

HINWEISE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen - und dies gilt auch für **Gymform® TOTAL ABS** - sollten Sie Ihren Arzt und ihren Physiotherapeuten konsultieren. Lesen Sie die Anleitung, Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen sehr aufmerksam durch, bevor Sie **Gymform® TOTAL ABS** benutzen.

Gymform® TOTAL ABS 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 ABS** führen und **GYMFORM® TOTAL ABS** 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 ABS** 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 wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
- Leere Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen.
- Wenn das Gerät unbenutzt über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, sind die Batterien zu entfernen.
- Die Anschlusspunkte dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

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

- Wenn Sie ein elektronisches Implantat (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 wegen einer kognitiven Dysfunktion unter ärztlicher Beobachtung sind.
- Während der Stillzeit.
- Wenn Sie hohes Fieber haben.

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

- Mindestens sechs Monate nach einer Geburt (vorher Arzt konsultieren).
- Einen Monat nach dem Einsetzen eines Intrauterinpessars.
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (vorher Arzt konsultieren).
- Die ersten Tage der Menstruation.

Für die Benutzung von Gymform® TOTAL ABS 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.
- Wenn Sie wegen Diabetes mit Insulin behandelt werden.

Wenn Sie die Gürtel anlegen, denken Sie daran:

- Den großen Gürtel NUR auf die geraden und schrägen Bauchmuskeln und in der Lendengegend aufsetzen.
- Den kleinen Gürtel NUR auf die Bereiche, die wir weiter unten erwähnen, aufsetzen.
- Den Gürtel 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 limitierter Sensibilität.
- Nicht auf Bereiche mit Verletzungen oder eingeschränkter 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.

Vorsichtsmassnahmen:

- Benutzen Sie **Gymform® TOTAL ABS** nicht während Sie schlafen oder wenn Sie schläfrig sind.
- Benutzen Sie **Gymform® TOTAL ABS** nicht, wenn Ihr Körper in Kontakt mit Wasser ist.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Benutzen Sie den **Gymform® TOTAL ABS** 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 keinen anderen Gegenstand an.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Einheit vor.
- Benutzen Sie nur Elektroden, die von Genius geliefert werden.
- Niemals 2 selbstklebende Pads dicht nebeneinander anbringen.
- Wenn einer der beiden Pads nicht korrekt angebracht wurde, werden Sie ein stechendes Gefühl bemerken.

Anmerkung:

- Das normale Funktionieren des Gerätes kann durch elektrostatische Interferenzen beeinträchtigt werden. Drücken Sie einfach den RESET-Knopf (16), um zum normalen Funktionieren zurückzukehren.