is protected against electrostatic discharge by BF-type double insulation.



ISO 7000-1641 User Guide

Values measured at 4 kΩ

Safety classification based on the type of protection against electric shock; internally powered device with a type BF applied part.

Picture 1
User's Guide

CLEANING AND MAINTENANCE

DO NOT WASH THE GYMFORM® TOTAL FITNESS UNIT: WIPE WITH A DRY OR DAMP CLOTH.

Remove the batteries from the Gymform® TOTAL FITNESS if you do not plan to use it for an extended period of time.

CLEANING AND MAINTENANCE OF ADHESIVE ELECTRODES

-Do not immerse in water.

-Keep in a cool, dry place at room temperature.

-Do not remove the insulating label.

-After using the device, always replace the protective plastic backings on the adhesive electrodes.

- Store in the bag supplied.
- Clean by wiping with wet fingers.
- Do not remove the insulating label.



PRECAUTIONS WITH THE BATTERIES

Ensure the batteries are properly installed before switching on the unit.

Turn off the unit to change the batteries.

Remove the batteries if you are not going to use the device for an extended period of time. Take the necessary precautions when disposing of the batteries. Do not expose them to fire. Made in China

Felicidades por haber adquirido Gymform ® TOTAL FITNESS. Su seguridad es fundamental. Por lo tanto, le pedimos se familiarice con toda la información contenida en este manual antes de utilizar Gymform ® TOTAL FITNESS. Es indispensable que cualquier persona que desee utilizar este aparato lea y comprenda las instrucciones proporcionadas. Un usuario informado es un usuario seguro. Gracias por comprar Gymform ® TOTAL FITNESS. Le deseamos que disfrute de sus sesiones.

ADVERTENCIAS

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, incluyendo Gymform ® TOTAL FITNESS, consulte con su médico de cabecera y con su fisioterapeuta.

Asegúrese de leer las instrucciones, advertencias y precauciones cuidadosamente antes de usar Gymform ® TOTAL FITNESS.

Gymform ® TOTAL FITNESS ha sido diseñado para adultos en buen estado de salud. Sin embargo, es necesario utilizarlo con cuidado. Lea las siguientes directrices y el manual de instrucciones antes de utilizar este producto.

- La aplicación de electrodos cerca del torax puede incrementar el riesgo de fibrilación cardíaca.

- La conexión simultánea de un usuario a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto del Gymform ® TOTAL FITNESS y puede resultar dañado.

- El funcionamiento de un equipo terapéutico de onda corta o de un microondas en las proximidades (1m. por ejemplo) puede provocar inestabilidades en la potencia de salida del Gymform ® TOTAL FITNESS.

- Este es un aparato de electroestimulación muscular potente, puede

producirse lesiones si utiliza directamente el programa de ejercicios más avanzado. Empiece por niveles inferiores y vaya subiendo progresivamente.

- No usar en niños ni en animales.
- No utilizar conduciendo ni durmiendo.

- No usar en el cuarto de baño o en otros lugares con alta humedad.

- Las pilas se deben retirar del aparato antes de eliminarlo.

- Las pilas deben retirarse para desecho de manera segura.

- Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o mas y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros asociados. Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión.

- Las pilas no recargables no deben cargarse.

- Las pilas gastadas deben ser extraídas del aparato y desechadas de forma segura.

- Si prevé no utilizar el aparato durante un periodo prolongado, extraiga las pilas.

- No cortocircuite los bornes de las pilas.

Usted NO debe utilizar Gymform ® TOTAL FITNESS:

• Si tiene un implante electrónico (por ejemplo, un marcapasos) o sufre de algún otro problema cardíaco.

• Si está embarazada o cree que puede

de estarlo.

• Si sufre de cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.

• Durante el periodo de lactancia.

• Tiene mucha fiebre.

Para las mujeres, para usar Gymform ® TOTAL FITNESS deben esperar hasta que pasen:

• Al menos seis meses tras el nacimiento de su hijo (previa consulta con su médico).

• Un mes después de la colocación de un anticonceptivo intrauterino.

• Al menos tres meses después de una cesarea (previa consulta con su médico).

• Los primeros días del periodo.

Para usar la unidad Gymform ® TOTAL FITNESS debe obtener el permiso de su médico o fisioterapeuta:

• Si tiene problemas de espalda. También debe asegurarse de que mantenga la intensidad en los niveles bajos.

• Si sufre una enfermedad o herida grave que no se haya mencionado en esta sección.

• Si ha sido operado recientemente.

• Si toma insulina a causa de la diabetes.

• No poner los electrodos: en el cuello, en pecho y espalda de forma que la electricidad pase a través del corazón (es decir, un parche en el pecho y otro en la espalda, en los genitales, cicatrices, lunares, venas varicosas, o en la cabeza).

• No colocarlos sobre cicatrices recientes, piel inflamada, áreas infectadas o susceptibles al acné, zonas con trombosis u otros problemas vasculares.

lares (venas varicosas), o cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada o hipersensibilidad.

- No colocar en áreas con lesiones o con movilidad limitada (fracturas o torceduras).
- No poner el producto directamente sobre implantes metálicos. Deben colocarse sobre el músculo más cercano.

Posibles reacciones adversas:

Existen informes aislados sobre reacciones de la piel por el uso de unidades de electro estimulación, incluyendo alergias, enrojecimiento prolongado de la piel y acné. Si sufre alguno de estos síntomas apague la unidad y consulte con su médico.

Si nunca ha realizado un programa de ejercicios con anterioridad, o si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que lo practicó:

Consulte con su médico de cabecera.

Precauciones:

- No utilice Gymform® TOTAL FITNESS mientras duerma o esté somnoliento.
- No use Gymform® TOTAL FITNESS cuando su cuerpo esté en contacto con el agua.
- Mantener alejado del alcance de los niños
- No use Gymform® TOTAL FITNESS junto con ningún otro aparato que transfiera corriente eléctrica al cuerpo o con cualquier otra máquina.
- No conecte los corchetes metálicos o los parches a ningún otro objeto.
- No modifique la unidad.
- Use sólo los electrodos proporcionados por Industex.
- No pegar dos parches adhesivos

• Si alguno de los dos parches no se ha colocado correctamente, notará una sensación de picor.

CONTIENE

- 1 Consola Gymform Total Fitness con seis programas
- 1 centro del cinturón
- 1 banda elástica ajustable para utilizar alrededor de la cintura, abdominales, pecho y nalgas (75 cm)
- Alargador de banda elástica para cinturas grandes (38cm)
- 1 banda elástica adicional para los muslos (30 cm)
- 1 banda elástica adicional para las pantorrillas, piernas y brazos (20 cm)
- 1 manual de instrucciones
- 1 bolsa de viaje
- 1 destornillador

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (Fig.1):

1. Unidad Gymform® TOTAL FITNESS.
2. Centro del Cinturón
3. Botón on/off
4. Botón + (incremento de intensidad).
5. Botón - (reducción de intensidad)
6. Botón Mode (selección programa)
7. Indicadores de programa
8. Indicadores de nivel de intensidad
9. Parches
10. Cierres ajustable
11. banda para cintura, abdominales, pecho y nalgas (75cm)
12. Alargador para cinturas grandes
13. banda para los muslos (38 cm)
14. banda para las pantorrillas, piernas y brazos (20 cm)
15. Bolsa de viaje

Montaje:

Retire la tapa del compartimento de las pilas (no incluidas) situado en la parte posterior de la unidad (1), ver Fig.2. instale 2 pilas CR2032. Para retirar la tapa utilice el destornillador, póngalo en la cabeza del tornillo y gire hasta que salga. Una vez colocadas las pilas, ponga la tapa, coloque el tornillo y gire mediante el destornillador hasta que quede bien enroscado.

Por favor oriente las 2 pilas con respecto a las marcas de polaridad. La polaridad está indicada

en el compartimento de las pilas para su correcta ubicación.

Colocación:

Fije la unidad Gymform® TOTAL FITNESS (1) en el centro del cinturón (2) con la ayuda de los 2 corchetes.

Asegúrese de que quedan bien fijados, si no lo están el cinturón no funcionará bien.

Coloque los 2 parches (9) en la parte interna del cinturón, fíjelos bien mediante sus corchetes.

Retire el plástico protector de los parches del cinturón. Guarde los plásticos protectores, después los necesitará.

Consulte la fig.3 para decidir el área de su cuerpo que quiere tratar. Escoja las bandas elásticas adecuadas para la parte del cuerpo que quiere tratar:

- banda elástica (11) ajustable para utilizar alrededor de la cintura, abdominales, pecho y nalgas (75 cm)
- Alargador para cinturas grandes (12) (38cm)
- banda elástica (13) adicional para los muslos (30 cm)
- banda elástica (14) adicional para las pantorrillas, piernas y brazos (20 cm)

Fije cada punta de las bandas elásticas al centro del cinturón mediante sus cierres ajustables.

Nota : El alargador (12) solo hay que utilizarlo para poder usar el cinturón en cinturas grandes. Empalme una punta del alargador (12) a la banda elástica (11) y la otra al centro del cinturón (2) mediante sus los cierres ajustables.

Una vez terminado el uso del cinturón, para que los parches no se queden pegados a la piel, quite-los uno por uno tirando de una esquina de ellos, después vuelva a colocar los plásticos protectores de los parches. Esto contribuirá a prolongar la vida útil de los parches (9).

Selección de Programas

Presione el botón On/OFF (3) para encender la unidad (1).

Al encenderla, Gymform® TOTAL FITNESS empezará en el Programa 1 y el Nivel de Intensidad estará en "0". Puede utilizar el botón MODE (6) para seleccionar otros programas. Si presiona el botón MODE (6) una vez, seleccionará el Programa 2, una vez más y

seleccionará el Programa 3 y así sucesivamente. Tras llegar al Programa 6, volverá al Programa 1. Puede visualizar fácilmente el programa se-leccionado gracias a las Luces Indicadoras de Programa (7) ...

Programa	Función
1	Masaje
2	Programa aeróbico
3	Tonificación muscular
4	Entrenamiento general
5	Anticelulítico
6	Drenaje

Ajuste del Nivel de Intensidad

Para disminuir el Nivel de Intensidad, presione breve y repetidamente el botón - / o (5). Para incrementar el Nivel de Intensidad, presione breve y repetidamente el botón + (4). Puede escoger entre 10 Niveles de Intensidad. Puede visualizar fácilmente el nivel de intensidad se-leccionado gracias a Luces Indicadoras de niveles de intensidad (8) . Si es su primera sesión de electro-estimulación, le recomendamos empezar en el Nivel 1 durante los primeros 10 minutos, para aumentar paulatinamente de nivel hasta que se familiarice con el aparato.

Una vez haya terminado la sesión Presione el botón On/OFF (3) para apagar la unidad (1). Recomendamos utilizar el producto 10 minutos al día en la misma zona.

Apagado automático

Para su seguridad, el periodo automático de cada programa es de 10 minutos. Gymform © TOTAL FITNESS se apagará automáticamente 10 minutos después de haberlo encendido, independientemente del Nivel y Programa configurados.

Si desea terminar antes la Presione el botón On/OFF (3) para apagar la unidad (1).

Puesta a 0 automática

Cuando termina el programa, se apaga automáticamente y al encenderlo deberá programarlo de nuevo.

RECOMENDAMOS REEMPLAZAR LOS PARCHES CADA 30 USOS. SI PERCIBE UNA PERDIDA PRE-MATURA DE ADHERENCIA HUMEDecer con una ES-PONJA LIGERAMENTE MOJADA.

NOTA: Si comienza a sentir calor donde ha colo-

cado los parches o las contracciones se debilitan durante la sesión, lo más probable es que tenga que reemplazar las pilas; retirelas e inserte unas nuevas. Si no experimenta ningún cambio es probable que los parches estén llegando al final de su vida útil. Apague Gymform © TOTAL FITNESS, retirelo del cuerpo, coloque los nuevos parches para el cinturón y vuelva a empezar la sesión. Para su comodidad, Gymform ©TOTAL FITNESS establecerá automáticamente el nivel de intensidad a "0" si Vd. modifica el Programa.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

0~+35°C Temperatura

<85%RH

700 -1060hPa

Equipo de funcionamiento continuo.

Alimentación: 2 pilas de 3V CR2032 (no incluidas)

Tensión: 2 x 3V (6V total)

Programa	Ancho de pulso (us)	Frecuencia (Hz)	Voltaje (V)
1	100	2	36V
2	100	90	36V
3	100	120	36V
4	100	90/120	36V
5	100	10	36V
6	100	50	36V

Corriente máxima admisible de los electrodos sustrados: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Dimensiones: 92X81X33 mm (unidad principal).

Peso: 76 g (unidad principal sin pilas)



Este símbolo indica que el aparato está protegido contra descargas electroestáticas con doble aislamiento tipo BF



ISO 7000-1641 Guía del usuario

Valores medidos a 4KΩ)

Clasificación de seguridad Según el tipo de protección contra descargas eléctricas: dispositivo alimentado internamente con una parte aplicada tipo BF.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

NO LAVE LA UNIDAD Gymform © TOTAL FITNESS : FROTAR CON UN PAÑO SECO O HUMEDecIDO.

Retire las pilas del Gymform © TOTAL FITNESS si no va a ser utilizado durante un periodo de tiempo prolongado.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LOS PARCHES ADHESIVOS

-No sumergir en agua.

-Guardar en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.

-No arrancar la etiqueta aislante.

-Después de usarlo volver a colocar siempre los plásticos protectores en los parches adhesivos.

-Guardar en la bolsa suministrada.

-Limpiar pasando los dedos humedecidos con agua



PRECAUCIONES CON LAS PILAS

Asegúrese de instalarlas correctamente antes de encender la unidad.

■ Para cambiar las pilas, apagar el aparato.

Retirar las pilas si no se va a usar la unidad durante un largo periodo.

Tomar las precauciones necesarias al deshacerse de las pilas y no arrojarlas al fuego.

Fabricado en China

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée en achetant Gymform® TOTAL FITNESS. Votre sécurité est fondamentale. C'est pourquoi nous vous prions de bien vouloir vous familiariser avec toutes les informations de ce manuel avant d'utiliser Gymform® TOTAL FITNESS. Toute personne souhaitant utiliser cet appareil doit lire et comprendre les consignes données. Un utilisateur informé en vaut deux ! Nous vous remercions d'avoir acheté Gymform® TOTAL FITNESS. Nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'exercices.

AVERTISSEMENTS

Veillez consulter votre médecin de famille ou votre physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices avec Gymform® TOTAL FITNESS.

Prenez bien soin de lire les consignes, les avertissements et les précautions avant d'utiliser Gymform® TOTAL FITNESS.

Gymform® TOTAL FITNESS a été conçu pour des adultes en bonne santé. L'appareil doit être utilisé avec précaution. Veillez lire les recommandations suivantes ainsi que le manuel avant d'utiliser ce produit.

- L'application d'électrodes à proximité de la zone thoracique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- Un utilisateur connecté simultanément à un appareil chirurgical à haute fréquence risque de souffrir de brûlures aux points de contact du Gymform® TOTAL FITNESS. L'appareil peut aussi être endommagé.
- Le fonctionnement d'un appareil thérapeutique à ondes courtes ou un micro-ondes à proximité (1 mètre par exemple) peut provoquer des instabilités dans la puissance de sortie du GYMFORM® TOTAL FITNESS.
- Cet appareil à électrostimulation musculaire est puissant. Il peut pro-

voquer des blessures si l'utilisateur passe directement au programme d'exercices le plus avancé. Il est recommandé de commencer par des niveaux bas et d'augmenter progressivement l'intensité.

- Ne pas utiliser sur des enfants ni sur des animaux.
- Ne pas utiliser en conduisant ou pendant le sommeil.
- Ne pas utiliser dans la salle de bain ni dans des atmosphères particulièrement humides.
- Avant de mettre l'appareil au rebut, retirer les piles.
- Les piles doivent être retirées pour être recyclées en toute sécurité.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces utilisateurs soient encadrés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil. Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans surveillance.

- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Les piles usées doivent être retirées de l'appareil et jetées en toute sécurité.
- Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant une longue période, pensez à retirer les piles.
- Ne court-circuitez pas les bornes des piles.

Vous NE devez PAS utiliser Gymform® TOTAL FITNESS :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple un stimulateur cardiaque) ou que vous souffrez de tout autre problème cardiaque.
- En cas de grossesse ou soupçon de grossesse.
- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie ou que vous êtes suivi médicalement en raison d'une dysfonction cognitive.
- En période d'allaitement.
- Si vous avez beaucoup de fièvre.

Pour utiliser Gymform® TOTAL FITNESS, les femmes doivent attendre :

- Six mois minimum après la naissance de leur enfant (et après avoir consulté leur médecin)
- Un mois après l'implantation d'un contraceptif intra-utérin.
- Trois mois minimum après une césarienne (et après avoir consulté leur médecin).
- Que les premiers jours des règles soient passés.

Pour utiliser Gymform® TOTAL FITNESS, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin ou physiothérapeute :

- Si vous avez des problèmes de dos. Dans ce cas, assurez-vous de régler l'intensité sur des niveaux bas.
- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans ce paragraphe.
- Si vous avez été opéré(e) récemment.
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.
- Ne pas mettre les électrodes : sur le cou, la poitrine et le dos de manière à

ce que l'électricité passe par le cœur (par exemple une électrode sur la poitrine et une autre sur le dos), les parties génitales, des cicatrices, des grains de beauté, des varices ou sur la tête.

• Ne pas placer l'appareil sur des cicatrices récentes, une peau qui présente une inflammation, des zones infectées ou acnéiques, des thromboses ou autres problèmes vasculaires (varices), ou sur toute autre partie du corps hypersensible ou dont la sensibilité est limitée.

• Ne pas placer l'appareil sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou foulures).

• Ne pas placer le produit directement sur des implants métalliques. Les électrodes doivent se placer sur le muscle que vous souhaitez travailler.

Effets indésirables possibles :

Des rapports isolés font état de réactions cutanées provoquées par l'utilisation d'appareils d'électrostimulation, notamment des allergies, des rougeurs prolongées de la peau et de l'acné. Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, éteignez l'appareil et consultez votre médecin.

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'exercices auparavant ou n'en avez pas fait depuis très longtemps :

veuillez consulter votre médecin traitant.

Précautions d'emploi :

• N'utilisez pas Gymform® TOTAL FITNESS pendant que vous dormez ou somnolez.

• N'utilisez pas Gymform® TOTAL FITNESS si votre corps est en contact avec l'eau.

• Maintenez l'appareil hors de portée des enfants.

• N'utilisez pas Gymform® TOTAL FITNESS conjointement à un autre dispositif qui transmet du courant électrique dans le corps ou à toute autre machine.

• Ne connectez pas les boutons-pression métalliques ou les électrodes à un autre objet.

• N'effectuez pas de modifications sur l'appareil.

• Utilisez uniquement les électrodes fournies par Industex.

• Ne collez pas deux électrodes adhésives ensemble.

• Si l'une des deux électrodes n'a pas été placée correctement, vous ressentirez une sensation de picotement.

CONTENU

- 1 console Gymform® TOTAL FITNESS avec six programmes

- 1 élément central de ceinture

- 1 bande élastique réglable pour la taille, l'abdomen, le torse et les fessiers (75 cm)

- 1 extension de bande élastique pour les tours de taille plus forts (38 cm)

- 1 bande élastique complémentaire pour les cuisses (30 cm)

- 1 bande élastique complémentaire pour les mollets, les jambes et les bras (20 cm)

- 1 notice d'utilisation

- 1 pochette de transport

- 1 tournevis

DESCRIPTION DU PRODUIT (fig. 1) :

1. Console Gymform® TOTAL FITNESS

2. Élément central de la ceinture

3. Bouton ON/OFF (Marche/Arrêt)

4. Bouton + (augmentation de l'intensité)

5. Bouton - (diminution de l'intensité)

6. Bouton MODE (sélection du programme)

7. Voyants de programmes

8. Voyants de niveaux d'intensité

9. Electrodes

10. Attaches auto-agrippantes

11. Bande pour la taille, l'abdomen, le torse et les fessiers (75 cm)

12. Extension pour tours de taille plus forts (38 cm)

13. Bande pour les cuisses (30 cm)

14. Bande pour les mollets, les jambes et les bras (20 cm)

15. Pochette de transport

Montage

Enlevez le couvercle du compartiment des piles (non fournies) situé à l'arrière de la console (1) (voir fig. 2). Insérez-y 2 piles CR2032. Pour retirer le couvercle, utilisez un tournevis : placez la tête du tournevis sur l'empreinte de la vis et dévissez de façon à extraire la vis. Une fois les piles en place, remettez le couvercle, placez la tête du tournevis sur l'empreinte de la vis et vissez de façon à ce que la vis soit bien serrée. Veuillez-vous référer aux indications de polarité pour orienter les 2 piles. Les polarités sont indiquées sur le compartiment des piles.

Assemblage et utilisation

Fixez la console Gymform® TOTAL FITNESS (1) sur l'élément central de la ceinture (2) à l'aide des 2 boutons-pression. Assurez-vous qu'ils sont bien fixés. Dans le cas contraire, la ceinture ne fonctionnera pas correctement.

Placez les 2 électrodes (9) sur la partie interne de la ceinture. Fixez-les bien à l'aide des boutons-pression.

Retirez les films plastiques de protection des électrodes de la ceinture. Conservez-les, vous en aurez besoin plus tard.

Pour décider quelle zone du corps vous souhaitez traiter, consultez la fig. 3. Choisissez ensuite les bandes élastiques correspondantes :

- bande élastique réglable (11) pour la taille, l'abdomen, le torse ou les fessiers (75 cm)

- extension pour tours de taille plus forts (12) (38 cm)

- bande élastique complémentaire (13) pour les cuisses (30 cm)

- bande élastique complémentaire (14) pour les mollets, les jambes et les bras (20 cm)

Fixez l'extrémité des bandes élastiques à l'élément central de la ceinture à l'aide des attaches auto-agrippantes.

Remarque : l'extension (12) est uniquement conçue pour être utilisée avec la ceinture pour les tours de taille plus forts. Unissez l'une des extrémités de l'extension (12) à la bande élastique (11) et l'autre à l'élément central de la ceinture (2) à l'aide des attaches auto-agrippantes.

Lorsque vous avez fini d'utiliser la ceinture, enle-

vez les électrodes (9) une par une en les saisissant par un coin pour qu'elles ne restent pas collées à la peau. Remettez les films plastiques de protection sur les électrodes. Cela permettra de prolonger leur durée de vie.

Sélection des programmes

Appuyez sur le bouton ON/OFF (Marche/Arrêt) (3) pour mettre la console (1) en marche. Lorsque vous la mettez en marche, le Gymform® TOTAL FITNESS est sur le programme 1 et sur le niveau d'intensité « 0 ». Vous pouvez utiliser le bouton MODE (6) pour sélectionner d'autres programmes. Il vous suffit d'appuyer une fois sur le bouton MODE (6) pour sélectionner le programme 2, deux fois pour sélectionner le programme 3, et ainsi de suite. Après le programme 6, l'appareil revient au programme 1. Vous pouvez visualiser facilement le programme sélectionné grâce aux voyants de programmes (7).

Programme	Fonction
1	Massage
2	Programme d'aérobic
3	Tonification musculaire
4	Forme intégrale
5	Anti-cellulite
6	Drainage

Réglage du niveau d'intensité

Pour réduire le niveau d'intensité, appuyez brièvement sur le bouton - (5) à plusieurs reprises. Pour augmenter le niveau d'intensité, appuyez brièvement sur le bouton + (4) à plusieurs reprises. Vous avez le choix entre 10 niveaux d'intensité. Vous pouvez visualiser facilement le niveau d'intensité sélectionné grâce aux voyants de niveaux d'intensité (8). S'il s'agit de votre première séance d'électrostimulation, nous vous recommandons de commencer par le niveau 1 pendant les 10 premières minutes, puis d'augmenter progressivement le niveau jusqu'à ce que vous vous soyez familiarisé avec l'appareil. Une fois la séance terminée, appuyez sur le bouton ON/OFF (Marche/Arrêt) (3) pour éteindre la console (1).

Nous vous recommandons d'utiliser le produit 10 minutes par jour sur une même zone.

Arrêt automatique

Pour votre sécurité, chaque programme dure 10 minutes. Le Gymform® TOTAL FITNESS s'éteint automatiquement au bout de 10 minutes de fonctionnement, indépendamment du niveau d'intensité et du programme sélectionnés.

Pour éteindre la console (1) avant que la séance ne soit terminée, appuyez sur le bouton ON/OFF (Marche/Arrêt) (3).

Remise à 0 automatique

Lorsque le programme est terminé, l'appareil s'éteint automatiquement. Vous devrez le reprogrammer lorsque vous le rallumerez.

IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLACER LES ÉLECTRODES TOUTES LES 30 SÉANCES. SI VOUS OBSERVEZ UNE PERTE PRÉMATIÈRE D'ADHÉRENCE, VOUS POUVEZ LES HUMIDIFIER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT HUMIDE.

REMARQUE : si vous commencez à sentir que les zones où sont placées les électrodes chauffent ou que les contractions s'affaiblissent pendant la séance, il est probable que les piles soient usées. Retirez-les et remplacez-les par des piles neuves. Si cela ne change rien, il est probable que les électrodes aient atteint la fin de leur durée de vie utile. Éteignez le Gymform® TOTAL FITNESS, retirez-le, mettez les nouvelles électrodes en place sur la ceinture et recommencez la séance. Pour votre confort, le Gymform® TOTAL FITNESS règle automatiquement le niveau d'intensité sur « 0 » lorsque vous changez de programme.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

Température : 0 ~ +35 °C

HR <85 %

700 - 1 060 hPa

Appareil à fonctionnement continu.

Alimentation : 2 piles CR2032 de 3V (non fournies)

Tension : 2 x 3V (au total 6V)

Programme	Largeur d'impulsion (µs)	Fréquence (Hz)	Tension(V)
1	100	2	36 V
2	100	90	36 V
3	100	120	36 V
4	100	90/120	36 V
5	100	10	36 V
6	100	50	36 V

Courant maximum admissible des électrodes fournie : 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Dimensions : 92 x 81 x 33 mm (unité principale)

Poids : 76 g (unité principale sans piles)



Ce symbole indique que l'appareil est protégé contre des décharges électrostatiques par une double isolation de type BF.



ISO 7000-1641 Manuel d'instructions

Valeurs moyennes à 4 KΩ

Classification de sécurité selon le type de protection contre les décharges électriques : appareil alimenté en interne, avec partie appliquée de type BF.

Fig. 1

Notice d'utilisation

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

NE LAVEZ PAS LA CONSOLE Gymform® TOTAL FITNESS : FROTTEZ-LA AVEC UN LINGE SEC OU HUMIDE. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le Gymform® TOTAL FITNESS pendant une période prolongée, retirez les piles.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES ÉLECTRODES ADHÉSIVES

-Ne les plongez pas dans l'eau.

-Conservez-les dans un lieu frais et sec, à température ambiante.

-N'enlevez pas l'étiquette isolante.

-Après utilisation, remettez toujours les films plastiques de protection sur les électrodes adhésives.

-Rangez-les dans la pochette fournie à cet effet.

-Nettoyez-les en passant vos doigts humidifiés avec de l'eau.

-N'enlevez pas l'étiquette isolante.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LES PILES
Assurez-vous de les avoir installées correctement avant d'allumer l'appareil.

Retirez les piles si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil pendant une période prolongée. Prenez les précautions nécessaires lorsque vous mettez les piles au rebut. Ne les jetez pas au feu.

Fabriqué en Chine

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb von Gymform® TOTAL FITNESS . Ihre Sicherheit ist das Wichtigste. Deshalb bitten wir Sie, alle Informationen dieser Gebrauchsanleitung sorgfältig durchzulesen, bevor Sie Gymform® TOTAL FITNESS benutzen. Es ist unumgänglich, dass alle Personen, die dieses Gerät benutzen, die gegebenen Informationen lesen und verstehen. Ein gut informierter Benutzer ist ein sicherer Benutzer. Danke für den Kauf von Gymform® TOTAL FITNESS . Genießen Sie Ihre Trainingssessions.

WARNHINWEISE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen - und dies gilt auch für Gymform® TOTAL FITNESS - sollten Sie Ihren Arzt und ihren Physiotherapeuten konsultieren.

Lesen Sie die Anleitung, Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen sehr aufmerksam durch, bevor Sie Gymform® TOTAL FITNESS benutzen.

Gymform® TOTAL FITNESS wurde für Erwachsene mit einem guten Gesundheitszustand entworfen. Trotz allem muss das Gerät vorsichtig benutzt werden. Lesen Sie die folgenden Anweisungen und die Gebrauchsanleitung vor Gebrauch dieses Produktes durch.

- Die Benutzung von Elektroden im Brustbereich kann das Risiko von Fibrillationen des Herzmuskels erhöhen.

- Das gleichzeitige Anschließen eines Benutzers an ein chirurgisches Gerät mit hohen Frequenzen kann zu Verbrennungen an den Kontaktpunkten des GYMFORM® TOTAL FITNESS führen und GYMFORM® TOTAL FIT-

NESS kann dabei beschädigt werden.

- Funktioniert ein therapeutisches Kurzwellengerät oder ein Mikrowellenherd in der Nähe (beispielsweise 1 m), kann das zu Instabilität in der Ausgangsleistung des Gymform® TOTAL FITNESS führen.

- Dieses Gerät ist ein leistungsstarkes Elektrostimulationsgerät und kann Verletzungen verursachen, wenn man sofort das Trainingsprogramm für die Fortgeschrittensten benutzt. Beginnen Sie auf niedrigem Niveau und steigern Sie sich nach und nach.

- Nicht an Kindern oder Tieren benutzen.

- Nicht beim Fahren oder Schlafen benutzen.

- Nicht im Badezimmer oder anderen Räumen mit hoher Feuchtigkeit benutzen.

- Vor dem Entsorgen des Gerätes die Batterien herausnehmen.

- Die Batterien müssen sicher entsorgt werden.

- Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung bezüglich der sicheren Handhabung des Gerätes erhalten haben und dessen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und vom Nutzer auszuführende Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Nicht aufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.

- Verbrauchte Batterien müssen aus dem Gerät entnommen und sicher entsorgt werden.

- Falls das Gerät voraussichtlich eine längere Zeit nicht benutzt wird, Batterien herausnehmen.

- An den Batteriepolen keinen Kurzschluss verursachen.

Gymform® TOTAL FITNESS darf in folgenden Fällen NICHT benutzt werden:

- wenn Sie ein elektronisches Implantat haben (zum Beispiel einen Herzschrittmacher) oder ein anderes Herzleiden haben;
- wenn Sie schwanger sind oder glauben, dass Sie es sind;
- wenn Sie Krebs oder Epilepsie haben oder wenn Sie unter ärztlicher Beobachtung wegen einer kognitiven Dysfunktion sind;
- während der Stillzeit.
- wenn Sie hohes Fieber haben.

Frauen haben bei der Benutzung von Gymform® TOTAL FITNESS folgende Karenzzeiten zu beachten:

- mindestens sechs Monate nach einer Geburt (vorher Arzt konsultieren),
- einen Monat nach dem Einsetzen eines Intrauterinpressars.
- mindestens drei Monate nach ei-

nem Kaiserschnitt (vorher Arzt konsultieren).

- die ersten Tage der Menstruation.

Für die Benutzung von Gymform® TOTAL FITNESS haben Sie in folgenden Fällen die Erlaubnis Ihres Arztes oder Ihres Physiotherapeuten einzuholen:

- bei Rückenproblemen. Es muss sichergestellt werden, dass eine niedrigere Intensität eingestellt wird,

• wenn Sie eine Krankheit oder eine schwere Verletzung haben, die in diesem Kapitel nicht ausdrücklich erwähnt wird,

- wenn Sie erst kürzlich operiert wurden und

• wenn Sie wegen Diabetes mit Insulin behandelt werden.

• Die Elektroden nicht benutzen: am Hals, auf Brust und Rücken gleichzeitig, was einen Stromfluss über das Herz bewirkt (d. h. ein Pad auf der Brust und ein Pad auf dem Rücken), an den Genitalien, auf Narben, auf Leberflecken, auf Krampfadern und am Kopf.

• Nicht auf frische Narben auflegen, auch nicht auf entzündete Haut, infizierte Bereiche oder Bereiche, in denen Akne entstehen könnte; nicht auf Thrombosen oder andere Bereiche mit Gefäßproblemen (Krampfadern) oder sonstige Körperbereiche mit eingeschränkter oder übermäßiger Sensibilität auflegen.

• Nicht auf Bereiche mit Verletzungen oder limitierter Mobilität (Frakturen oder Verstauchungen) auflegen.

• Das Produkt nicht direkt auf Metallimplantate auflegen. Immer auf den nächstgelegenen Muskel auflegen.

Mögliche, unerwünschte Auswirkungen:

Es gibt Berichte über Einzelfälle, in denen die Haut bei Benutzung von Elektrostimulation reagiert, und zwar mit Allergien, anhaltender Rötung und Akne. Sollten Sie eines dieser Symptome feststellen, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Wenn Sie noch nie ein Trainingsprogramm ausgeführt haben oder wenn seit dem letzten Mal viel Zeit vergangen ist:

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

Sicherheitshinweise:

• Benutzen Sie Gymform® TOTAL FITNESS nicht, während Sie schlafen oder wenn Sie schläfrig sind.

• Benutzen Sie Gymform® TOTAL FITNESS nicht, wenn Ihr Körper in Kontakt mit Wasser ist.

• Von Kindern fernhalten.

• Benutzen Sie den Gymform® TOTAL FITNESS nicht zusammen mit anderen Geräten, die elektrischen Strom auf den Körper übertragen, oder zusammen mit einer anderen Maschine.

• Schließen Sie die Metallklammern oder die Pads an keinem anderen Gegenstand an.

• Nehmen Sie keine Veränderungen an

der Einheit vor.

• Benutzen Sie nur Elektroden, die von Industex geliefert werden.

• Kleben Sie keine zwei selbstklebenden Pads zusammen.

• Wenn eins der beiden Pads nicht korrekt angebracht wurde, spüren Sie ein Jucken.

INHALT

- 1 Konsole Gymform® TOTAL FITNESS mit sechs Programmen

- Gürtelmitte

- 1 verstellbares elastisches Band für die Verwendung an Taille, Bauchmuskulatur, Brust und Gesäß (75 cm)

- Verlängerung für elastisches Band bei großen Taillenumfängen (38 cm)

- 1 zusätzliches elastisches Band für Oberschenkel (30 cm)

- 1 zusätzliches elastisches Band für Waden, Beine und Arme (20 cm)

- 1 Gebrauchsanweisung

- 1 Reisetasche

- 1 Schraubenzieher

PRODUKTBESCHREIBUNG (Abb. 1):

1. Einheit Gymform® TOTAL FITNESS

2. Gürtelmitte

3. EIN/AUS-Knopf

4. Taste + (zum Steigern der Intensität)

5. Taste - (zum Verringern der Intensität)

6. Mode-Taste (Programmanwahl)

7. Programmanzeiger

8. Intensitätsanzeige

9. Pads

10. Verstellbare Verschlüsse

11. Band für Taille, Bauchmuskulatur, Brust und Gesäß (75 cm)

12. Verlängerung für große Taillenumfänge (38 cm)

13. Band für Oberschenkel (30 cm)

14. Band für Waden, Beine und Arme (20 cm)

15. Reisetasche

Aufbau

Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs (Batterien nicht im Lieferumfang enthalten) auf der Rückseite der Einheit (1) (siehe Abb. 2) 2 Batterien vom Typ CR2032 einlegen. Zum Entfernen der Abdeckung den Schraubenzieher verwenden. Am Schraubenkopf ansetzen und solange drehen, bis die Schraube gelöst ist. Nach Einlegen der Batterien die Abdeckung wieder auflegen, die Schraube einsetzen und mit dem Schraubenzieher wieder eindrehen, bis sie fest sitzt. Darauf achten, die 2 Batterien gemäß den Markierungen der Polarität einzusetzen. Die Polarität ist im Batteriefach deutlich gekennzeichnet.

Anlegen:

Befestigen Sie die Einheit Gymform® TOTAL FITNESS (1) auf der Gürtelmitte (2) mit Hilfe der 2 Klammern. Versichern Sie sich, dass die Klammern richtig befestigt sind. Im gegenteiligen Fall funktioniert der Gürtel nicht richtig.

Befestigen Sie die 2 Pads (9) mit ihren Klammern auf der Innenseite des Gürtels. Sie sind gut mit den Klammern zu befestigen.

Entfernen Sie den Plastikschutz der Pads am Gürtel. Heben Sie diese auf. Sie werden sie später nochmals brauchen.

Die Abb. 3 ansehen, um zu entscheiden, welcher Körperbereich behandelt werden soll. Die entsprechenden elastischen Bänder für den zu behandelnden Körperteil zur Hand nehmen:

- verstellbares elastisches Band (11) für die Verwendung an Taille, Bauchmuskulatur, Brust und

Gesäß (75 cm)

- Verlängerung für große Taillenumfänge (12) (38 cm)

- zusätzliches elastisches Band (13) für Oberschenkel (30 cm)

- zusätzliches elastisches Band (14) für Waden, Beine und Arme (20 cm)

Die Enden des jeweiligen elastischen Bands mit Hilfe der verstellbaren Verschlüsse an der Gürtelmitte befestigen.

Hinweis: Die Verlängerung (12) ist nur für eine Verwendung des Gürtels bei großen Taillenumfängen einzusetzen. Mit den verstellbaren Verschlüssen das eine Ende der Verlängerung (12) am elastischen Band (11) und das andere Ende am Gürtel (2) befestigen.

Damit die Pads nach Gebrauch des Gürtels nicht auf der Haut kleben bleiben, nehmen Sie einen nach dem anderen ab, indem Sie jeweils ein einer Ecke ziehen. Setzen Sie dann wieder den Plastikschutz auf jeden Pad auf. Dies hilft dabei, die Nutzungsdauer der Pads (9) zu verlängern.

Programmanwahl

Die Taste ON/OFF (3) drücken, um die Einheit (1) einzuschalten.

Nach dem Einschalten beginnt Gymform® TOTAL FITNESS mit dem Programm 1, das Intensitätsniveau ist „0“. Für die Anwahl weiterer Programme kann die Taste MODE (6) verwendet werden. Durch einmaliges Drücken der Taste MODE (6) wird das Programm 2 gewählt, durch ein weiteres Drücken das Programm 3, und so weiter. Auf das Programm 6 folgt wieder Programm 1. Das gewählte Programm kann ganz leicht anhand der Programm-Leuchtanzeigen (7) identifiziert werden.

Programm Funktion

1	Massage
2	Aerobes Programm
3	Muskelkräftigung
4	Allgemeines Training
5	Anti-Cellulite-Behandlung
6	Drainage

Einstellung des Intensitätsniveaus

Zur Verringerung der Intensität muss kurz wiederholt die Taste - (5) gedrückt werden. Zur Erhöhung der Intensität muss kurz wiederholt die Taste + (4) gedrückt werden. Sie können aus 10 Intensitätsstufen auswählen. Die gewählte Intensitätsstufe kann ganz leicht anhand der entsprechenden Leuchtanzeigen (8) abgelesen werden. Wenn Sie zum ersten Mal eine Elektrostimulation vornehmen, empfehlen wir, in den ersten 10 Minuten mit dem Niveau 1 zu beginnen, um dann nach und nach die Intensität zu steigern, bis Sie mit dem Gerät vertraut sind.

Nach Beendigung des Trainings die Taste ON/OFF (3) drücken, um die Einheit (1) auszuschalten.

Wir empfehlen, das Produkt täglich 10 Minuten lang für denselben Bereich zu verwenden.

Automatisches Ausschalten

Für Ihre Sicherheit ist die automatische Dauer aller Programme auf 10 Minuten begrenzt. Unabhängig vom gewählten Programm und der gewählten Intensität schaltet sich der Gymform® TOTAL FITNESS nach 10 Minuten automatisch ab.

Wenn Sie das Training vorher beenden wollen, die Taste ON/OFF (3) drücken, um die Einheit (1) einzuschalten.

Automatisches Rücksetzen

Wenn das Programm abgelaufen ist, schaltet sich das Gerät automatisch aus und nach dem Wiedereinschalten muss es neu programmiert werden.

WIR EMPFEHLEN, DIE PADS NACH 30 BENUTZUNGEN ZU ERNEUERN. WENN SIE SCHON VORHER EINEN VERLUST DER KLEBEKRAFT FESTSTELLEN: DIE PADS MIT EINEM LEICHT FEUCHTEN SCHWAMM BEFEUCHTEN.

HINWEIS: Wenn Sie während des Trainings Wärme an den Pads empfinden oder wenn die Muskelkontraktionen schwächer werden, müssen Sie wahrscheinlich die Batterien tauschen. Ersetzen Sie die verbrauchten Batterien durch neue. Wenn Sie danach keine Änderung spüren, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Pads ans Ende ihrer Nutzungsdauer gelangt sind. Schalten Sie den Gymform® TOTAL FITNESS aus, nehmen Sie ihn vom Körper ab, setzen Sie neue Pads für den Gürtel auf und starten Sie Ihre Trainingseinheiten nochmals. Für Ihre Bequemlichkeit wählt der Gymform® TOTAL FITNESS automatisch das Intensitätsniveau „0“ an, wenn Sie das Programm wechseln.

TECHNISCHE DATEN

0~+35°C Temperatur

<85% relative Luftfeuchtigkeit

700 -1060 hPa

Gerät für Dauerbetrieb.

Versorgung: 2 Batterien vom Typ 3 V CR2032 (nicht im Lieferumfang inbegriffen)

Spannung: 2 x 3 V (6 V insgesamt)

Werte gemessen bei 4KΩ

Sicherheitseinstufung Gemäß Schutzart gegen elektrischen Schlag: intern mit einem Anwendungsteil vom Typ BF gespeistes Gerät.

Programm	Pulsbreite (us)	Frequenz (Hz)	Spannung (V)
1	100	2	36V
2	100	90	36V
3	100	120	36V
4	100	90/120	36V
5	100	10	36V
6	100	50	36V

Maximal zugelassene Stromstärke der gelieferten Elektroden: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Abmessungen: 92 x 81 x 33 mm (Haupteinheit).

Gewicht: 76 g (Haupteinheit ohne Batterien)

Maximal zugelassene Stromstärke der gelieferten Elektroden: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Abmessungen: 92 x 81 x 33 mm (Haupteinheit).

Gewicht: 76 g (Haupteinheit ohne Batterien)



Dieses Symbol zeigt an, dass das Gerät durch eine doppelte Isolierung der Klasse BF gegen elektrostatische Entladungen geschützt ist.



ISO 7000-1641 Bedienungsanweisung

Abb. 1

Bedienungsanleitung

REINIGUNG UND PFLEGE

Gymform® TOTAL FITNESS NICHT WASCHEN : NUR MIT EINEM TROCKENEN ODER FEUCHTEN TUCH ABWISCHEN.

Nehmen Sie die Batterien aus dem Gymform® TOTAL FITNESS, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.

PFLEGE UND REINIGUNG DER SELBSTKLEBENDEN PADS



-Nicht in Wasser tauchen.

-An einem kühlen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren.

-Isolieretikett nicht abziehen.

-Nach dem Gebrauch jedes Mal wieder die Plastikschutzfolie an den selbstklebenden Pads anbringen.

-In der mitgelieferten Tasche aufbewahren.

- Zum Reinigen mit mit Wasser befeuchteten Fingern abwischen.

-Isolieretikett nicht abziehen.

WARNHINWEISE FÜR BATTERIEN

Vergewissern Sie sich vor dem Einschalten des Gerätes, dass die Batterien richtig eingelegt sind.

Das Gerät für den Batteriewechsel ausschalten.

Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Produkt über längere Zeit nicht benutzen.

Die Batterien sachgemäß entsorgen und niemals ins Feuer werfen

Hergestellt in China

Grazie per aver scelto Gymform® TOTAL FITNESS. La sua sicurezza è fondamentale. Pertanto, chiediamo di familiarizzarsi con tutte le informazioni contenute in questo manuale prima di usare Gymform® TOTAL FITNESS. Prima di usare questo apparecchio, leggere e comprendere le istruzioni fornite. Un utente informato è un utente sicuro. Grazie per aver scelto Gymform® TOTAL FITNESS. Le auguriamo di divertirsi durante le sessioni di allenamento.

AVVERTENZE

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica, incluso l'uso di Gymform® TOTAL FITNESS, consultare il proprio medico e il proprio fisioterapista.

Prima di utilizzare Gymform® TOTAL FITNESS leggere attentamente le istruzioni per l'uso, comprese le avvertenze e le precauzioni.

Gymform® TOTAL FITNESS è stato progettato per essere usato da adulti in buono stato di salute. Tuttavia, è necessario utilizzarlo con attenzione. Leggere le seguenti indicazioni e il manuale di istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

- L'applicazione di elettrodi adesivi nei pressi del torace può incrementare il rischio di fibrillazione cardiaca.

- Il collegamento simultaneo di un utente a un apparecchio chirurgico ad alta frequenza può provocare ustioni nei punti di contatto di Gymform® TOTAL FITNESS, che potrebbe subire danni.

- Il funzionamento di un apparecchio terapeutico ad onde corte o di un microonde nelle vicinanze (ad esempio, ad 1 metro) può provocare variazioni nella potenza d'uscita di GYMFORM® TOTAL FITNESS.

- Questo è un apparecchio di elettrostimolazione potente. Se si inizia con il programma di esercizi più avanzato, c'è il rischio di lesioni. Iniziare da livelli

più bassi e aumentare gradualmente.

- Non utilizzare su bambini o animali.

- Non utilizzare mentre si guida o si dorme.

- Non usare in bagno o in altri luoghi con umidità elevata.

- Togliere le pile dall'apparecchio prima di procedere allo smaltimento.

- Le pile devono essere rimosse per smaltire l'apparecchio in modo sicuro.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienza e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliate o istruite su come utilizzare in modo sicuro l'apparecchio e sui pericoli che ciò comporta. Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non possono essere eseguite da bambini senza adeguata sorveglianza.

- Le pile non ricaricabili non devono essere ricaricate.

- Le pile esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro.

- In caso di inutilizzo del prodotto per un lungo periodo di tempo, rimuovere le pile.

- Non mettere in cortocircuito i poli delle pile.

NON utilizzare Gymform® TOTAL FITNESS:

- Se si possiede un dispositivo elettronico impiantato nel corpo (ad esempio un pacemaker) o in caso di qualsiasi altro problema cardiaco.

- Se si è incinta o si pensa di esserlo.

- In caso di malattie come cancro ed epilessia, o se si è sotto controllo me-

dico per una disfunzione cognitiva.

- Durante l'allattamento.

- Se si ha febbre alta.

Le donne, prima di utilizzare Gymform® TOTAL FITNESS, devono lasciar passare:

- Almeno sei mesi dal momento del parto (previa visita medica).

- Un mese dopo la collocazione di un dispositivo intrauterino.

- Almeno tre mesi in caso di parto cesareo (previa visita medica).

- I primi giorni del ciclo.

Per utilizzare Gymform® TOTAL FITNESS, si deve avere l'approvazione del proprio medico curante o di un fisioterapista:

- In caso di problemi alla schiena. Accertarsi inoltre che il livello dell'intensità sia basso.

- In caso di malattia o ferite gravi che non siano state menzionate in questa sezione.

- In caso di interventi recenti.

- Se si sta assumendo insulina perché diabetici.

- Non collocare gli elettrodi: sul collo, sul petto e sulla schiena in modo che l'elettricità passi attraverso il cuore (cioè, non collocare un elettrodo sul petto e l'altro sulla schiena), né sui genitali, su cicatrici, nei, vene varicose o sulla testa.

- Non posizionarli su cicatrici recenti, pelle infiammata, aree infettate o acneiche, trombosi, altri problemi vascolari (vene varicose) o su qualsiasi parte del corpo con sensibilità limitata o elevata sensibilità.

- Non posizionarli su aree con lesioni o a mobilità ridotta (fratture o distorsioni).

• Non collocare il prodotto direttamente su protesi metalliche. Gli elettrodi devono essere collocati sul muscolo più vicino.

Possibili controindicazioni:

Sono stati descritti casi isolati di reazioni cutanee (come allergie, arrossamenti persistenti della pelle e acne) dovuti all'uso di apparecchi di elettrostimolazione. Nel caso in cui si presentasse uno di questi sintomi, spegnere il dispositivo e rivolgersi al proprio medico.

Non caso in cui non si fosse mai seguito un programma di allenamento o se fosse passato molto tempo dall'ultima volta in cui si è fatto esercizio. Rivolgersi al proprio medico.

Precauzioni:

- Non usare Gymform® TOTAL FITNESS quando si dorme o se si è assonnati.
- Non usare Gymform® TOTAL FITNESS se il corpo è in contatto con l'acqua.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Non usare Gymform® TOTAL FITNESS assieme ad altri apparecchi che trasmettano corrente elettrica al corpo né con altre macchine.
- Non collegare i bottoni automatici metallici o gli elettrodi a nessun altro oggetto.
- Non modificare l'apparecchio.
- Usare solo gli elettrodi forniti da Industex.
- Non attaccare due elettrodi adesivi assieme.
- Se qualcuno dei due elettrodi adesivi non è stato ben collocato, si noterà una sensazione di bruciore.

CONTIENE

- 1 console Gymform® TOTAL FITNESS con sei programmi

- 1 centro della cintura
- 1 fascia elastica regolabile da usare su vita, addominali, torso e natiche (75 cm)
- Prolunga della fascia elastica per circonferenze più grandi (38 cm)
- 1 fascia elastica aggiuntiva per le cosce (30 cm)
- 1 fascia elastica aggiuntiva per polpacci, gambe e braccia (20 cm)
- 1 manuale di istruzioni
- 1 borsa da viaggio
- 1 cacciavite

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (Fig. 1):

1. Unità Gymform® TOTAL FITNESS
2. Centro della cintura
3. Pulsante ON/OFF
4. Pulsante + (aumento dell'intensità)
5. Pulsante - (diminuzione dell'intensità)
6. Pulsante Mode (selezione del programma)
7. Indicatori di programma
8. Indicatori del livello di intensità
9. Elettrodi
10. Chiusure regolabili
11. Fascia per vita, addominali, torso e natiche (75 cm)
12. Prolunga per circonferenze più grandi (38 cm)
13. Fascia per le cosce (30 cm)
14. Fascia per polpacci, gambe e braccia (20 cm)
15. Borsa da viaggio

Montaggio

Togliere il coperchio del vano pile (non fornite) situato nella parte posteriore dell'unità (1) (vedere la Fig. 2). Inserire 2 pile CR2032. Per rimuovere il coperchio utilizzare un cacciavite: collocarlo sulla testa della vite e girare fino alla sua estrazione. Dopo aver posizionato le pile, collocare il coperchio e la vite; quindi girare il cacciavite fino all'avvitamento completo. Orientare le 2 pile secondo le polarità indicate. I segni di polarità per disporre le pile correttamente sono indicati nel vano pile.

Posizionamento

Collocare l'unità Gymform® TOTAL FITNESS (1) nel centro della cintura (2) con l'aiuto dei 2 automatici. Accertarsi che l'unità rimanga ben fissata. Se così non fosse, la cintura non funzionerà correttamente. Collocare i 2 elettrodi (9) nella parte interna della cintura. Fissarli bene con gli automatici corrispondenti.

Rimuovere la protezione in plastica dagli elettrodi della cintura. Conservare le protezioni in plastica, poiché saranno necessarie successivamente.

Consultare la Fig. 3 per decidere quale zona del corpo si desidera trattare. Scegliere le fasce elastiche adatte alla parte del corpo che si desidera trattare:

- fascia elastica (11) regolabile da usare su vita, addominali, torso e natiche (75 cm)
- prolunga per circonferenze più grandi (38 cm)
- fascia elastica (13) aggiuntiva per le cosce (30 cm)
- fascia elastica (14) aggiuntiva per polpacci, gambe e braccia (20 cm)

Fissare ogni estremità delle fasce elastiche al centro della cintura con le chiusure regolabili.

Nota: la prolunga (12) deve essere utilizzata solo per poter usare la cintura nel caso di circonferenze grandi. Unire un'estremità della prolunga (12) alla fascia elastica (11) e l'altra al centro della cintura (2) con le chiusure regolabili.

Al termine dell'utilizzo, affinché non rimangano attaccati alla pelle, rimuovere gli elettrodi uno per uno tirando dagli angoli e ricollocare la protezione di plastica. Ciò contribuirà a prolungare la vita utile degli elettrodi (9).

Come selezionare un programma

Premere il pulsante ON/OFF (3) per avviare l'unità (1).

Una volta accesa, Gymform® TOTAL FITNESS avvia il programma 1 con livello di intensità "0". È possibile usare il pulsante Mode (6) per selezionare un altro programma. Premendo il pulsante Mode (6) una volta, si seleziona il programma 2, premendo ancora una volta si seleziona il programma 3 e così via di seguito. Una volta raggiunto il programma 6, se si preme di nuovo il pulsante si tornerà al programma 1. È possibile visualizzare facilmente il programma selezionato grazie agli indicatori di programma (7).

Programma	Funzione
1	Massaggio
2	Programma aerobico
3	Tonificazione muscolare
4	Fitness
5	Anticellulite
6	Drenaggio

Regolazione del livello di intensità

Per ridurre il livello di intensità, premere brevemente e più volte di seguito il pulsante - (5). Per aumentare il livello di intensità, premere brevemente e più volte di seguito il pulsante + (4). È possibile scegliere tra 10 livelli di intensità. È possibile visualizzare facil-

mente il livello di intensità selezionato grazie agli indicatori del livello di intensità (8). Nel caso in cui si trattasse della prima sessione di elettrostimolazione, iniziare dal livello 1 e mantenerlo per i primi 10 minuti, quindi aumentare progressivamente di livello fino a familiarizzarsi con l'apparecchio. Una volta terminata la sessione premere il pulsante ON/OFF (3) per spegnere l'unità (1). Consigliamo di usare il prodotto 10 minuti al giorno sulla stessa area.

Spegnimento automatico

Per sicurezza dell'utente, il tempo massimo di ogni programma è di 10 minuti. Gymform® TOTAL FITNESS si spegne automaticamente 10 minuti dopo l'accensione, indipendentemente dal programma e dal livello d'intensità selezionati. Se si desidera terminare prima la sessione, premere il pulsante ON/OFF (3) per spegnere l'unità (1).

Azzeramento automatico

Al termine del programma selezionato l'unità si spegne automaticamente e, al riaccenderla, deve essere programmata di nuovo.

CONSIGLIAMO DI SOSTITUIRE GLI ELETTRODI OGNI 30 USI. SE SI NOTA UNA PERDITA PREMATURA DI ADERENZA, INUMIDIRE LEGGERMENTE CON UNA SPUGNA APPENA BAGNATA.

NOTA: Se si comincia a sentire calore nella zona in cui sono stati collocati gli elettrodi o se le contrazioni si affievoliscono durante la sessione, la causa più probabile è che si debbano sostituire le pile: togliere quelle già esaurite e collocarne di nuove. Se non si nota nessun cambio è probabile che gli elettrodi stiano per giungere alla fine della loro vita utile. Spegner Gymform® TOTAL FITNESS, rimuoverlo dal corpo, collocare i nuovi elettrodi nella cintura e iniziare di nuovo la sessione. Per comodità dell'utente, Gymform® TOTAL FITNESS fisserà automaticamente il livello d'intensità su "0" quando si modifica il programma.

SPECIFICHE TECNICHE:

Temperatura: 0~+35 °C

Umidità relativa: <85%

700 -1060 hPa

Apparecchio a funzionamento continuo.

Alimentazione: 2 pile CR2032 da 3 V (non incluse)

Tensione: 2 x 3 V (6 V totali)

Programma	Ampiezza dell'impulso (µs)	Frequenza (Hz)	Volt (V)
1	100	2	36V
2	100	90	36V
3	100	120	36V
4	100	90/120	36V
5	100	10	36V
6	100	50	36V

Corrente massima permessa per gli elettrodi forniti: 1.397 mA (at 4000 Ohm).
Dimensioni: 92 x 82 x 15 mm (unità principale)
Peso: 76 g (unità principale senza pile)



Questo simbolo indica che l'apparecchio è protetto da scariche elettrostatiche mediante doppio isolamento di tipo BF



ISO 7000-1641 Guida per l'utente

Valori misurati a 4 kΩ

Classificazione di sicurezza a seconda del tipo di protezione contro le scosse elettriche: apparecchio alimentato internamente con una parte applicata di tipo BF.

Fig. 1
Guida per l'utente

PULIZIA E MANUTENZIONE

NON LAVARE L'UNITÀ Gymform® TOTAL FITNESS: STROFINARE CON UN PANNINO ASCIUTTO O APPENA UMIDO.

Rimuovere le pile dal Gymform® TOTAL FITNESS nel caso in cui non si utilizzasse il dispositivo durante un lungo periodo di tempo.

MANUTENZIONE E PULIZIA DEGLI ELETTRODI ADESIVI

-Non immergere in acqua.

-Conservare in luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.

-Non staccare l'etichetta isolante.

-Dopo l'uso, ricollocare sempre la plastica di protezione sugli elettrodi adesivi.

-Conservare nell'astuccio fornito.

-Pulire passando le dita inumidite.

-Non staccare l'etichetta isolante.



PRECAUZIONI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE CON LE PILE

Prima di accendere l'unità, accertarsi di aver introdotto le pile in modo corretto.

Spegner l'apparecchio prima di sostituire le pile.

Estrarre le pile dall'unità nel caso in cui non si dovesse utilizzare per un lungo periodo di tempo. Prendere le dovute precauzioni nel disfarsi delle pile e non buttarle sul fuoco.

Made in China

Parabéns pela aquisição do Gymform® TOTAL FITNESS . A sua segurança é fundamental. Por isso, pedimos que se familiarize com toda a informação contida neste manual antes de utilizar o Gymform® TOTAL FITNESS . É indispensável que qualquer pessoa que deseje utilizar este aparelho leia e compreenda as instruções fornecidas. Um utilizador informado é um utilizador seguro. Obrigado por ter adquirido o Gymform® TOTAL FITNESS . Desejamos que desfrute das suas sessões.

ADVERTÊNCIAS:

Antes de empreender qualquer programa de exercícios, incluindo os do Gymform® TOTAL FITNESS , consulte o seu médico de família e o seu fisioterapeuta.

Não se esqueça de ler, cuidadosamente, as instruções, advertências e precauções, antes de utilizar o Gymform® TOTAL FITNESS .

O Gymform® TOTAL FITNESS foi concebido para ser utilizado por adultos com bom estado de saúde. No entanto, é necessário utilizá-lo com cuidado. Leia as seguintes diretrizes e o manual de instruções antes de utilizar este aparelho.

- A aplicação de eléctrodos perto do tórax pode aumentar o risco de fibrilhação cardíaca.

- A ligação simultânea de um utilizador a um equipamento cirúrgico de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto do Gymform® TOTAL FITNESS e pode estragar-se.

- O funcionamento de um equipamento terapêutico de onda curta ou de um micro-ondas perto do aparelho (por exemplo, a 1 m) pode provocar instabilidades na potência de saída do Gymform® TOTAL FITNESS .

- Este é um aparelho de electroestimulação muscular potente, pelo que podem acontecer lesões caso se utilize diretamente o programa de exercícios

mais avançado. Comece por níveis inferiores e suba progressivamente.

- Não o utilize com crianças nem com animais.

- Não o utilize quando conduzir nem quando dormir.

- Não o utilize na casa de banho nem em outros locais com alta humidade.

- As pilhas devem ser retiradas do aparelho antes de eliminá-lo.

- As pilhas retiradas devem ser eliminadas de forma segura.

- Este aparelho pode ser utilizado por crianças com mais de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais limitadas ou com falta de experiência e conhecimentos sobre a sua utilização desde que sejam supervisionadas ou instruídas sobre a utilização segura do aparelho e compreendam os riscos associados à mesma. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.

- Não carregar pilhas que não são carregáveis.

- As pilhas esgotadas devem ser extraídas do aparelho e eliminadas de forma segura.

- Se tencionar não utilizar o aparelho durante um período prolongado, retire as pilhas.

- Não provocar curto-circuito nos terminais das pilhas.

NÃO utilize o Gymform® TOTAL FITNESS :

• Se tiver um implante eletrónico (por exemplo, um pacemaker) ou sofrer de algum outro problema cardíaco.

• Se estiver grávida ou julgar que o

pode estar.

• Se sofrer de cancro, de epilepsia ou estiver sob supervisão médica por uma disfunção cognitiva.

• Durante o período de lactação.

• Se tiver muita febre.

As mulheres, para utilizar o Gymform® TOTAL FITNESS , devem esperar até que passem:

• No mínimo, seis meses após o nascimento de um filho (previa consulta ao seu médico).

• Um mês após a colocação de um dispositivo intrauterino.

• No mínimo, três meses após uma cesariana (previa consulta ao seu médico).

• Que decorram os primeiros dias do período menstrual.

Para utilizar o Gymform® TOTAL FITNESS , deve obter o consentimento do seu médico ou fisioterapeuta:

• Se tiver problemas nas costas. Deve assegurar-se ainda de a intensidade do aparelho se manter nos níveis mais baixos.

• Se sofrer de uma doença ou de uma ferida grave que não tenham sido mencionadas nesta secção.

• Se tiver sido operado recentemente.

• Se tomar insulina por causa de diabetes.

• Não colocar os eléctrodos no pescoço nem no peito ou nas costas de forma que a electricidade passe através do coração (isto é, colocando um electrodo no peito e outro nas costas). Também não deve ser colocado nos genitais, sobre cicatrizes, sinais, veias varicosas ou na cabeça.

• Não os colocar sobre cicatrizes recentes, pele inflamada, áreas infetadas

ou suscetíveis à acne, à trombose ou a outros problemas vasculares (varizes), nem sobre qualquer parte do corpo com sensibilidade limitada ou hipersensibilidade.

- Não os colocar em áreas com lesões ou com mobilidade limitada (fraturas ou entorses).

- Não colocar o produto diretamente sobre implantes metálicos. Deve ser colocado sobre o músculo mais próximo.

Possíveis reações adversas:

Existem relatórios isolados sobre reações da pele devidas ao uso de unidades de eletroestimulação, incluindo alergias, avermelhamento prolongado da pele e acne. Se sofrer de algum destes sintomas, desligue o aparelho e consulte o seu médico.

Se nunca tivesse efetuado anteriormente um programa de exercícios, ou se passou muito tempo desde a última vez que o realizou:

Consulte o seu médico de família.

Precauções:

- Não utilize o Gymform® TOTAL FITNESS enquanto dormir ou estiver sonoento.

- Não utilize o Gymform® TOTAL FITNESS quando o seu corpo estiver em contacto com água.

- Mantenha-o afastado do alcance das crianças.

- Não utilize o Gymform® TOTAL FITNESS com qualquer outro aparelho que transfira corrente elétrica ao corpo, nem com qualquer outra máquina.

- Não ligue os colchetes metálicos nem os eletrodos a qualquer outro objeto.

- Não altere a unidade.

- Utilize apenas os eletrodos fornecidos pela Industex.

- Não coloque dois eletrodos autocolantes juntos.

- Se algum dos dois eletrodos não tivesse sido corretamente colocado, notará uma sensação de comichão.

CONTÉM

- 1 consola Gymform® TOTAL FITNESS com seis programas

- 1 centro do cinto

- 1 faixa elástica ajustável para utilizar ao redor da cintura, abdominais, peito e nádegas (75 cm)

- Extensão de faixa elástica para cinturas grandes (38 cm)

- 1 faixa elástica adicional para as coxas (30 cm)

- 1 faixa elástica adicional para as barrigas das pernas, pernas e braços (20 cm)

- 1 manual de instruções

- 1 bolsa de viagem

- 1 chave de fendas

DESCRIÇÃO DO APARELHO (Fig. 1):

1. Unidade Gymform® TOTAL FITNESS

2. Centro do cinto

3. Botão ON/OFF (ligar/desligar)

4. Botão + (incremento de intensidade)

5. Botão - (redução de intensidade)

6. Botão Mode (Seleção de programa)

7. Indicadores de programa

8. Indicadores de nível de intensidade

9. Eletrodos

10. Fechos ajustáveis

11. Faixa para cintura, abdominais, peito e nádegas (75 cm)

12. Extensão para cinturas grandes (38 cm)

13. Faixa para as coxas (30 cm)

14. Faixa para as barrigas das pernas, pernas e braços (20 cm)

15. Bolsa de viagem

Montagem

Retire a tampa do compartimento das pilhas (não incluídas) situado na parte de trás da unidade (1) (ver Fig. 2). Instale 2 pilhas CR2032. Para retirar a tampa, utilize a chave de fendas; para isso, coloque a chave de fendas na cabeça do parafuso e desenrosque-o. Tire o parafuso. Após colocar as pilhas, coloque a tampa na sua posição e coloque

o parafuso e rosque-o com a chave de fendas até ficar bem apertado. Por favor, instale as 2 pilhas de acordo com as marcas de polaridade. A polaridade está indicada no compartimento das pilhas para a sua correta colocação.

Colocação

Prenda a unidade Gymform® TOTAL FITNESS (1) no centro do cinto (2) com a ajuda das 2 molas de pressão. Assegure-se de ficarem bem fixas. Se não o estiverem, o cinto não funcionará bem.

Coloque os 2 eletrodos (9) na parte interna do cinto. Fixe-os bem com as suas molas de pressão.

Retire o plástico protetor dos eletrodos do cinto. Guarde os plásticos protetores, já que precisará deles posteriormente.

Consulte a fig. 3 para decidir a área do seu corpo que deseja tratar. Escolha as faixas elásticas apropriadas para a parte do corpo que deseje tratar:

- faixa elástica (11) ajustável para utilizar ao redor da cintura, abdominais, peito e nádegas (75 cm)

- extensão para cinturas grandes (12) (38 cm)

- faixa elástica (13) adicional para as coxas (30 cm)

- faixa elástica (14) adicional para as barrigas das pernas, pernas e braços (20 cm)

Fixe cada ponta das faixas elásticas no centro do cinto com os seus fechos ajustáveis.

Nota: A extensão (12) apenas deve ser utilizada para poder usar o cinto em cinturas grandes. Ligue uma ponta da extensão (12) à faixa elástica (11) e a outra ao centro do cinto (2) com os seus fechos ajustáveis.

Depois de utilizar o cinto e para que os eletrodos não fiquem pegados à pele, tire-os um por um puxando por uma das suas esquinas. Depois, volte a colocar os plásticos protetores nos eletrodos. Isto contribuirá para prolongar a vida útil dos eletrodos (9).

Seleção de programas

Pressione o botão ON/OFF (3) para ligar a unidade (1).

Quando se liga a unidade, o Gymform® TOTAL FITNESS começa no programa 1 e o nível de intensidade é "0". Pode utilizar o botão Mode (6) para selecionar outros programas. Se pressionar o botão Mode (6) uma vez, selecionará o programa 2, voltando a pressionar o botão selecionará

o programa 3 e assim sucessivamente até chegar ao programa 6. Após chegar ao programa 6, volta a aparecer o programa 1. Pode visualizar facilmente o programa selecionado graças às luzes indicadoras de programa (7).

Programa	Função
1	Massagem
2	Programa aeróbico
3	Tonificação muscular
4	Fitness total
5	Anticelulite
6	Drenagem

Seleção do nível de intensidade

Para diminuir o nível de intensidade, pressione brevemente e repetidamente o botão - (5). Para incrementar o nível de intensidade, pressione brevemente e repetidamente o botão + (4). Pode escolher entre 10 níveis de intensidade. Pode visualizar facilmente o nível de intensidade selecionado graças às luzes indicadoras dos níveis de intensidade (8). Para a sua primeira sessão de eletroestimulação, recomendamos-lhe que comece no nível 1 durante os primeiros 10 minutos, e depois vá aumentando o nível de intensidade pouco a pouco à medida que se for familiarizando com a utilização do aparelho. Após terminar a sessão, pressione o botão ON/OFF (3) para desligar a unidade (1). Recomendamos utilizar o produto 10 minutos por dia na mesma zona.

Função de desligamento automático

Para a sua segurança, o período automático de cada programa é de 10 minutos. O Gymform® TOTAL FITNESS desligar-se-á automaticamente 10 minutos depois de o ter ligado, independentemente do nível de intensidade e programa escolhidos. Se desejar terminar antes a sessão, pressione o botão ON/OFF (3) para desligar a unidade (1).

Colocação a 0 automaticamente

Quando o programa terminar, o aparelho desliga-se automaticamente; quando ligar o mesmo, deverá voltar a programa-0.

É RECOMENDÁVEL SUBSTITUIR OS ELÉTRODOS APÓS REALIZAR 30 USOS. SE PERCEBER UMA PERDA PREMATURA DE ADERÊNCIA, HUMEDEÇA COM UMA ESPONJA LEVEMENTE MOLHADA.

NOTA: Se começar a sentir calor na zona onde se tenha colocado os eletrodos ou se as contrações se tornarem mais fracas durante a sessão, o mais

provável é que seja necessário substituir as pilhas; retire-as e instale umas novas. Se não se observar qualquer mudança, é provável que os eletrodos estejam a chegar ao fim da sua vida útil. Desligue a unidade Gymform® TOTAL FITNESS, retire o cinto do corpo, coloque os eletrodos novos no cinto e volte a começar a sessão. Para a sua própria comodidade, a unidade do Gymform® TOTAL FITNESS estabelecerá automaticamente o nível de intensidade "0" se você modificar o programa.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:

Temperatura: 0~+35°C

HR: < 85%

700 -1060 hPa

Equipamento de funcionamento contínuo.

Alimentação elétrica: 2 pilhas CR2032 de 3 V (não incluídas)

Tensão: 2 x 3 V (6V no total)

Programa	Largura de pulso (µs)	Frequência (Hz)	Voltagem (V)
1	100	2	36V
2	100	90	36V
3	100	120	36V
4	100	90/120	36V
5	100	10	36V
6	100	50	36V



Este símbolo indica que o aparelho está protegido contra descargas eletrostáticas com isolamento duplo do tipo BF.



ISO 7000-1641 Guia do utilizador

Corrente máxima admissível dos eletrodos fornecidos: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Dimensões: 92 x 81 x 33 mm (unidade principal).

Peso: 76 g (unidade principal sem pilhas)

Valores medidos a 4 kΩ

Classificação de segurança segundo o tipo de proteção contra descargas elétricas: dispositivo alimentado internamente com uma parte aplicada tipo BF.

Fig. 1

Guia do utilizador

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

NAO MOLHE A UNIDADE Gymform® TOTAL FITNESS: LIMPE-A COM UM PANO SECO OU HUMEDECIDO. Retire as pilhas do Gymform® TOTAL FITNESS se não o tencionar utilizar durante um período de tempo prolongado.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO DOS ELÉTRODOS ADESIVOS

- Não os submergir em água.
- Guarde-os em um lugar fresco e seco à temperatura ambiente.
- Não arranque a etiqueta isolante.
- Após ter utilizado os eletrodos autocolantes, volte a colocar sempre os seus plásticos protetores.
- Guarde-os no saco fornecido.
- Limpar passando os dedos humedecidos com água.
- Não arranque a etiqueta isolante.



PRECAUÇÕES A TER COM AS PILHAS

Assegure-se de instalá-las corretamente antes de ligar a unidade.

Para substituir as pilhas, desligue o aparelho.

Retire as pilhas se não tencionar utilizar o aparelho durante um longo período.

Tome as precauções necessárias para eliminar as pilhas e não as deite ao fogo.

Fabricado na China

Gefeliciteerd met de aankoop van Gymform® TOTAL FITNESS. Uw veiligheid is essentieel. Daarom verzoeken we u om uzelf vertrouwd te maken met alle informatie in deze handleiding alvorens Gymform® TOTAL FITNESS te gebruiken. Het is absoluut noodzakelijk dat alle personen die dit apparaat wensen te gebruiken de meegeleverde instructies lezen en begrijpen. Een geïnformeerde gebruiker is een veilige gebruiker. Wij danken u voor de aankoop van Gymform® TOTAL FITNESS. We hopen dat u zult genieten van uw sessies.

WAARSCHUWINGEN

Alvorens te beginnen met een oefenprogramma, met inbegrip van Gymform® TOTAL FITNESS, dient u uw huisarts en fysiotherapeut te raadplegen.

Lees alle instructies, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen nauwgezet alvorens Gymform® TOTAL FITNESS te gebruiken.

Gymform® TOTAL FITNESS is ontworpen voor volwassenen met een goede gezondheid. Het is niettemin vereist hem voorzichtig te gebruiken. Lees de volgende richtlijnen en de gebruiker-handleiding alvorens dit product te gebruiken.

- Het aanbrengen van elektroden dicht bij de borstkas kan het risico op hartfibrillatie verhogen.

- Bij gelijktijdige aansluiting van een gebruiker aan hoogfrequente chirurgische apparatuur kunnen brandwonden ontstaan op de contactpunten van GYMFORM® TOTAL FITNESS en kan het apparaat beschadigd raken.

- De werking van een kortgolfftherapie-toestel of een magnetron in de nabijheid (bijvoorbeeld op 1 m afstand) kan instabiliteit teweegbrengen in het uitgangsvermogen van GYMFORM® TOTAL FITNESS.

- Dit is een krachtig apparaat voor elektrische spierstimulatie, dat letsel

kan veroorzaken indien u meteen het meest geavanceerde oefenprogramma gebruikt. Begin met lagere niveaus en verhoog het niveau geleidelijk.

- Niet gebruiken bij kinderen of dieren.

- Niet gebruiken terwijl u rijdt of slaapt.

- Niet gebruiken in de badkamer of op andere plaatsen met een hoge vochtigheidsgraad.

- De batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald voordat het afgevoerd wordt.

- De batterijen moeten op veilige wijze worden verwijderd voor het afvoeren.

- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of een gebrek aan ervaring en kennis indien zij het onder toezicht gebruiken of instructies hebben gekregen over een veilig gebruik van het apparaat en zij zich bewust zijn van de hieraan verbonden gevaren. Kinderen dienen niet met het apparaat te spelen. Ook mogen kinderen het apparaat zonder toezicht niet schoonmaken of hieraan onderhouden plegen.

- Niet-oplaadbare batterijen mogen niet worden opgeladen.

- Lege batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald en op veilige manier afgevoerd.

- Haal de batterijen uit het apparaat als u het langere tijd niet gaat gebruiken.

- Voorkom kortsluiting tussen de polen van de batterijen.

U mag Gymform® TOTAL FITNESS niet gebruiken:

- Als u een elektronisch implantaat heeft (bijvoorbeeld een pacemaker) of als u lijdt aan een andere hartkwaal.

- Als u zwanger bent of denkt dat u zwanger zou kunnen zijn.

- Als u lijdt aan kanker, epilepsie of als u onder medisch toezicht staat wegens een cognitieve stoornis.

- Tijdens de lactatie.

- Als u hoge koorts heeft.

Dames, om Gymform® TOTAL FITNESS te gebruiken moet u wachten tot het verstriken van:

- Minstens zes maanden na de geboorte van uw kind (na raadpleging van uw arts).

- Een maand na het plaatsen van een intra-uterien anticonceptiemiddel.

- Minstens drie maanden na een keizersnede (na raadpleging van uw arts).

- De eerste dagen van uw menstruatie.

Om de Gymform® TOTAL FITNESS unit te gebruiken moet u de toestemming van uw arts of fysiotherapeut hebben:

- Indien u rugklachten heeft. U moet dan ook de intensiteit op een lager niveau houden.

- Als u lijdt aan een ziekte of ernstig letsel, waarvan geen melding werd gemaakt in dit hoofdstuk.

- Als u onlangs een operatie heeft ondergaan.

- Als u insuline neemt ten gevolge van diabetes.

- De elektroden niet aanbrengen: in de nek, op de borst en rug zodat de elektriciteit door het hart loopt (dit betekent: een elektrode op de borst en een andere op de rug), op de geslachtsorganen, op littekens, moedervlekken, spataderen of op het hoofd.

- Niet aanbrengen op recente littekens, ontstoken huid, door acne ontstoken zones of hiervoor vatbare zones, trombose, andere vasculaire proble-

men (spataderen), of op elk ander lichaamsdeel met geringe gevoeligheid of overgevoeligheid.

- Niet aanbrengen op zones met letsels of met beperkte mobiliteit (breuken of verstuingen).
- Het product niet rechtstreeks aanbrengen op metalen implantaten. Breng het aan op de dichtsbijzijnde spier.

Mogelijke bijwerkingen:

Er bestaan geïsoleerde gevallen van huidreacties wegens het gebruik van units voor elektrostimulatie, met inbegrip van allergieën, langdurig rode huid en acne. Als u last krijgt van een van deze symptomen, schakel dan de unit uit en raadpleeg uw arts. Als u nog nooit een oefenprogramma uitgevoerd heeft, of indien het lang geleden is dat u dat gedaan heeft: raadpleeg uw huisarts.

Waarschuwingen:

- Gebruik Gymform® TOTAL FITNESS niet terwijl u slaapt of als u slaperig bent.
- Gebruik Gymform® TOTAL FITNESS niet wanneer uw lichaam in contact met water is.
- Buiten het bereik van kinderen houden.
- Gebruik Gymform® TOTAL FITNESS niet samen met een ander apparaat dat elektrische stroom overbrengt naar het lichaam of met een andere machine.
- Sluit de metalen haken of de elektroden op geen enkel ander voorwerp aan.
- Breng geen wijzigingen aan de unit aan.
- Gebruik enkel de door Industex geleverde elektroden.
- Plak geen twee zelfklevende elektroden samen.

Indien een van de twee elektroden niet op correcte wijze geplaatst is, veroorzaakt dat een prikkelend gevoel.

BEVAT:

- 1 console Gymform® TOTAL FITNESS met zes programma's
- 1 middenstuk voor de band
- 1 verstelbare elastische band voor gebruik rond de taille, buik, borst en billen (75 cm)
- Elastisch verlengstuk voor grote taillematen (38 cm)
- 1 extra elastische band voor de dijen (30 cm)
- 1 extra elastische band voor de kuiten, benen en armen (20 cm)
- 1 gebruikershandleiding
- 1 reistas
- 1 schroevendraaier

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT (fig. 1):

1. Unit Gymform® TOTAL FITNESS
2. Middenstuk voor de band
3. ON/OFF-schakelaar
4. Knop + (verhoging van intensiteit)
5. Knop - (verlaging van intensiteit)
6. Knop Mode (programmaselectie)
7. Programma-indicaties
8. Intensiteitsniveau-indicatie
9. Elektroden
10. Verstelbare sluitingen
11. Band voor taille, buikspieren, borst en billen (75 cm)
12. Verlengstuk voor grote taillematen (38 cm)
13. Band voor de dijen (30 cm)
14. Band voor de kuiten, benen en armen (20 cm)
15. Reistas

Montage

Verwijder het deksel van het batterijvak (batterijen niet meegeleverd) aan de achterzijde van de unit (1) (zie fig. 2). Plaats de 2 CR2032-batterijen. Gebruik de schroevendraaier om het deksel te verwijderen, zet deze op de schroefkop en draai de schroef los. Nadat u de batterijen hebt geplaatst, brengt u het deksel weer aan en draai u de schroef met de schroevendraaier stevig aan. Plaats de 2 batterijen volgens de juiste polariteit. Voor het correct plaatsen staat de polariteit staat aangegeven in het batterijvak.

Aanbrengen

Bevestig de Gymform® TOTAL FITNESS unit (1) aan

de voorzijde van de band (2) met behulp van de 2 haakjes. Controleer of ze goed bevestigd zijn. Als dat niet zo is, werkt de band niet goed. Plaats de 2 elektroden (9) aan de binnenzijde van de band (2). Bevestig ze stevig met de haken. Verwijder het beschermplastic van de elektroden van de band. Bewaar het beschermplastic. U heeft het later nog nodig.

Raadpleeg fig. 3 om te beslissen welk gebied van uw lichaam u wilt behandelen. Kies de juiste elastische banden voor het lichaamsdeel dat u wilt behandelen:

- verstelbare elastische band (11) voor gebruik rond de taille, buik, borst en billen (75 cm)
- verlengstuk voor grote taillematen (12) (38 cm)
- extra elastische band (13) voor de dijen (30 cm)
- extra elastische band (14) voor de kuiten, benen en armen (20 cm)

Bevestig elk uiteinde van de elastische banden aan het middenstuk van de band middels de verstelbare sluitingen.

Opmerking: Het verlengstuk (12) mag alleen worden gebruikt om de band bij grote taillematen te gebruiken. Verbind het ene uiteinde van het verlengstuk (12) met de elastische band (11) en het andere met het middenstuk van de band (2) middels de verstelbare sluitingen.

Na het gebruik van de band moet u, opdat de elektroden niet aan de huid blijven kleven, ze een voor een verwijderen, door aan een hoekje ervan te trekken. Breng hierna het beschermplastic van de elektroden opnieuw aan. Dit zal helpen de levensduur van de elektroden (9) te verlengen.

Programmaselectie

Druk op de knop ON/OFF (3) om het unit (1) in te schakelen.

Bij het inschakelen start Gymform® TOTAL FITNESS in programma 1 en is het intensiteitsniveau op "0" ingesteld. U kunt de knop MODE (6) gebruiken om andere programma's te selecteren. Drukt u knop MODE (6) eenmaal in, dan selecteert u programma 2. Drukt u deze nogmaals in, dan selecteert u programma 3, enzovoort. Na het bereiken van programma 6 gaat de unit terug naar programma 1. U kunt het geselecteerde programma gemakkelijk weer geven dankzij de programma-indicatielampjes (7).

Programma Functie

1	Masseren
2	Aerobic-programma
3	Spierversterking
4	Algemene training
5	Cellulite bestrijden
6	Draineren

Het intensiteitsniveau instellen

Om het intensiteitsniveau te verlagen, druk kort en herhaaldelijk op de knop - / o (5). Om het intensiteitsniveau te verhogen, druk kort en herhaaldelijk op de knop + (4). U kunt kiezen uit 10 intensiteitsniveaus. U kunt het geselecteerde intensiteitsniveau eenvoudig weergeven dankzij de intensiteitsniveau-indicatielampjes (8). Is dit uw eerste sessie elektrostimulatie, dan is het raadzaam te starten met niveau 1 tijdens de eerste 10 minuten. Daarna kunt u het niveau geleidelijk verhogen tot u zich vertrouwd maakt met het apparaat.

Na afloop van de sessie drukt u op de knop ON/OFF (3) om de unit uit te schakelen (1). Geadviseerd wordt het product 10 minuten per dag op dezelfde zone te gebruiken.

Automatische uitschakeling

Voor uw veiligheid bedraagt de automatische periode van elk programma 10 minuten. Gymform® TOTAL FITNESS schakelt 10 minuten na het inschakelen automatisch uit, ongeacht het ingestelde niveau en programma.

Als u de sessie eerder wilt beëindigen drukt u op de knop ON/OFF (3) om de unit (1) uit te schakelen.

Automatische nulstelinstelling

Bij het beëindigen van het programma wordt het apparaat automatisch uitgeschakeld, en bij het inschakelen moet u het opnieuw programmeren.

HET IS RAADZAAM DE ELEKTRODEN NA 30 KEREN GEBRUIK TE VERVANGEN. ALS U EERDER OPMERKT DAT ZE MINDER GOED HECHTEN, BEVOCHTIG ZE DAN MET EEN IETS VOCHTIGE SPONS.

OPMERKING: Als u warmte begint te voelen waar de elektroden geplaatst zijn of de samentrekkingen van de spieren verzwakken, dan moet u waarschijnlijk de batterijen vervangen. Haal ze eruit en doe er nieuwe in. Als u geen wijziging waarneemt, dan hebben de elektroden waarschijnlijk het einde van hun levensduur bereikt. Schakel Gymform® TOTAL FITNESS uit, maak de unit van het lichaam los, plaats de nieuwe elektroden voor de band en begin de

sessie opnieuw. Voor uw comfort stelt Gymform® TOTAL FITNESS het intensiteitsniveau in op "0" wanneer u het programma wijzigt.

TECHNISCHE SPECIFICATIES:

0~+35°C Temperatuur

< 85% RV

700 -1060 hPa

Apparaat met continue werking.

Voeding: 2 CR2032-batterijen van 3 V (niet bijgeleverd)

Spanning: 2 x 3 V (6 V in totaal)

Programma	Pulsbreedte (µs)	Frequentie (Hz)	Spanning (V)
1	100	2	36V
2	100	90	36V
3	100	120	36V
4	100	90/120	36V
5	100	10	36V
6	100	50	36V

Maximaal toelaatbare stroom van de bijgeleverde elektroden: 1.397 mA (at 4000 Ohm).

Afmetingen: 92 x 81 x 33 mm (hoofdeunit).

Gewicht: 76 g (hoofdeunit zonder batterijen)



Dit symbool geeft aan dat het apparaat is beveiligd tegen electrostatische ontladingen met dubbele isolatie van het type BF.



ISO 7000-1641 Gebruikersgids

Gemeten waarden bij 4 kΩ

Veiligheidsrubricering volgens het soort bescherming tegen elektrische schokken: apparaat met interne voeding met een type BF toegepast onderdeel.

Fig. 1
Gebruikersgids

REINIGING EN ONDERHOUD

DE UNIT Gymform® TOTAL FITNESS NIET WASSEN: WRIJVEN MET EEN DROGE OF VOCHTIGE DOEK.

Verwijder de batterijen van Gymform® TOTAL FITNESS wanneer u het product langere tijd niet gaat gebruiken.

ONDERHOUD EN REINIGING VAN DE KLEEFELEKTRODEN

-Niet in water onderdompelen.

-Op een koele, droge plek bewaren op omgevings-temperatuur.

-Het isolerende label niet weghalen.

-Na gebruik altijd het beschermde plastic aanbrengen op de zelfklevende elektroden.

-Bewaren in de meegeleverde zak.

-Reinigen door er met iets vochtige vingers overheen te wrijven.

-Het isolerende label niet weghalen.

**VOORZORGSMAATREGELEN INZAKE DE BATTERIJEN**

Zorg dat ze correct ingevoerd worden, alvorens de unit in te schakelen.



■ Het apparaat uitschakelen om de batterijen te vervangen.

De batterijen verwijderen indien de unit gedurende een lange periode niet zal worden gebruikt.

De nodige voorzorgsmaatregelen treffen bij het afvoeren van batterijen en ze niet in het vuur werpen.

Made in China



GYM *form*[®]

TOTAL FITNESS



Imported by Industex, S.L
CIF B08984056

Made in China / Fabricado en
China / Fabrique en Chine
Hergestellt in China / Made in
Cina / Fabricado na China
Vervaardig in China



Industex, s.l
Av. P. Catalanes 34, 3ª planta
08950 Esplugas de Llobregat
Barcelona, Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne
CS 90021 SICOEN LAUMONNE
92046 CERCY PONTONNE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551



ISL GmbH
Eisenwäcker Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 (0) 441 95 07 08-0



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 06919170966
Via Doszeman 3
20122 Milano, Italia
www.islitaly.com
industex@industex.com



PO Box 202, Spitt Junction NSW
2068, Australia
Best Direct (International) Benelux B.V.
3871 KM - NL
www.best-direct.nl

Best Direct International Ltd,
Asiatonspolvaku - Suomi:
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se