








-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*



International patents pending. All imitations will be prosecuted.
GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER is a registered EU/CTM trade mark.

SPORT

GYM[®]
form

ELECTRO FITNESS TRAINER

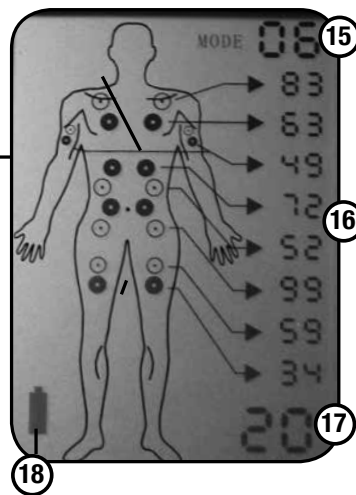
1



2



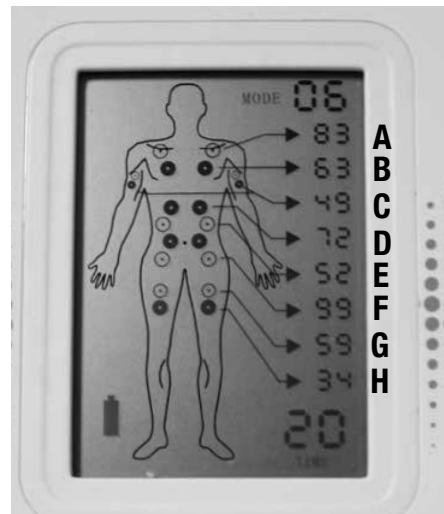
3

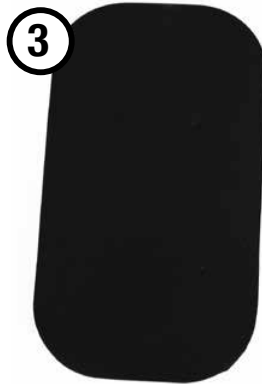
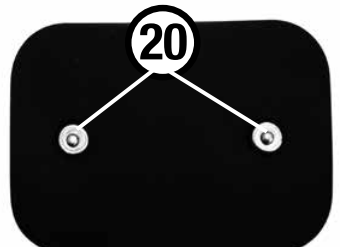
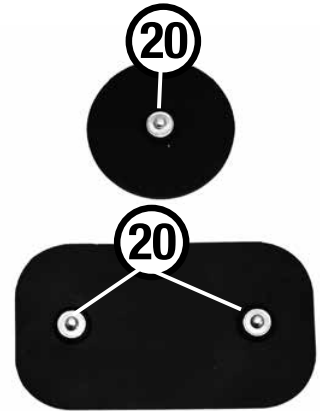


4



5





6



9



7



8



GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER INSTRUCTION MANUAL

Congratulations on your purchase of Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Your safety is our primary concern, so please ensure that you familiarize yourself with all the information in this manual before using your Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. It is essential that anyone who intends to use this device reads and understands the instructions provided. An informed user is a safe user. Congratulations on your purchase of Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. We hope you enjoy your sessions.

THE SET INCLUDES:

- 1 Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit with 6 programmes
- 1 Adjustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER vest
- 1 Adjustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER pants
- 2 Adjustable arm straps
- 20 Electrodes
- 1 Instruction manual
- 1 Sports bag
- 1 Diet booklet
- 1 Exercise guide
- 1 DVD Personal trainer guide

• WARNING

Important: After finishing a workout session, allow 48 hours to pass before doing another one. Before embarking on any exercise programme, including the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, consult your general practitioner and your physiotherapist.

Ensure that you read the instructions, warnings and precautions carefully before using your Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

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

- Using the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER while connected to high-frequency surgical equipment may cause burns at the contact points of the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER and may result in damage to your Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.
- 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® ELECTRO FITNESS TRAINER.
- 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 animals.
- Do not use while sleeping.
- If you observe damage or imperfections in the device or it gives off a strange odour, makes noise or produces smoke, do not turn the device on.
- Do not attempt to open, tamper with or repair the device, as that will render the warranty null and void.
- Use only Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER components.
- 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.
- Stop the device immediately if you feel ill, dizzy or pain in the chest.

Do NOT use Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER:

- 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 or an acute bacterial or viral disease.
- If you have a femoral or abdominal hernia.

- If you have a disease of the nervous system.
- If you have a dermatological disease.
- If you have multiple sclerosis.
- If you have symptoms of acute or chronic disorders in general.

Warnings for women: Before using Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, you 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 menstrual period.

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

- If you suffer from back problems. In this case, the device should only be used 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.

When placing the electrodes, always remember:

- Place the electrodes only on the muscles groups they are designed for. Ensure the entire surface of the electrode is in contact with the skin. Otherwise the current density may be increased, which could cause pain and damage the skin.
- Do not connect, disconnect or tamper with the electrodes during the workout. First turn off the device.

- Do not place electrodes on recent scars, inflamed skin, burns, ulcers, infected areas or areas that are susceptible to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), moles or any part of your body with limited sensitivity.
- Do not place on areas with injuries or limited mobility (e.g. fractures or sprains).
- Do not place directly on metal implants.
- Wipe after each use.

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® ELECTRO FITNESS TRAINER if you are drowsy or while sleeping.
- Do not use Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER if your body is in contact with water.
- Do not use Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER 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.
- 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.
- Do not wash the suit in the washing machine. Follow the washing instructions (see below).
- If suitable supervision and instructions are provided, the device may be used by children aged 8 and older, by people with reduced physical, sensory or mental abilities, and by people lacking in experience and knowledge.

- Children should not be allowed to play with the device.
- The cleaning and maintenance to be performed by the user should not be done by children without supervision.

PRODUCT DESCRIPTION:

1. Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit
2. Large rectangular electrodes
3. Small rectangular electrodes
4. Round electrodes
5. Vest
 - 5.a) Adjustable armbands
 - 5.b) Adjustable top bands
 - 5.c) Vest cable
 - 5.d) Adjustable torso straps
6. Pants
 - 6.a) Legs
 - 6.b) Pant belt
 - 6.c) Strips with quick opening and closing system for the pants
 - 6.d) Pants cable
7. Console connection for pants
8. Display
9. ON/OFF button 
10. UP button
11. DOWN button
12. MASTER button
13. SET button
14. STOP button
15. Programme
16. Intensity of different muscle groups
17. Workout time remaining
18. Battery symbol
19. Console connection for vest
20. Snap
21. Reset button

Before performing the following steps, make sure the unit (1) is in the OFF position.

Battery Installation:

- Open the battery compartment cover (batteries not included) on the back of the unit (1) and insert four LR20 alkaline batteries.
- Insert the four batteries in accordance with the polarity marks indicated on the battery compartment cover.
- Replace the battery compartment cover.

Electrode placement (see Figure 1): Use the snaps (20) to attach the electrodes to the suit. Each electrode has one or two snaps on the back. To attach the electrode to the suit, snap it into place until it clicks (See Figure 4). There are three kinds of electrodes and they should be placed as follows:

- The four small rectangular electrodes (3) should be placed in the abdominal area of the vest (5) (stomach area).
- The four round electrodes (4) should be placed on the adjustable armbands (5.a).
- The large rectangular electrodes (2) should be attached to the snaps in the area of the chest, the trapezius, the lumbar area, the glutes, and the front and back of the thighs (see Figure 1).

Electrode conductivity:

To ensure that Gymform® Electro Fitness Trainer works properly, it is necessary to ensure electrode conductivity. Choose the method that works best for you from the following:

- Apply Gymform® conductive gel on each electrode. Gymform® gel is available at the same establishment where you purchased the Gymform® Electro Fitness Trainer®.
- Use a wet sponge or cloth to moisten the part of each electrode that makes contact with the skin.
- You can also wear a damp T-shirt and pair of shorts under the Gymform® Electro Fitness Trainer suit. We recommend wearing garments made of cotton.

Putting on the Vest (see Figure 6):

Once the electrodes are in place and their conductivity has been ensured (see explanation in the Electrode Placement section), put on the vest (5). Close the zip. The suit has to fit snugly to work well. First pull on the two adjustable top straps (5.b). Then continue moving down and adjust the adjustable torso straps (5.d). Pull on them to adjust the vest, as shown in Figure 6, and make sure that all the electrodes are in contact with the skin. The vest (5) should fit snugly, but comfortably. Then put on the armbands (5.a). Make sure the armband (5.a) is firmly snapped to the vest (5). Open the strip with the quick opening and closing system on the adjustable armband. Place the armband around the upper arm (biceps area) and attach it by threading the strap through the plastic strap adjuster and attaching it with the quick opening and closing system strip (See Figure 8). Ensure it is firmly attached and the electrodes are in contact with the skin. The proper placement of the armbands (5.a) is shown in Figure 9.

Putting on the Pants:

1. While the pants (6) are completely open, hold them by the pant belt (6.b) and wrap the pants (6) around the back of your waist. The place for electrodes on the back should be in the area of the glutes. Attach the pant belt (6.b) with the quick opening and closing system strip.
2. Then grab one pant leg (6.a), wrap it around your thigh and attach it with the quick opening and closing system strips for pants (6.c). The pant leg (6.a) should be wrapped around the very top part of the thigh. If it is too high, the problem is that the pant belt (6.b) is not in the right place

and should be lowered.

- Do the same thing with the other pant leg (6.a).
- When done correctly, there are two electrodes on the glutes, two electrodes on the front part of the thighs and two electrodes on the back part of the thighs. Now make a final check to adjust all the quick opening and closing system strips and ensure that the pants (6) are perfectly adjusted to your skin. You should feel comfortable.

Connecting the Suit to the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit (see Figure 2):

- Make sure the unit (1) is turned off.
- Connect the pant cable (6.d) into the unit (1) via the console connection for pants (7).
- Connect the vest cable (5.d) into the unit (1) via the console connection for the vest (19).

Using the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit (see Figure 3)

The unit menu is intuitive. The more you use the device, the easier it will be.

- Press the ON/OFF button (9) to turn on the unit (1). The display (8) will come on.
- The Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit (1) has the following functions to choose from:
 - PROGRAMME MODES (15): There are six different programme modes. The word MODE is shown on the display (8).
 - INTENSITY LEVELS (16) of eight different muscle groups.
 - WORKOUT TIME (17).

In the lower left of the display (8), there is a battery symbol (18) that indicates the remaining battery life. When the symbol is flashing, you should change the batteries very soon because they are about to go dead.

3. BUTTON FUNCTIONS:

- ON/OFF button (9): Used to turn the unit on and off.
- UP BUTTON (10): Used to move up on the display (8) and to increase the amounts in specific functions (Programme, Intensity Level and Time)
- DOWN BUTTON (11): Used to move down on the display (8) and to decrease the amount in specific functions (Programme, Intensity Level and Time)
- MASTER BUTTON (12): Used to change the intensity of all muscle groups at the same time.
- SET BUTTON (13): Used to select and validate each function chosen on the display (8). Each time you choose a function, programme or level, press the set button to validate it and go on to the next option.
- STOP BUTTON (14): When this button is pressed, the device will stop emitting current. If you feel uncomfortable and want to stop the exercise immediately, press this button. All the intensity levels will go back to 0.

PROGRAMME SELECTION

- Use the UP button (10) and the DOWN button (11) to move up and down the display (8) until you select the MODE function.
- Then press the SET button (13) to select this function.
- You'll notice that the numbers to the right of the word MODE will start to blink. Use the UP button (10) and the DOWN button (11) to choose the desired programme.
- Then validate the chosen program by pressing the SET button (13).
- You can choose from the following programme modes:

Programme 1	General Conditioning
Programme 2	Abdominals
Programme 3	Cardiovascular Exercise
Programme 4	Muscle Development
Programme 5	Massage and Drainage
Programme 6	Glutes and Thighs

Programme 1: General Conditioning:

Programme to become familiar with electrical muscle stimulation. This is a good level to start using the product. It is also designed for general body conditioning and maintenance. It will keep you in shape. Programme designed for use with the DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout).

Programme 2: Abdominals:

This programme is designed to tone all the muscle groups, especially the abs.

Programme designed for use with the DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout).

Programme 3: Cardiovascular Exercise:

Programmed designed to help slim down your figure.

Programme designed for use with the DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout).

Programme 4: Muscle Development:

Programme designed to strengthen and increase your muscles. Programme designed for use with the DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout).

Programme 5: Massage and Drainage:

Programme designed to use massage or drainage to relax your muscles after a workout session. Should be used 5 or 10 minutes after using a different programme.

Programme 6: Glutes and Thighs:

Programme designed to work on the glute and thigh area, as well as all the areas where fat accumulates, such as the stomach (ab area), the back and the chest. Use this programme with the exercises described in the Exercise Guide booklet.

Tip for beginners: The first few times you use the product, we recommend that you choose a program that provides a pleasant experience and a good sensation and that you do not pursue other benefits. One such option is Program 5: Massage

and Drainage. Start with low intensity levels at your own pace and follow the exercise instructions on the DVD or the Exercise Guide booklet. Become familiar with the device and gradually increase the intensity level if you wish. We recommend doing it in the first few sessions.

SELECTING THE INTENSITY LEVEL

After selecting the programme you want to work on, you have to choose the intensity level of the eight different muscle groups the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER works on. As shown on the display (8) of the unit (1), the muscle groups are as follows (see Figure 5):

- Trapezius
- Chest*
- Arms
- Abdominals
- Lumbar
- Glutes
- Front of thigh
- Back of thigh

- Use the UP button (10) and the DOWN button (11) to move up and down the display (8) until you select the muscle group you want to work on.
- Select by pressing the SET button (13).
- When the number starts blinking, choose the desired intensity level by going up with the UP button (10) and going down with the DOWN button (11). As you increase the intensity level, you will feel the intensity in the different targeted muscle groups.
- When you have reached the desired intensity level, validate it by pressing the SET button (13). As you increase the intensity level, you will feel the intensity in the different targeted muscle groups.
- Repeat the process for all the muscle groups you want to work on.
- MASTER FUNCTION: When the MASTER button (12) is pressed, the levels for all the muscle groups blink at the same time and the intensity level of all of them can be raised or lowered at the same time. Tip: Once you have become familiar with the product. A practical approach is to start with the MASTER function and increase the intensity level of all the muscle groups at the same time. Then you can individually adjust the intensity depending on the sensitivity of each muscle group and the performance level you are seeking in each area.
- Now you can choose the workout time. The default workout time is 30 minutes, but you can set the number of minutes you want. Just 15 to 20 minutes a day is enough to achieve excellent results.
- Go to the TIME function by pressing the UP button (10) and the DOWN button (11). When the numbers start blinking, select using the SET button (13).
- Then choose the workout time using the UP button (17) and the DOWN button (11). Validate your choice by pressing the SET button (13).

* Women should pay special attention if they want to use the electrodes in the chest area, as the sensation can be unpleasant in this sensitive area. Start with very low intensity levels and stop if there is any feeling of discomfort.

Once you have chosen all the functions, you can start working out. You can choose to follow the exercises in the DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout) or you can do the exercises explained in the Exercise Guide booklet.

•DVD Personal Trainer Guide (20-minute workout): Insert the DVD in the DVD player. Before starting the DVD, choose from programmes 1, 2, 3 and 4 on your Gymform® Electro Fitness Trainer unit. Then choose the desired intensity levels and the 20-minute workout time. Once the unit (1) is operating, start playing the DVD and do the same exercises in real time as the personal trainer is doing in the DVD. While you do the exercises, the Gymform® Electro Fitness Trainer suit will be working your muscles simultaneously to obtain the benefits of the chosen programme.

If at any time you find it is difficult for you to do an exercise on the DVD due to the high intensity level chosen for a specific muscle group, lower the intensity level to continue with the workout.

•Exercise Guide booklet: Read the booklet and choose the exercises you want to do. Follow all the instructions on each exercise.

During the workout session, you can modify any of the functions on the unit without stopping your workout. You can modify the intensity level, the workout time and the programme while the unit is still operating.

When changing programmes, make sure you lower the intensity levels first. Remember that a fast way to do it is to use the MASTER button (12). Otherwise, the intensities you have chosen for the current programme may not be appropriate for the new programme you choose.

Note:

Normal product performance may be altered by electrostatic disturbances. To return to normal operation, press the RESET button (21), which is inside the unit (1), by inserting a thin object into the hole and pushing.

AUTO OFF FUNCTION

If there is no activity for one minute, the display (8) will automatically shut off.

MEMORY FUNCTION

Each time you turn on the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit, the display (8) will show the settings of the last

workout session, i.e. the same programme, same intensity levels of the muscle groups and the same workout time.

This function is very practical because it means you do not have to change the settings every time you want to work out. If you want to repeat the same workout session, press the SET button (13).

WARNING: If you decide to repeat the programme from the previous workout session, when you press the SET button (13), the programme will begin with the same settings as the last workout session. Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER will not supply the full intensity all at once, but will gradually increase the intensity in a few seconds' time. However, if the intensity level selected is too high, we recommend you start programming the workout from the beginning.

END OF WORKOUT

We recommend drinking a lot of water at the end of the workout. Besides hydrating the body, it helps to naturally eliminate burned-off fat with the help of the lymphatic system.

When you finish the workout session, turn off the unit. Disconnect the pants (6) and the vest (5) from the unit.

Loosen the adjustable straps as shown in Figure 7 and take off the vest (5) and pants (6).

We recommend cleaning the suit when you finish a workout session. See the Cleaning and Maintenance section below.

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Operating Voltage: 6.0V (SIZE D Battery x 4)

Operating Current: $\leq 2.1A$

Stand By Current: $\leq 0.1mA$

Operating Mode: 6 types

Output: 8 pcs

Output Voltage: Level 1: 2V VPP (Load 4K OHM)

Level 99: 100V VPP (Load 4K OHM)

Level 2~ Level 99 Every Type increase 1V VPP



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



ISO 7000-1641 - User's guide

CLEANING AND MAINTENANCE

DO NOT WASH the vest (5) or the pants (6) of the Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER in the washing machine or by hand: JUST WIPE WITH A DAMP CLOTH AND ALLOW TO AIR DRY. The unit (1) can be cleaned with a damp cloth. Do not use products containing contaminants or acids, as they may damage the device.

Do not use products containing chemical abrasives to clean the electrodes.

To extend the life of the suit, follow the washing and maintenance instructions and use the suit with care. After each workout, the suit should be cleaned and dried and then stored with care. Store the suit with all the quick opening and closing system strips closed for the best maintenance.

PRECAUTIONS WITH BATTERIES

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

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.

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

DISPOSAL OF MATERIALS

A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product.

Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.

Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

The battery should be disposed of separately. To protect the environment, all batteries, including rechargeable ones, should not be disposed of as you would other household waste. Take them to a disposal centre and ensure it complies with applicable legislation on battery disposal.

Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

Australia & New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China

MANUAL DE INSTRUCCIONES GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER

Felicidades por haber adquirido Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Su seguridad es fundamental. Por lo tanto, le pedimos se familiarice con toda la información contenida en este manual antes de utilizar Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. 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® ELECTRO FITNESS TRAINER. Le deseamos que disfrute de sus sesiones.

EL SET INCLUYE:

- 1 unidad Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER con 6 programas.
- 1 Chaleco ajustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 pantalón ajustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 bandas ajustables para los brazos
- 20 parches
- 1 manual de instrucciones
- 1 bolsa deportiva
- 1 libro de dieta
- 1 guía de ejercicios
- 1 DVD guía de entrenamiento personal

• ADVERTENCIAS

Importante: Entre sesión y sesión deben pasar al menos 48 horas.

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, incluyendo Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, consulte con su médico de cabecera y con su fisioterapeuta. Asegúrese de leer las instrucciones, advertencias y precauciones cuidadosamente antes de usar Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER 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 conexión simultánea de un usuario a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto del GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER y el GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER 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 ELECTRO FITNESS TRAINER.
- Este es un aparato de electroestimulación muscular potente, puede producirse lesiones si utiliza directamente niveles de intensidad elevados. Empiece por niveles inferiores y vaya subiendo progresivamente.
- No usar en animales.
- Si observa daños o desperfectos en la máquina o ésta hace un olor, un ruido o echa humo, no la ponga en funcionamiento.
- No intente abrir, manipular o reparar la máquina o perderá la garantía.
- Use sólo componentes Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.
- 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.
- Detenga el aparato inmediatamente si se encuentra enfermo, mareado o siente dolor en la zona del pecho.

Usted NO debe utilizar Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER:

- Si tiene un implante electrónico (por ejemplo, un marcapasos) o sufre de algún otro problema cardíaco.
- Si está embarazada o cree que puede estarlo.
- Si sufre de cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- Durante el período de lactancia.
- Tiene mucha fiebre o enfermedades bacterianas o virales

agudas.

- Si tiene hernia femoral o abdominal.
- Si tiene enfermedades del sistema nervioso.
- Si tiene enfermedades dermatológicas.
- Si tiene esclerosis múltiple.
- En caso de tener síntomas de enfermedades agudas o crónicas en general.

Advertencias para señoras, para usar Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER 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 cesárea (previa consulta con su médico).
- Los primeros días del período.

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

- Si tiene problemas de espalda. También debe asegurarse de que mantiene 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.

Al aplicar los electrodos, recuerde siempre:

-Coloque los electrodos sólo sobre los grupos musculares para los que ha sido diseñado. Asegúrese de que toda la superficie del electrodo está en contacto con la piel, de no ser así puede aumentar la densidad de corriente, producir dolor y dañar la piel.

-Durante el entrenamiento no conecte ni desconecte electrodos ni los manipule. Primero tiene que apagar el aparato.

- No colocarlos sobre heridas, cicatrices recientes, piel inflamada, quemaduras, úlceras, áreas infectadas o susceptibles al acné, trombosis, otros problemas vasculares (venas varicosas), lunares o cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada.
- No colocar en áreas con lesiones o con movilidad limitada (fracturas o torceduras).
- No poner los electrodos directamente sobre implantes metálicos.
- Limpielos después de cada uso.

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® ELECTRO FITNESS TRAINER mientras duerma o esté somnoliento.
- No use Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER cuando su cuerpo esté en contacto con el agua.
- No use Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER junto con ningún otro aparato que transfiera corriente eléctrica al cuerpo o con cualquier otra máquina.
- No conecte los corchetes metálicos o los electrodos a ningún otro objeto.
- Use sólo los electrodos proporcionados por Industex.
- No pegar dos electrodos juntos.
- Si alguno de los parches no se ha colocado correctamente,

notará una sensación de picor.

- No lave el traje en la lavadora, siga las instrucciones de lavado (ver más abajo).
- El aparato puede ser utilizado por niños con edad de 8 años o mayores y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación adecuadas.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y mantenimiento del aparato no deben realizarlos los niños sin supervisión.

DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO:

1. Unidad Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
2. Electrodo rectangular grande
3. Electrodo rectangular pequeño
4. Electrodo redondo.
5. Chaleco
 5. a) Bandas ajustables para los brazos
 5. b) Bandas ajustables superiores
 5. c) Cable chaleco
 5. d) Bandas ajustables torso
6. Pantalón
 6. a) Perneras
 6. b) Cinturón pantalón
 6. c) Tiras Velcro del pantalón
 6. d) Cable Pantalón
7. Conexión consola para pantalón
8. Pantalla
9. Botón Encendido/Apagado 
10. Botón UP
11. Botón DOWN
12. Botón MASTER
13. Botón SET
14. Botón STOP
15. Programas
16. Intensidad diferentes grupos musculares
17. El tiempo restante de entrenamiento
18. Símbolo batería
19. Conexión consola para chaleco
20. Corchete
21. Función Reset

Para realizar los siguientes pasos asegúrese de que la unidad (1) está apagada.

Colocación de las pilas:

- Retire la tapa del compartimento de las pilas (no incluidas) situado en la parte posterior de la unidad (1) e instale 4 pilas alcalinas LR20.

Por favor oriente las 4 pilas según las marcas de polaridad indicadas en el compartimento de las pilas.

- Vuelva a poner la tapa del compartimento de las pilas.

Colocación de los electrodos (ver gráfico 1): Coloque los electrodos en el traje fijándolos mediante sus corchetes (20). Cada electrodo tiene 1 o 2 corchetes en su parte posterior, para fijarlos al traje hay que introducir el corchete a los agujeros del traje y presionar hasta que haga "click". (Ver gráfico 4). Hay 3 tipos de electrodos que hay que colocar de la siguiente manera:

- Los 4 electrodos rectangulares pequeños (3) hay que colocarlos en la zona abdominal del Chaleco (5) (parte de la barriga).
- Los 4 electrodos redondos (4) hay que colocarlos en las bandas ajustables para los brazos (5.a).
- Los electrodos rectangulares grandes (2) hay que colocarlos en los corchetes de las zonas de los músculos Pectorales, de los Trapezioides, de los Lumbares, de los Glúteos, de los muslos parte frontal y parte trasera (ver gráfico 1).

Conductividad de los electrodos:

Para que Gymform® Electro Fitness Trainer funcione hay que asegurarse que la conductividad de los electrodos es la adecuada, usted puede escoger la manera que le vaya mejor de las siguientes:

- Aplicar el gel conductor Gymform encima de cada electrodo. Puede adquirir el gel Gymform en el mismo lugar donde compró Gymform Electro Fitness Trainer ®
- Humedecer cada electrodo con una esponja o trapo con agua, en su parte de contacto con la piel
- También puede colocarse una camiseta y un Pantalón húmedos debajo del traje Gymform® Electro Fitness Trainer, Recomendamos prendas de algodón.

Colocación del chaleco (ver gráfico 6):

Una vez los electrodos están colocados y su conductividad asegurada (explicación en apartado colocación de electrodos), colocarse el Chaleco (5) encima. Cierre la cremallera. Para que funcione bien se tiene que ajustar al máximo a la piel. Tire en primer término de las 2 bandas ajustables superiores (5.b) y continúe de arriba abajo ajustando las bandas ajustables del torso (5.d), tire de ellas para ajustar el chaleco, como se enseña en el gráfico 6 asegurando que todos los electrodos están perfectamente en contacto con el cuerpo. El Chaleco (5) tiene que quedar bien ajustado pero usted tiene que sentirse cómodo. A continuación colóquese las bandas para los brazos (5.a). Asegúrese de que la banda de los brazos (5) está fijada en el Chaleco (5) mediante sus corchetes.

Abra el velcro de la banda ajustable del brazo. Colóquese la banda alrededor del brazo (zona del bíceps) y ciérrela pasando la tira por la arandela de plástico y fijándola con el velcro. (Ver gráfico 8.) Asegúrese de una buena fijación y de que los electrodos están bien pegados a la piel. Las bandas para brazos (5) tienen que quedar como el gráfico 9.

Colocación del Pantalón:

1. Si el Pantalón (6) está totalmente abierto, cójalo por cada punta del cinturón (6.b) y ródeese su cintura con él de manera que el Pantalón (6) quede detrás de usted. Los electrodos del dorso deben quedar situados sobre sus glúteos. Fije el cinturón del pantalón (6.b) mediante su velcro.
2. A continuación agarre una pernera (6.a) y colóquela alrededor del muslo, fíjela mediante las tiras de velcro del pantalón (6.c). La pernera (6.a) debe pasar justo por debajo de la pelvis para rodear su pierna. Si queda más arriba es indicación que no ha colocado bien el cinturón (6.b) y debe bajarlo más.
3. Haga lo mismo con la otra pernera (6.a).
4. Si lo ha hecho bien, le quedarán 2 electrodos en los glúteos, 2 electrodos en la parte delantera de los muslos y 2 en la parte posterior de los muslos. A continuación reajuste si hace falta todos los velcros para asegurarse que el Pantalón (6) está perfectamente ajustado a la piel. Usted debe estar cómodo.

Conexión del traje a la unidad Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (ver gráfico 2):

1. Asegúrese de que la unidad (1) está apagada.
2. Conecte el cable del pantalón (6.d) a la unidad (1) mediante la clavija de conexión consola para pantalón (7).
3. Conecte el cable del chaleco (5.c) a la unidad (1) mediante la clavija de conexión consola para chaleco (19).

Uso de la unidad Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (ver gráfico 3)

El menú de la unidad es intuitivo y a medida que lo vaya utilizando irá cogiendo práctica.

1. Presione el botón de Encendido /apagado (9) para encender la unidad (1). La pantalla (8) se encenderá.
2. En la unidad ELECTRO FITNESS TRAINER (1) usted puede escoger entre las siguientes funciones:
 - A. PROGRAMAS (MODE) (15): Hay 6 programas diferentes. En la pantalla (8) aparece con la palabra MODE
 - B. NIVELES DE INTENSIDAD (16) de 8 grupos musculares diferentes.
 - C. TIEMPO DE ENTRENAMIENTO (17).

En la parte inferior izquierda de la pantalla (8) verá el símbolo de la batería (18) que le indicará el nivel de carga que queda. Si está parpadeando en breve deberá cambiar las pilas ya que se estarán a punto de acabar.

3. FUNCIONES DE LOS BOTONES:

- A. BOTÓN Encendido /apagado (9): Sirve para encender y apagar la unidad
- B. BOTÓN UP (10) : Sirve para desplazarse hacia arriba en la pantalla (8) y para incrementar los valores de las funciones escogidas (Programa, Nivel de Intensidad y Tiempo)
- C. BOTÓN DOWN (11): Sirve para desplazarse hacia abajo en la pantalla (8) y para reducir los valores de las funciones escogidas (Programa, Nivel de Intensidad y Tiempo)
- D. BOTÓN MASTER (12): Sirve para modificar la intensidad de todos los grupos musculares a la vez.
- E. BOTÓN SET (13): Sirve para seleccionar y validar cada función escogida en la pantalla (8). Cada vez que haya escogido una función, programa o nivel, dele al botón set para validar y pasar a la siguiente opción
- F. BOTÓN STOP (14): Presionando este botón la máquina deja de emitir corriente. Si usted está incómodo y quiere parar de inmediato el ejercicio presione este botón. Todos los niveles de intensidad volverán a 0.

SELECCIÓN DE PROGRAMA

1. Mediante el Botón UP (10) y el Botón Down (11) suba y baje por la pantalla (8) hasta seleccionar la función MODE.
2. A continuación pulse el Botón SET (13) para seleccionar esta función.
3. Verá que los números a la derecha de la palabra MODE parpadean. Mediante el Botón UP (10) y el Botón Down (11) escoja el programa que desee.
4. A continuación valide el programa escogido con el botón SET (13).
5. Estos son los programas que puede elegir:

Programa 1	Acondicionamiento general
Programa 2	Abdominales
Programa 3	Ejercicio Cardiovascular
Programa 4	Desarrollo muscular
Programa 5	Masaje y drenaje
Programa 6	Glúteos y muslos

Programa 1—Acondicionamiento general:

Programa para la familiarización con la Electroestimulación. Es una buena opción para empezar a utilizar el producto. También está diseñado para el acondicionamiento y mantenimiento general del cuerpo. Le mantiene en forma. Programa diseñado para usar con el DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio).

Programa 2—Abdominales:

Este programa está diseñado para tonificar todos los grupos musculares, en especial los abdominales.

Programa diseñado para usar con el DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio).

Programa 3- Ejercicio cardiovascular:

Programa diseñado para ayudar a establecer la figura.

Programa diseñado para usar con el DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio).

Programa 4 - Desarrollo muscular:

Programa diseñado para fortalecer y aumentar sus músculos.

Programa diseñado para usar con el DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio).

Programa 5— masaje y drenaje:

Programa diseñado para relajar sus músculos después de la sesión como masaje o drenaje. Es conveniente utilizarlo de 5 a 10 minutos después de haber utilizado otro programa.

Programa 6— Glúteos y muslos:

Programa diseñado para trabajar la zona de glúteos y muslos y también todas las zonas con acumulación de grasa como son barriga (zona abdominal), espalda y zona pectoral. Utilice este programa con los ejercicios explicados en la Guía de Ejercicios de papel.

Recomendación para Principiantes: Las primeras veces que utilice el producto, recomendamos que escoja una programa que le resulte agradable sin mirar sus beneficios, una opción podría ser el programa 5 de masaje, si no el que mejores sensaciones le proporcione. Empiece con niveles de intensidad bajos y siga las instrucciones de ejercicio del DVD o de la guía de ejercicios en papel de manera suave y pausada. Vaya familiarizándose con el aparato y aumentando la intensidad poco a poco si lo desea. Recomendamos hacerlo en las primeras sesiones.

SELECCIÓN DE LOS NIVELES DE INTENSIDAD

Después de seleccionar el programa con el que desea entrenar hay que seleccionar el nivel de intensidad de los 8 grupos musculares diferentes que trabaja Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Tal como verá en pantalla (8) de la Unidad (1) los grupos musculares son los siguientes (ver gráfico 5):

- A) Trapecios
- B) Pectorales*
- C) Brazos
- D) Abdominales
- E) Lumbares
- F) Glúteos
- G) Muslo parte frontal
- H) Muslo parte trasera

1. Mediante el Botón UP (10) y el Botón Down (11) suba y baje por la pantalla (8) hasta seleccionar el grupo muscular que desee trabajar.
2. Selecciónelo con el botón SET (13)
3. Cuando parpadee el número, escoja el nivel de intensidad deseado aumentándolo con el Botón UP (10) y reduciéndolo con el Botón DOWN (11). A medida que vaya aumentando el nivel de intensidad, usted irá sintiendo la intensidad en los distintos músculos objetivo.
4. Una vez tenga el nivel de intensidad deseado, válidelo presionando el botón SET (13). A medida que vaya aumentando el nivel de intensidad, usted irá sintiendo la intensidad en los distintos músculos objetivo.
5. Repita el proceso para todos los grupos musculares que quiera trabajar.
6. FUNCIÓN MASTER: Presionando el Botón MASTER (12) los valores de todos los grupos musculares parpadearán simultáneamente y podrá subir y bajar la intensidad de todos a la vez. **Recomendación:** Una vez se haya familiarizado con el producto. Es práctico empezar con la función Master subiendo la intensidad de todos los músculos a la vez y ajustar después la intensidad de manera individual acorde con la sensibilidad de cada músculo y el grado de eficacia que se busque en cada zona.
7. A continuación, usted puede escoger el tiempo de entrenamiento. Por defecto el ejercicio será de 30 minutos, pero usted puede ajustarlo a los minutos que desee. Con 15-20 minutos al día es suficiente para conseguir unos grandes resultados.
8. Vaya a la función TIME pulsando el Botón UP (10) y el botón DOWN (11), cuando parpadee selecciónela con el botón SET (13).
9. A continuación, seleccione el tiempo que quiera con los botones UP (17) y DOWN (11) y válidelo con el Botón SET (13).

* Las mujeres deben prestar especial cuidado si desean utilizar los electrodos en la zona pectoral, al ser una zona sensible la sensación puede ser desagradable. Empiece con intensidades muy bajas y pare si la sensación no es agradable. Una vez escogidas todas las funciones ya puede empezar a realizar los ejercicios. Usted puede escoger entre seguir los ejercicios que salen en el DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio) o hacer los ejercicios que se explican en la guía de ejercicios de papel:

- DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de ejercicio): Inserte el DVD en su reproductor y, antes de iniciar el video, escoja en su unidad de Gymform® Electro Fitness Trainer entre los programas 1,2,3 y 4. A continuación escoja las intensidades deseadas así como un tiempo de entrenamiento de 20 minutos. Una vez la unidad (1) esté funcionando, empiece con la reproducción del DVD e imite los ejercicios a tiempo real que hace la entrenadora personal. Mientras usted realice los ejercicios el traje Gymform® Electro Fitness Trainer estará trabajando todos sus músculos simultáneamente para obtener los beneficios del programa escogido.
- Si en algún momento le es difícil realizar algún ejercicio del DVD debido a la alta intensidad escogida en algún grupo muscular, baje la intensidad para poder continuar con el ejercicio.
- Guía de ejercicios en papel: Coja la guía, revísela y escoja los ejercicios que desee. Realizar. Siga todas las indicaciones que se detallan en cada ejercicio.

Durante la sesión, usted puede modificar todas las funciones de la unidad sin detener el ejercicio. De este modo, puede modificar las intensidades, el tiempo de entrenamiento y el programa sin que la unidad deje de estar en funcionamiento.

Al cambiar de programa, asegúrese de que antes baja las intensidades, recuerde que puede hacerlo de manera rápida con el botón Master (12). Si no lo hace puede ser que las intensidades que usted tiene escogidas con el programa actual, le sean incómodas para el nuevo programa que va a poner.

Nota:

El funcionamiento normal del producto puede verse alterado por perturbaciones electrostáticas, para reanudar el funcionamiento normal, active la Función RESET (21) que está en el interior de la Unidad (1) introduciendo un objeto delgado y presionando hacia adentro.

FUNCIÓN AUTOAPAGADO

Si durante un minuto no hay actividad, la pantalla (8) se apagará automáticamente.

FUNCIÓN MEMORIA

Cada vez que encienda la unidad Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER aparecen en pantalla (8) los valores de la última sesión realizada, o sea el mismo programa, las mismas intensidades de cada grupo muscular y el mismo tiempo de entrenamiento.

Esta función es muy práctica para no tener que programar la sesión de nuevo. Si está de acuerdo en repetir la misma sesión, presione el botón SET (13).

CUIDADO: Si ha decidido repetir el ejercicio de la última vez, cuando presione el botón SET (13) empezará el ejercicio con los valores de la última vez. Gymform ELECTRO FITNESS TRAINER no va a suministrar la intensidad de descarga de golpe, ésta irá aumentando progresivamente en unos segundos. De todas formas, si el nivel de intensidad seleccionado es alto recomendamos iniciar la programación de todo el ejercicio de nuevo.

FIN DEL EJERCICIO

Aconsejamos beber mucha agua al final del ejercicio. Aparte de hidratar el cuerpo servirá para eliminar la grasa quemada de manera natural mediante el sistema linfático.

Una vez terminado el ejercicio apague la unidad. Desconecte el Pantalón (6) y el Chaleco (5) de la unidad.

Desajuste las bandas ajustables como enseña el gráfico 7 y quítese el Chaleco (5) y el Pantalón (6).

Aconsejamos limpiar el traje después de acabar el ejercicio, ver apartado Limpieza y Mantenimiento más abajo.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

Voltaje de funcionamiento: 6V (talla D 4Xbaterías)

Corriente de funcionamiento ≈2.1A

Corriente StandBy: ≈0.1A

Modos de operación: 6 tipos

Salida: 3 canales

Voltaje de salida: nivel 1: 2Vpp (carga 4kΩ)

Nivel 99: 100Vpp; (carga 4kΩ)

De nivel 2 a nivel 99 incrementos de 1Vpp



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



ISO 7000-1641 - Guía del usuario

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

NO LAVE el Chaleco (5) ni el Pantalón (6) Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER ni en la lavadora ni a mano: SÓLO FROTAR CON UN PAÑO HÚMEDO Y DEJAR SECAR.

Puede limpiar la unidad (1) con un paño húmedo. No utilizar productos que contengan contaminantes o ácidos, podrían dañar el aparato.

No utilice productos que contengan abrasivos químicos para limpiar los electrodos.

Para que la vida del traje sea larga, siga cuidadosamente las instrucciones de lavado y haga una buena utilización y mantenimiento. Almacene el traje con cuidado una vez lavado y secado después de cada entrenamiento.

Guarde el traje con todos los velcros cerrados para una mejor conservación.

PRECAUCIONES CON LAS PILAS

Asegúrese de instalarlas correctamente antes de encender la unidad.

Para cambiar las pilas, apague 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 arrojárselas al fuego.

Retire las pilas del Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER si no va a ser utilizado durante un periodo de tiempo prolongado.



COMO DESHACERSE DE MATERIALES

El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de deshecho de este tipo de productos

No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

La pila debe desecharse por separado. Para proteger el medio ambiente, las pilas, ni siquiera las pilas recargables, no deben desecharse de la misma forma que los residuos normales del hogar. Llévelas a un punto de recogida y compruebe que cumple la normativa legal aplicable en cuanto al vertido de pilas.

Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

MANUEL D'INSTRUCTIONS DU GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER

Nous vous félicitons d'avoir acheté le Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Votre sécurité est fondamentale. C'est pourquoi nous vous prions de bien vouloir vous familiariser avec toutes les informations contenues dans le présent manuel avant d'utiliser l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Il est indispensable que toute personne souhaitant utiliser cet appareil lise et comprenne les instructions fournies. Un utilisateur informé est un utilisateur en sécurité. Nous vous remercions d'avoir choisi Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER et nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'entraînement.

LE KIT COMPREND :

- 1 unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER dotée de 6 programmes
- 1 gilet ajustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 pantalon ajustable Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 bandes ajustables des bras
- 20 électrodes
- 1 manuel d'instructions
- 1 sac de sport
- 1 notice de diététique
- 1 guide d'exercices
- 1 DVD guide d'entraînement personnel

• AVERTISSEMENTS

Important : il doit s'écouler au moins 48 heures entre chaque séance. Avant d'entreprendre un programme d'exercices avec l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, veuillez consulter votre médecin traitant et votre kinésithérapeute.

Nous vous prions de lire attentivement les instructions, avertissements et précautions avant d'utiliser l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

L'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER a été conçue pour des adultes en bonne santé, mais elle doit être utilisée avec précaution. Veuillez lire les recommandations suivantes ainsi que le manuel d'instructions avant d'utiliser ce produit.

-La connexion simultanée d'un utilisateur à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact de l'unité GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER, voire endommager l'unité.

-Le fonctionnement d'un appareil de thérapie à ondes courtes ou d'un micro-ondes à proximité immédiate (par exemple, 1 mètre) peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie de l'unité GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER.

-L'unité GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER est un appareil d'entraînement par électrostimulation musculaire d'une puissance élevée qui peut vous causer des lésions si vous utilisez directement des programmes d'intensité élevée. Il est recommandé de commencer par des niveaux inférieurs et d'augmenter progressivement l'intensité.

-Ne l'utilisez pas sur des animaux.

-Ne l'utilisez pas pendant votre sommeil.

-Si vous observez des dommages ou des défauts dans l'unité, ou si elle émet une odeur particulière, fait du bruit ou dégage de la fumée, ne la mettez pas en service.

-Si vous essayez d'ouvrir, de manipuler ou de réparer l'unité, vous ne serez plus couvert par la garantie.

-Utilisez seulement des composants Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

-Ne vous en servez pas dans la salle de bain ni dans d'autres endroits très humides.

-Vous devrez retirer les piles de l'unité avant de vous en débarrasser.

-Les piles doivent être retirées pour être recyclées dans des conditions de sécurité optimales.

-Arrêtez immédiatement l'appareil, si vous êtes souffrant ou que vous ressentez des étourdissements ou des douleurs à la poitrine.

Vous NE devez PAS utiliser l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple, un stimulateur cardiaque) ou si vous souffrez d'un autre problème cardiaque.
- Si vous êtes enceinte ou pensez l'être.
- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie, ou si vous êtes sous surveillance médicale en raison d'une dysfonction cognitive.
- Pendant la période d'allaitement.
- En cas de fièvre élevée ou de maladies bactériennes ou virales

aiguës.

- En cas d'hernie fémorale ou abdominale.
- En cas de maladies du système nerveux.
- En cas de maladies dermatologiques.
- En cas de sclérose en plaques.
- En cas de symptômes de maladies aiguës ou chroniques en général.

Avertissements pour les femmes. Avant d'utiliser le Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, les femmes devront attendre :

- au moins six mois après la naissance de leur enfant (et après avoir consulté leur médecin) ;
- un mois après l'implantation d'un dispositif contraceptif intra-utérin ;
- au moins trois mois après avoir subi une césarienne (après avoir consulté leur médecin) ;
- les premiers jours de la menstruation.

Pour utiliser l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin ou de votre kinésithérapeute :

- Si vous souffrez du dos. Vous devez également veiller à maintenir de faibles niveaux d'intensité.
- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans cette section.
- Si vous avez été opéré(e) récemment.
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.

Lors de l'application des électrodes, prenez toujours en compte les indications suivantes :

-Vous devez placer les électrodes uniquement sur les groupes musculaires pour lesquels l'unité a été conçue. Assurez-vous que toute la surface de l'électrode est en contact avec la peau. Dans le cas contraire, la densité du courant peut augmenter, ce qui risque de produire des douleurs et des lésions sur la peau.

-Pendant l'entraînement, vous ne devez pas connecter, déconnecter ni manipuler les électrodes. Vous devrez d'abord éteindre l'unité.

- Ne placez pas les électrodes sur des blessures, des cicatrices récentes, une peau enflammée, des brûlures, des ulcères, des zones infectées ou sensibles à l'acné, en cas de thrombose ou autres problèmes vasculaires (vaines variqueuses), sur des grains de beauté ou sur toute autre partie du corps présentant une sensibilité limitée.
- Ne les placez pas sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou entorses).
- Ne placez pas les électrodes directement sur des implants métalliques.
- Nettoyez-les après chaque utilisation.

Effets indésirables possibles :

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

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'exercices auparavant, ou que vous n'en avez pas réalisé depuis longtemps : Consultez votre médecin traitant.**Précautions :**

- N'utilisez pas l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER pendant que vous dormez ou sommelez.
- N'utilisez pas l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER lorsque votre corps est en contact avec l'eau.
- N'utilisez pas l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER à proximité d'un appareil transmettant du courant électrique au corps ou de tout autre appareil.
- Ne connectez pas les boutons à pression métalliques ou les électrodes à un autre objet.
- Utilisez uniquement les électrodes fournies par Industex.

• Ne placez pas deux électrodes ensemble.

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


• Ne lavez pas la tenue d'entraînement à la machine à laver ; veuillez suivre les instructions de lavage (voir ci-dessous).

• Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés au moins de 8 ans ou des personnes dont la capacité physique, sensorielle ou mentale est limitée ou qui ne disposent pas de l'expérience et/ou des connaissances nécessaires, si elles sont supervisées ou si elles reçoivent elles-mêmes les instructions nécessaires à l'utilisation de l'appareil.

• Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.

• Les enfants ne doivent pas réaliser le nettoyage ni l'entretien de cet appareil, à moins d'être placés sous surveillance.

DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
2. Grandes électrodes rectangulaires
3. Petites électrodes rectangulaires
4. Électrodes rondes
5. Gilet
 - 5.a) Bandes ajustables des bras
 - 5.b) Bandes ajustables supérieures
 - 5.c) Câble du gilet
 - 5.d) Bandes ajustables du torse
6. Pantalon
 - 6.a) Jambes de pantalon
 - 6.b) Ceinture du pantalon
 - 6.c) Lanières à scratch du pantalon
 - 6.d) Câble du pantalon
7. Connexion de la console pour le pantalon
8. Écran
9. Bouton Marche/Arrêt 
10. Bouton UP
11. Bouton DOWN
12. Bouton MASTER
13. Bouton SET
14. Bouton STOP
15. Programmes
16. Intensité des différents groupes musculaires
17. Temps restant d'entraînement
18. Symbole de la batterie
19. Connexion de la console pour le gilet
20. Bouton à pression
21. Fonction RESET

Avant de réaliser les étapes suivantes, assurez-vous que l'unité (1) est éteinte.

Pose des piles

- Retirez le couvercle du compartiment à piles (non fournies) situé à l'arrière de l'unité (1) et insérez 4 piles alcalines LR20. Veuillez orienter les 4 piles en respectant les polarités indiquées dans le compartiment à piles.
- Remettez le couvercle du compartiment à piles en place.

Pose des électrodes (voir le graphique 1) : Placez les électrodes sur la tenue d'entraînement en les fixant au moyen des boutons à pression (20). Chaque électrode comporte 1 ou 2 boutons à pression dans sa partie postérieure. Pour pouvoir les fixer à la tenue, vous devez introduire le bouton à pression dans les orifices de la tenue et appuyer jusqu'à ce que vous entendiez un déclic (voir le graphique 4). Vous disposez de 3 types d'électrodes, qui doivent être placées de la manière suivante :

- Les 4 petites électrodes rectangulaires (3) doivent être placées sur la zone abdominale du gilet (5) (zone du ventre).
- Les 4 électrodes rondes (4) doivent être placées sur les bandes ajustables des bras (5.a).
- Les grandes électrodes rectangulaires (2) doivent être placées sur les boutons à pression correspondant aux zones des muscles pectoraux, trapèzes, lombaires, des fesses, des cuisses partie avant et partie arrière (voir le graphique 1).

Conductivité des électrodes

Pour que l'unité Gymform® Electro Fitness Trainer fonctionne, assurez-vous que la conductivité des électrodes soit correcte. Vous pouvez choisir parmi les méthodes suivantes celle qui vous convient le mieux :

- Appliquez le gel conducteur Gymform sur chaque électrode. Vous pouvez acheter le gel Gymform dans l'établissement où vous avez acheté votre Gymform Electro Fitness Trainer®.
- Humidifiez chaque électrode à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon imbibé d'eau, sur sa partie en contact avec la peau.
- Vous pouvez aussi porter un tee-shirt et un pantalon humides sous la tenue d'entraînement Gymform® Electro Fitness Trainer (nous recommandons les vêtements en coton).

Pose du gilet (voir le graphique 6)

Une fois que les électrodes sont placées et que la conductivité est assurée (voir l'explication dans la section « Pose des électrodes »), enfiler le gilet (5). Fermez la fermeture à glissière. Pour garantir son bon fonctionnement, vous devez l'ajuster le plus près possible de la peau. Dans un premier temps, tirez sur les 2 bandes ajustables supérieures (5.b) et continuez à ajuster de haut en bas les bandes ajustables du torse (5.d) ; tirez sur ces bandes pour ajuster le gilet, comme représenté sur le graphique 6, en veillant à ce que toutes les électrodes soient parfaitement en contact avec le corps. Le gilet (5) doit être bien ajusté au corps, mais vous devez toutefois vous sentir à l'aise. Placez ensuite les bandes des bras (5.a). Assurez-vous que la bande des bras (5.a) est fixée au gilet (5) au moyen des boutons à pression. Ouvrez la lanière à scratch de la bande ajustable du bras. Enflez la bande autour du bras (zone du biceps) et fermez-la en faisant passer

la lanière dans la rondelle en plastique et en la fixant avec la lanière à scratch (voir le graphique 8). Vérifiez que vous l'avez bien fixée et que les électrodes sont bien collées à la peau. Les bandes des bras (5.a) doivent être fixées tel que représenté sur le graphique 9.

Pose du pantalon

Si le pantalon (6) est totalement ouvert, prenez-le par chaque extrémité de la ceinture (6.b) et passez-le autour de votre taille de manière à ce que le pantalon (6) soit situé dans votre dos. Les électrodes du dos doivent être situées sur vos fesses. Fixez la ceinture du pantalon (6.b) au moyen de la lanière à scratch.

1. Ensuite, prenez une jambe de pantalon (6.a) et placez-la autour de la cuisse, fixez-la au moyen des lanières à scratch du pantalon (6.c). La jambe de pantalon (6.a) doit être placée juste en dessous du bassin pour entourer votre jambe. Si elle se trouve plus haut, la position de la ceinture (6.b) n'est pas correcte et vous devrez alors la baisser davantage.
2. Procédez de la même façon avec l'autre jambe de pantalon (6.a).
3. Si vous l'avez placée correctement, vous devriez avoir 2 électrodes sur les fesses, 2 électrodes sur la partie avant des cuisses et 2 sur la partie arrière des cuisses. Puis, au besoin, réajustez toutes les lanières à scratch pour vous assurer que le pantalon (6) est parfaitement ajusté à la peau. Vous devez vous sentir à l'aise.

Connexion de la tenue d'entraînement à l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (voir le graphique 2)

1. Assurez-vous que l'unité (1) est éteinte.
2. Connectez le câble du pantalon (6.d) à l'unité (1) au moyen du connecteur de la console pour le pantalon (7).
3. Connectez le câble du gilet (5.c) à l'unité (1) au moyen du connecteur de la console pour le gilet (19).

Mode d'emploi de l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (voir le graphique 3)

Le menu de l'unité est intuitif et, avec la pratique, vous vous familiariserez avec son usage.

1. Appuyez sur le bouton de Marche/Arrêt (9) pour mettre l'unité (1) en marche. L'écran (8) s'allume.
2. L'unité ELECTRO FITNESS TRAINER (1) vous propose les fonctions suivantes au choix :
A. PROGRAMMES (MODE) (15). Il existe 6 programmes différents. Cette fonction apparaît à l'écran (8) sous le nom MODE.
B. NIVEAUX D'INTENSITÉ (16) de 8 groupes musculaires différents.
C. DURÉE D'ENTRAÎNEMENT (17).

Dans la partie inférieure gauche de l'écran (8), vous verrez le symbole de la batterie (18) qui vous indique le niveau de charge restante. S'il clignote, vous devez changer les piles sans tarder, car elles sont presque épuisées.

3. FONCTIONS DES BOUTONS

- A. BOUTON Marche/Arrêt (9) : Il sert à allumer et à éteindre l'unité.
- B. BOUTON UP (10) : Il sert à se déplacer vers le haut de l'écran (8) et à augmenter les valeurs des fonctions choisies (Programme, Niveau d'intensité et Durée).
- C. BOUTON DOWN (11) : Il sert à se déplacer vers le bas de l'écran (8) et à réduire les valeurs des fonctions choisies (Programme, Niveau d'intensité et Durée).
- D. BOUTON MASTER (12) : Il sert à modifier l'intensité de tous les groupes musculaires en même temps.
- E. BOUTON SET (13) : Il sert à sélectionner et à valider chaque fonction choisie sur l'écran (8). Chaque fois que vous choisissez une fonction, un programme ou un niveau, appuyez sur le bouton SET pour valider et passer à l'option suivante.
- F. BOUTON STOP (14) : En appuyant sur ce bouton, l'appareil est aussitôt mis hors tension. Si vous vous sentez mal à l'aise et que vous voulez arrêter immédiatement l'exercice, appuyez sur ce bouton. Tous les niveaux d'intensité seront remis à 0.

SÉLECTION DE PROGRAMME

1. À l'aide du bouton UP (10) et du bouton DOWN (11), déplacez-vous vers le haut et vers le bas de l'écran (8) jusqu'à sélectionner la fonction MODE.
2. Ensuite, appuyez sur le bouton SET (13) pour sélectionner cette fonction.
3. Vous verrez que les chiffres situés à droite du nom MODE clignotent. À l'aide du bouton UP (10) et du bouton DOWN (11), choisissez le programme souhaité.
4. Validez ensuite le programme choisi à l'aide du bouton SET (13).
5. Voici les programmes que vous pouvez choisir :

Programme 1	Mise en forme générale
Programme 2	Abdominaux
Programme 3	Exercice cardiovasculaire
Programme 4	Musculation
Programme 5	Massage et drainage
Programme 6	Fesses et cuisses

Programme 1 – Mise en forme générale. Ce programme a été conçu pour vous permettre de vous familiariser avec l'électrostimulation. C'est une bonne option lorsque vous commencez tout juste à utiliser l'unité. Ce programme permet une mise en forme générale. Il a été conçu pour être utilisé avec le DVD Personal Trainer Guide (20 minutes d'exercice).

Programme 2 – Abdominaux. Ce programme a été conçu pour tonifier tous les groupes musculaires, en particulier les abdominaux, et pour être utilisé avec le DVD Personal Trainer Guide (20 minutes d'exercice).

Programme 3 – Exercice cardiovasculaire. Ce programme a été conçu pour aider à affiner la silhouette et pour être utilisé avec le DVD Personal Trainer Guide (20 minutes d'exercice).

Programme 4 – Musculation. Ce programme a été conçu pour fortifier et augmenter votre masse musculaire, ainsi que pour être utilisé avec le DVD Personal Trainer Guide personnel (20 minutes d'exercice).

Programme 5 – Massage et drainage. Ce programme a été conçu pour détendre vos muscles après une séance, car il masse et draine. Il est recommandé de l'utiliser 5 à 10 minutes après avoir terminé un autre programme.

Programme 6 – Fesses et cuisses. Ce programme a été conçu pour travailler les fesses et les cuisses, ainsi que pour toutes les zones du corps présentant une accumulation de graisse, par exemple le ventre (zone abdominale), le dos et la zone pectorale. Utilisez ce programme

avec les exercices présentés dans le Guide d'exercices en papier.

Recommandation pour les débutants : Lors de vos premières utilisations du produit, nous vous recommandons de sélectionner un programme qui vous procure des sensations agréables, sans chercher à en tirer des bénéfices. Le programme 5 de massage serait une option possible, ou tout autre programme qui vous procure de bonnes sensations. Commencez par des niveaux d'intensité peu élevés et suivez les instructions des exercices du DVD ou du guide d'exercices en papier, d'une manière douce et tranquille. Familiarisez-vous avec l'appareil, en augmentant l'intensité progressivement, si vous le souhaitez. Nous vous recommandons de procéder de cette manière lors des premières séances.

SÉLECTION DES NIVEAUX D'INTENSITÉ

Après avoir sélectionné le programme avec lequel vous désirez vous entraîner, vous devez sélectionner le niveau d'intensité des 8 groupes musculaires différents ciblés par l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Comme vous le verrez sur l'écran (8) de l'unité (1), les groupes musculaires sont les suivants (voir le graphique 5) :

- A) Trapèzes
- B) Pectoraux*
- C) Bras
- D) Abdominaux
- E) Lombaires
- F) Fesses
- G) Cuisse partie avant
- H) Cuisse partie arrière

1. À l'aide du bouton UP (10) et du bouton DOWN (11), déplacez-vous vers le haut et vers le bas de l'écran (8) jusqu'à sélectionner le groupe musculaire que vous souhaitez travailler.
2. Sélectionnez-le à l'aide du bouton SET (13).
3. Lorsque le chiffre clignote, choisissez le niveau d'intensité souhaité en l'augmentant à l'aide du bouton UP (10) et en le réduisant à l'aide du bouton DOWN (11). Au fur et à mesure que vous augmenterez le niveau d'intensité, vous ressentirez l'intensité dans les différents muscles ciblés.
4. Une fois que vous aurez atteint le niveau d'intensité souhaité, validez-le en appuyant sur le bouton SET (13). Au fur et à mesure que vous augmenterez le niveau d'intensité, vous ressentirez l'intensité dans les différents muscles ciblés.
5. Répétez cette opération avec tous les groupes musculaires que vous voudrez travailler.
6. FONCTION MASTER. En appuyant sur le bouton MASTER (12), les valeurs de tous les groupes musculaires clignotent simultanément, et vous pourrez alors augmenter et réduire l'intensité de tous les groupes en même temps. **Recommandation** : Une fois que vous vous serez familiarisé(e) avec le produit, il est pratique de commencer par la fonction MASTER, en augmentant l'intensité de tous les groupes musculaires en même temps, et de régler ensuite l'intensité de façon individuelle, en fonction de la sensibilité de chaque muscle et du degré d'efficacité recherché dans chaque zone.
7. Ensuite, vous pouvez choisir la durée d'entraînement. Par défaut, l'exercice dure 30 minutes, mais vous pouvez régler les minutes à votre convenance. Une séance de 15-20 minutes par jour est suffisante pour obtenir de bons résultats.
8. Accédez à la fonction TIME en appuyant sur le bouton UP (10) et le bouton DOWN (11) ; lorsque elle clignote, sélectionnez-la à l'aide du bouton SET (13).
9. Ensuite, sélectionnez la durée souhaitée à l'aide des boutons UP (10) et DOWN (11), et validez-la à l'aide du bouton SET (13).

* Les femmes doivent être particulièrement vigilantes si elles souhaitent utiliser les électrodes sur la zone pectorale, car il s'agit d'une zone sensible et la sensation peut s'avérer désagréable. Commencez par des intensités très faibles et arrêtez si la sensation n'est pas agréable. Une fois toutes les fonctions sélectionnées, vous pouvez commencer à réaliser les exercices. Vous pouvez choisir de suivre les exercices contenus dans le DVD Personal Trainer Guide (20 minutes d'exercices) ou de faire les exercices expliqués dans le guide d'exercices en papier :

- DVD Personal Trainer Guide (20 minutes d'exercices) : Introduisez le DVD dans votre lecteur et, avant de commencer à visionner la vidéo, sélectionnez l'un des programmes 1, 2, 3 ou 4 dans votre unité Gymform® Electro Fitness Trainer. Choisissez ensuite les intensités souhaitées, ainsi qu'une durée d'entraînement de 20 minutes. Une fois que l'unité (1) est en marche, commencez à visionner le DVD et imitez les exercices en temps réel réalisés par l'entraîneuse personnelle. Pendant que vous réalisez les exercices, la tenue d'entraînement Gymform® Electro Fitness Trainer fera travailler tous vos muscles simultanément pour vous apporter les bénéfices du programme choisi.

Si, à un moment donné, vous éprouvez des difficultés à réaliser l'un des exercices du DVD en raison de l'intensité élevée que vous avez choisie pour un groupe musculaire, réduisez l'intensité pour pouvoir continuer l'exercice.

- Guide d'exercices en papier : Prenez le guide, passez-le en revue et choisissez les exercices que vous voulez réaliser. Suivez toutes les indications détaillées de chaque exercice.

Pendant la séance, vous pouvez modifier toutes les fonctions de l'unité sans arrêter l'exercice. Ainsi, vous pouvez modifier les intensités, la durée d'entraînement et le programme, sans que l'unité soit mise à l'arrêt.

Lorsque vous changez de programme, assurez-vous de réduire auparavant les intensités. Rappelez-vous que vous pouvez le faire d'une manière rapide à l'aide du bouton Master (12). Si vous ne prenez pas cette précaution, il est possible que les intensités que vous aviez sélectionnées auparavant ne vous conviennent pas pour ce nouveau programme.

Note :

Le fonctionnement normal de l'unité peut être altéré par des perturbations électrostatiques. Pour rétablir son fonctionnement normal, activez la fonction RESET (21), située à l'intérieur de l'unité (1), en introduisant un objet fin et en appuyant vers l'intérieur.

FONCTION ARRÊT AUTOMATIQUE

Si l'unité n'est pas en service pendant une minute, l'écran (8) s'éteint automatiquement.

FONCTION MÉMOIRE

Chaque fois que vous mettez l'unité Gymform® ELECTRO

FITNESS TRAINER en marche, les valeurs de la dernière séance réalisée s'affichent à l'écran (8), autrement dit le même programme, les mêmes intensités de chaque groupe musculaire et la même durée d'entraînement.

Cette fonction est très pratique car elle vous évite de reprogrammer la séance. Si vous acceptez de répéter la même séance, appuyez sur le bouton SET (13).

ATTENTION : Si vous avez décidé de répéter l'exercice de votre dernière séance, lorsque vous appuyerez sur le bouton SET (13), l'exercice commencera avec les valeurs que vous aviez sélectionnées lors de cette dernière séance. L'unité Gymform ELECTRO FITNESS TRAINER ne fournira pas l'intensité de décharge d'un coup ; celle-ci augmentera progressivement en quelques secondes. Quoi qu'il en soit, si le niveau d'intensité sélectionné est élevé, nous vous recommandons de reprogrammer tout l'exercice.

FIN DE L'EXERCICE

Nous vous conseillons de boire beaucoup d'eau à la fin de l'exercice car l'eau hydrate votre corps et elle vous aidera aussi à éliminer la graisse brûlée de manière naturelle à travers le système lymphatique.

Dès que vous aurez terminé l'exercice, éteignez l'unité. Déconnectez le pantalon (6) et le gilet (5) de l'unité.

Desserrez les bandes ajustables, tel que représenté sur le graphique 7, et enlevez le gilet (5) et le pantalon (6).

Nous vous conseillons de nettoyer la tenue d'entraînement après avoir terminé l'exercice (voir la section « Nettoyage et entretien » ci-dessous).

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Tension de service : 6,0 V (Batterie x 4 TAILLE D)

Courant de service : $\leq 2,1$ A

Courant de veille : $\leq 0,1$ mA

Mode opérationnel : 6 types

Sortie : 8 canaux

Tension de sortie : Niveau 1 : 2 VVPP (Charge 4 K Ohm)

Niveau 99 : 100 VVPP (Charge 4 K Ohm)

Niveau 2 – Niveau 99 Tout type augmentation 1 VVPP



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



ISO 7000-1641 - Guide de l'utilisateur

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

NE LAVEZ PAS le gilet (5) ni le pantalon (6) Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, ni dans la machine à laver ni à la main. IL SUFFIT DE LES FROTTER AVEC UN CHIFFON HUMIDE ET DE LES LAISSER SÉCHER.

Vous pouvez nettoyer l'unité (1) avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits contenant des polluants ou des acides car ils pourraient endommager l'unité.

N'utilisez pas de produits contenant des abrasifs chimiques pour nettoyer les électrodes.

Pour que votre tenue d'entraînement dure longtemps, suivez attentivement les instructions de lavage. Faites-en un bon usage et veillez à bien l'entretenir. Rangez-la avec soin, une fois lavée et séchée, après chaque entraînement.

Rangez la tenue d'entraînement avec toutes les lanières à scratch fermées pour qu'elles se conservent mieux.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LES PILES

Assurez-vous de les installer correctement avant de mettre en marche l'unité.

Pour changer les piles, veuillez éteindre l'unité.

Retirez les piles si vous n'envisagez pas d'utiliser l'unité pendant une longue période de temps.

Prenez les précautions nécessaires lorsque vous vous débarrassez des piles. Ne les jetez pas au feu.

Retirez les piles de l'unité Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER si elle ne va pas être utilisée pendant une période de temps prolongée.



MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.

Les piles doivent être éliminées à part. Pour protéger l'environnement, les piles ne doivent pas être éliminées de la même façon que les déchets ménagers ordinaires, ni même les piles rechargeables. Apportez-les à un point de collecte et vérifiez qu'il est bien conforme à la réglementation légale applicable pour l'élimination des piles.

Garantie de qualité

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du consommateur, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriquée en Chine

GEBRAUCHSANLEITUNG GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER
Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS. Ihre Sicherheit ist die Hauptsache. Deswegen bitten wir Sie, sich vor Gebrauch des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS mit allen in dieser Anleitung enthaltenen Informationen vertraut zu machen. Es ist unerlässlich, dass jede Person, die dieses Gerät verwenden möchte, die mitgelieferten Anweisungen liest und versteht. Ein informierter Benutzer ist ein sicherer Benutzer. Vielen Dank für den Kauf des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei den Trainingseinheiten.

LIEFERUMFANG:

- 1 Gerät für den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER mit 6 Programmen
- 1 Anpassbare Weste Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 Anpassbare Hose Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 Verstellbare Gurte für die Arme
- 20 Pads
- 1 Gebrauchsanleitung
- 1 Sporttasche
- 1 Diätbuch
- 1 Übungsbuch
- 1 DVD Persönlicher Trainingsleitfaden

• WICHTIGE HINWEISE

Wichtig: Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten ist eine Trainingspause von 48 Stunden einzuhalten.

Konsultieren Sie immer Ihren Hausarzt und Ihren Physiotherapeuten, bevor Sie mit einem neuen Übungsprogramm beginnen. Das gilt auch für das Training mit dem Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

Versichern Sie sich, dass Sie die Anleitungen, Hinweise auf Vorsichtsmaßnahmen und anderen Hinweise sorgfältig gelesen haben, bevor Sie den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER gebrauchen. Der Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER wurde für Erwachsene entworfen, deren Gesundheitszustand gut ist. Es ist jedoch notwendig, das Gerät vorsichtig zu benutzen. Lesen Sie vor Gebrauch des Produkts die nachstehenden Leitlinien und die Gebrauchsanleitung.

- Gleichzeitiges Anschließen eines Benutzers an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät kann an den Kontaktstellen mit dem GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER zu Verbrennungen führen und der GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER kann beschädigt werden.

- Ist in der Nähe ein therapeutisches Kurzwellengerät oder ein Mikrowellengerät in Betrieb (zum Beispiel in einer Entfernung von 1 m) kann das zur Instabilität der Ausgangsleistung des GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINERS führen.

- Der GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER ist ein leistungsstarkes Gerät zur Elektrostimulation der Muskeln. Es kann zu Verletzungen kommen, wenn Sie direkt hohe Intensitätsstufen verwenden. Fangen Sie mit den unteren Stufen an und wählen Sie schrittweise eine immer höhere Stufe.

- Nicht für Tiere verwenden.

- Nicht im Schlaf verwenden.

- Wenn Sie Schäden oder Beschädigungen an dem Apparat feststellen oder wenn Sie einen Geruch, ein Geräusch oder Rauch bemerken, nehmen Sie den Apparat nicht in Betrieb.

- Versuchen Sie nicht, den Apparat zu öffnen, zu manipulieren oder zu reparieren, denn sonst verfällt die Garantie.

- Verwenden Sie nur Bauteile des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS.

- Nicht im Badezimmer oder an anderen Orten mit hoher Feuchtigkeit verwenden.

- Vor dem Entsorgen des Apparats müssen die Batterien herausgenommen werden.

- Die Batterien müssen herausgenommen und sicher entsorgt werden.

- Stoppen Sie den Apparat sofort, wenn Sie sich krank fühlen, wenn es Ihnen schwindelig wird oder wenn Sie Schmerzen im Brustbereich verspüren.

Sie dürfen den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER NICHT benutzen:

- Wenn Sie ein implantiertes elektronisches Gerät (zum Beispiel einen Herzschrittmacher) tragen oder irgendein anderes Herzproblem haben.
- Wenn Sie schwanger sind oder glauben, dass Sie schwanger sein könnten.

- Wenn Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer kognitiven Störung unter ärztlicher Aufsicht sind.
- Während der Stillzeit.
- Wenn Sie hohes Fieber oder eine akute bakterielle oder Viruserkrankung haben.
- Wenn Sie einen Oberschenkel- oder Bauchwandbruch haben.
- Wenn Sie eine Krankheit des Nervensystems haben.
- Wenn Sie dermatologische Krankheiten haben.
- Wenn Sie multiple Sklerose haben.
- Allgemein, wenn Sie Symptome akuter oder chronischer Krankheiten haben.

Hinweis für Frauen: Um den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER gebrauchen zu können, müssen Sie folgende Zeitspannen abwarten:

- Mindestens sechs Monate nach einer Entbindung (bitte erst mit Ihrem Arzt Rücksprache nehmen).
- Einen Monat nachdem ein Intrauterinpressar eingesetzt wurde.
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (bitte erst mit Ihrem Arzt Rücksprache nehmen).
- Die ersten Tage der Menstruation.

Sie müssen für den Gebrauch des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS die Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten einholen:

- Wenn Sie Rückenprobleme haben. In diesem Fall müssen Sie sich auch versichern, dass Sie immer eine niedrige Intensitätsstufe eingestellt haben.
- Wenn Sie eine schwere Krankheit oder Verletzung haben, die in diesem Abschnitt nicht erwähnt wird.
- Wenn Sie vor kurzem operiert wurden.
- Wenn Sie wegen Diabetes Insulin bekommen.

Wenn Sie die Elektroden anbringen, beachten Sie immer Folgendes:

- Platzieren Sie die Elektroden nur an den Muskelgruppen, für die sie konzipiert wurden. Versichern Sie sich, dass die ganze Oberfläche der Elektrode Hautkontakt hat, da sonst die Stromdichte zunehmen kann und Schmerzen und Hautschäden auftreten können.

- Schließen Sie während des Trainings keine Elektroden an, nehmen Sie keine ab und hantieren Sie nicht an den Elektroden herum. Sie müssen immer erst den Apparat ausschalten.

• Die Elektroden nicht an Wunden, frischen Narben, entzündeter Haut, Verbrennungen, Geschwüren, entzündeten Stellen oder zu Akne neigenden Stellen, Thrombosen, Stellen mit anderen Gefäßproblemen (Krampfadern), Muttermalen bzw. an irgendeinem Körperteil mit begrenztem Empfindungsvermögen anbringen.

• Nicht an verletzten Bereichen oder Bereichen mit begrenzter Beweglichkeit (Brüchen oder Verstauchungen) anbringen.

• Die Elektroden nicht direkt auf metallische Implantate legen.

• Reinigen Sie die Elektroden nach jedem Gebrauch.

Mögliche Nebenwirkungen:

Es gibt einzelne Berichte über durch den Gebrauch von Elektrostimulationsgeräten ausgelöste Hautreaktionen, einschließlich Allergien, länger anhaltende Rötung der Haut und Akne.

Wenn Sie unter einem dieser Symptome leiden, schalten Sie das Gerät aus und fragen Sie Ihren Arzt.

Wenn Sie vorher noch nie ein Übungsprogramm absolviert haben oder das letzte Mal schon lange her ist:

Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Gebrauchen Sie den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER nicht im Schlaf oder wenn Sie schläfrig sind.
- Gebrauchen Sie den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER nicht, wenn Ihr Körper Kontakt mit Wasser hat.
- Gebrauchen Sie den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER nicht zusammen mit irgendeinem anderen Gerät, das Strom in den Körper leitet oder zusammen mit irgendeiner anderen Maschine.

• Schließen Sie die Druckknöpfe oder Elektroden an keinem anderen Gegenstand an.

• Verwenden Sie nur von Indutex gelieferte Elektroden.

• Kleben Sie keine zwei Elektroden zusammen.

• Wenn irgendeines der Pads nicht richtig platziert wurde, spüren Sie ein Jucken.


• Waschen Sie den Anzug nicht in der Waschmaschine, befolgen Sie die Waschanleitung (siehe weiter unten).

• Das Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit reduzierten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. mangelnden Kenntnissen verwendet werden, wenn sie angemessen beaufsichtigt oder geschult worden sind.

• Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

• Die Reinigung und Pflege des Geräts darf von Kindern nicht unbeaufsichtigt durchgeführt werden.

PRODUKTBESCHREIBUNG:

1. Gerät Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
2. Große rechteckige Elektroden
3. Kleine rechteckige Elektroden
4. Runde Elektroden
5. Weste
 5. a) Verstellbare Manschetten für die Arme
 5. b) Obere verstellbare Gurte
 5. c) Westenkabel
 5. d) Verstellbare Gurte Torso
6. Hose
 6. a) Hosenbeine
 6. b) Gürtel der Hose
 6. c) Klettbander der Hose
 6. d) Hosenkabel
7. Anschluss an der Konsole für das Hosenkabel
8. Display
9. Ein-/Aus-Taste 
10. UP-Taste
11. DOWN-Taste
12. MASTER-Taste
13. SET-Taste
14. STOP-Taste
15. Programme
16. Intensität für verschiedene Muskelgruppen
17. Restliche Trainingszeit
18. Akku-Symbol
19. Anschluss an der Konsole für das Westenkabel
20. Druckknopf
21. Reset-Funktion

Versichern Sie sich für die folgenden Schritte, dass das Gerät (1) ausgeschaltet ist.

Einlegen der Batterien:

- Nehmen Sie die Abdeckung vom Batteriefach hinten am Gerät (1) ab und legen Sie 4 Alkali-Mangan-Batterien vom Typ LR20 ein (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Bitte richten Sie die 4 Batterien gemäß den im Batteriefach vorhandenen Pol-Markierungen aus.
- Schließen Sie das Batteriefach wieder mit der Abdeckung.

Anbringen der Elektroden (siehe Abbildung 1): Platzieren Sie die Elektroden auf dem Anzug und befestigen Sie sie mit den Druckknöpfen (20). Jede Elektrode hat auf der Rückseite 1 oder 2 Druckknöpfe. Um die Elektroden zu befestigen, muss man die Druckknöpfe an der Elektrode in die Löcher der Druckknöpfe am Anzug drücken bis sie einrasten (siehe Abbildung 4). Es gibt 3 Elektrodentypen, die wie folgt anzubringen sind:

- Die 4 kleinen rechteckigen Elektroden (3) sind am Bauchbereich der Weste (5) anzubringen.
- Die 4 runden Elektroden (4) sind an den Manschetten für die Arme (5.a) anzubringen.
- Die großen rechteckigen Elektroden (2) sind an den Druckknöpfen in den Bereichen der Brustmuskeln, Trapezmuskeln, Lendenmuskeln, des Pos, der Vorder- und Rückseite der Oberschenkel anzubringen (siehe Abbildung 1).

Leitfähigkeit der Elektroden:

Damit der Gymform® Electro Fitness Trainer funktioniert, muss man die angemessene Leitfähigkeit der Elektroden sicherstellen. Sie können dazu aus folgenden Möglichkeiten die für Sie am besten geeignete auswählen:

- Gymform-Leitgel auf jede Elektrode auftragen. Sie können das Gymform-Gel dort kaufen, wo Sie auch den Gymform® Electro Fitness Trainer gekauft haben.
- Jede Elektrode im Bereich mit Hautkontakt mit einem Schwamm oder Tuch mit Wasser befeuchten.
- Sie können auch ein feuchtes T-Shirt und eine feuchte Hose unter dem Anzug Gymform® Electro Fitness Trainer anziehen. Wir empfehlen dafür Baumwollkleidung.

Anziehen der Weste (siehe Abbildung 6):

Nachdem die Elektroden angebracht sind und ihre Leitfähigkeit sichergestellt ist (Erklärung im Abschnitt über das Anbringen der Elektroden), ziehen Sie sich die Weste (5) über. Schließen Sie den Reißverschluss. Damit die Weste gut funktioniert, muss sie so eng wie möglich an der Haut anliegen. Ziehen Sie zuerst an den 2 oberen verstellbaren Gurten (5.b) und verstellen Sie dann von oben nach unten vorgehend die verstellbaren Gurte im Torsobereich (5.d). Ziehen Sie daran, damit die Weste anliegt wie in Abbildung 6 zu sehen. Versichern Sie sich, dass alle Elektroden wirklich Körperkontakt haben. Die Weste (5) muss eng anliegen, aber nur so eng, dass Sie sich noch damit wohlfühlen. Bringen Sie dann die Manschetten für die Arme (5.a) an. Versichern

Sie sich, dass der Gurt für die Manschette (5.a) mit seinen Druckknöpfen an der Weste (5) befestigt ist. Öffnen Sie den Klettverschluss der Manschette. Legen Sie die Manschette im Bereich des Bizeps um den Arm und schließen Sie sie, indem Sie das Klettband durch den Kunststoffriemen führen und dann verschließen (siehe Abbildung 8). Versichern Sie sich, dass alles richtig befestigt ist und die Elektroden richtig auf der Haut haften. Die Manschetten (5.a) müssen so angebracht sein wie auf Abbildung 9 zu sehen.

Anziehen der Hose:

1. Wenn die Hose (6) ganz offen ist, greifen Sie an beiden Enden des Gürtels (6.b) und legen Sie sich den Gürtel um die Taille, so dass die Hose (6) hinter Ihnen liegt. Die Elektroden auf der Rückseite müssen auf Ihrem Po liegen. Befestigen Sie den Gürtel der Hose (6.b) mit dem Klettverschluss.
2. Nehmen Sie dann ein (offenes) Hosenbein (6.a), legen es um den Oberschenkel und fixieren es mit den Klettbindern der Hose (6.c). Das Hosenbein (6.a) muss knapp unter dem Becken liegen, damit man es um den Oberschenkel legen kann. Sitzt es höher, ist das ein Zeichen, dass Sie den Gürtel (6.b) nicht richtig umgelegt haben und dass er weiter unten sitzen muss.
3. Machen Sie das Gleiche mit dem anderen Hosenbein (6.a).
4. Wenn Sie alles richtig gemacht haben, legen 2 Elektroden auf dem Po, 2 Elektroden auf der Vorderseite der Oberschenkel und 2 auf der Rückseite. Stellen Sie dann wenn nötig die Klettbindern nach, um sicherzustellen, dass die Hose (6) eng an der Haut anliegt, aber so, dass Sie sich damit wohlfühlen.

Anschluss des Anzugs an das Gerät für den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (siehe Abbildung 2):

1. Versichern Sie sich, dass das Gerät (1) ausgeschaltet ist.
2. Schließen Sie das Hosenkabel (6.d) mit dem Konsolenanschlussstecker für die Hose (7) am Gerät (1) an
3. Schließen Sie das Westenkabel (5.c) mit dem Konsolenanschlussstecker für die Weste (19) an das Gerät (1) an.

Verwendung des Geräts für den Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (siehe Abbildung 3)

Das Menü des Geräts ist intuitiv und Sie werden durch den Gebrauch des Geräts in Übung kommen.

1. Drücken Sie die Ein-/Aus-Taste (9), um das Gerät einzuschalten (1). Das Display (8) geht an.
2. Sie können am Gerät für den ELECTRO FITNESS TRAINER (1) unter folgenden Funktionen wählen:
 - A. PROGRAMME (MODE) (15): Es gibt 6 verschiedene Programme. Auf dem Display (8) erscheint das Wort MODE.
 - B. INTENSITÄTSSTUFEN (16) für 8 verschiedene Muskelgruppen.
 - C. TRAININGSZEIT (17).

Unten links auf dem Display (8) sehen Sie das Symbol für den Akku (18). Es zeigt an, wie viel Restladung noch vorhanden ist. Blinkt das Symbol, müssen Sie bald die Batterien wechseln, da die Ladung fast verbraucht ist.

3. TASTENFUNKTIONEN:

- A. Ein-/Aus-TASTE (9): Zum Ein- und Ausschalten des Geräts.
- B. UP-TASTE (10): Dient dazu, sich im Display (8) nach oben zu bewegen und die Werte der ausgewählten Funktionen (Programm, Intensitätsstufe und Zeit) zu erhöhen.
- C. DOWN-TASTE (11): Dient dazu, sich im Display (8) nach unten zu bewegen und die Werte der ausgewählten Funktionen (Programm, Intensitätsstufe und Zeit) niedriger einzustellen.
- D. MASTER-TASTE (12): Zum Ändern der Intensität für alle Muskelgruppen gleichzeitig.
- E. SET-TASTE (13): Zum Auswählen und Bestätigen jeder im Display (8) ausgewählten Funktion. Jedes Mal, wenn Sie eine Funktion, ein Programm oder eine Stufe ausgewählt haben, drücken Sie die Set-Taste, um zu bestätigen und zur nächsten Auswahlmöglichkeit zu kommen.
- F. STOP-TASTE (14): Wird diese Taste gedrückt, hört der Apparat auf, Strom abzugeben. Wenn Sie sich unbehaglich fühlen und das Training sofort abbrechen möchten, drücken Sie diese Taste. Alle Intensitätsstufen gehen zurück auf 0.

PROGRAMMWahl

1. Bewegen Sie sich mit der UP-Taste (10) und der DOWN-Taste (11) im Display (8) nach oben bzw. unten, bis Sie zur Funktion MODE gelangen.
2. Zur Auswahl der Funktion drücken Sie dann die SET-Taste (13).
3. Sie sehen nun, dass die Zahlen rechts vom Wort MODE blinken. Wählen Sie mittels UP-Taste (10) und DOWN-Taste (11) das gewünschte Programm.
4. Bestätigen Sie danach das gewählte Programm mit der SET-Taste (13).
5. Sie können unter folgenden Programmen wählen:

Programm 1 Allgemeines Konditionstraining
 Programm 2 Bauchmuskeln
 Programm 3 Cardiotraining
 Programm 4 Muskelaufbau
 Programm 5 Massage und Drainage
 Programm 6 Po und Oberschenkel

Programm 1 – Allgemeines Konditionstraining:
 Programm, um sich mit der Elektrostimulation vertraut zu machen. Eine gute Wahl, wenn man mit der Verwendung des Produkts beginnt. Auch für das Training der Kondition und dafür konzipiert, den Körper allgemein fit zu halten. Hält Sie in Form. Für die Verwendung mit der DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20 Minuten Training) konzipiertes Programm.

Programm 2 - Bauchmuskeln:
 Dieses Programm ist dafür konzipiert, alle Muskelgruppen und speziell die Bauchmuskeln zu tonisieren.

Für die Verwendung mit der DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20 Minuten Training) konzipiertes Programm.

Programm 3- Cardiotraining:
 Dieses Programm ist dafür konzipiert, dabei zu helfen, eine schlankere Figur zu erzielen.

Für die Verwendung mit der DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20

Minuten Training) konzipiertes Programm.

Programm 4 – Muskelaufbau:

Zum Kräftigen und Aufbauen der Muskeln konzipiertes Programm. Für die Verwendung mit der DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20 Minuten Training) konzipiertes Programm.

Programm 5 – Massage und Drainage:

Dieses Programm ist zum Entspannen der Muskeln nach der Trainingseinheit als Massage oder Drainage konzipiert. Es sollte 5 bis 10 Minuten verwendet werden, nachdem man ein anderes Programm benutzt hat.

Programm 6 – Po und Oberschenkel:

Für das Training des Po- und Oberschenkelbereichs und auch für alle Bereiche mit Fettsammung wie Bauch (Bauchbereich), Rücken und Brustbereich konzipiertes Programm. Verwenden Sie dieses Programm für die im Übungsbuch aus Papier erklärten Übungen.

Empfehlung für Anfänger: Wir empfehlen, für die ersten Trainingseinheiten mit dem Produkt ein Programm zu wählen, das angenehm für Sie ist, ohne auf den Trainingserfolg zu achten. Eine Möglichkeit wäre das Massage-Programm 5 oder das Programm, das sich für Sie am besten anfühlt. Beginnen Sie mit niedrigen Intensitätsstufen und befolgen Sie die Übungsanleitung der DVD oder des Übungsbuchs aus Papier sanft und bedächtig. Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut und erhöhen Sie die Intensität nach und nach, wenn Sie möchten. Wir empfehlen das für die ersten Trainingseinheiten.

AUSWAHL DER INTENSITÄTSSTUFEN

Nach der Auswahl des Programms, mit dem Sie trainieren möchten, muss die Intensitätsstufe für die 8 verschiedenen Muskelgruppen, die der Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER trainiert, ausgewählt werden. Wie auf dem Display (8) des Geräts (1) zu sehen, sind es folgende Muskelgruppen (siehe Abbildung 5):

- A) Trapezmuskeln
- B) Brustmuskeln*
- C) Arme
- D) Bauchmuskeln
- E) Lendenmuskeln
- F) Po
- G) Vorderseite der Oberschenkel
- H) Rückseite der Oberschenkel

1. Bewegen Sie sich mit der UP-Taste (10) und der DOWN-Taste (11) im Display (8) nach oben bzw. unten, um die Muskelgruppe, die Sie trainieren möchten, auszuwählen.
2. Wählen Sie sie mit der SET-Taste (13) aus.
3. Wenn die Zahl blinkt, wählen Sie die gewünschte Intensitätsstufe, indem Sie mit der UP-Taste (10) eine höhere bzw. mit der DOWN-Taste (11) eine niedrigere Stufe einstellen. Wenn Sie die Intensitätsstufe erhöhen, spüren Sie die Intensität immer stärker an den verschiedenen Zielmuskeln.
4. Wenn Sie die gewünschte Intensitätsstufe erreicht haben, bestätigen Sie sie mit der SET-Taste (13). Wenn Sie die Intensitätsstufe erhöhen, spüren Sie die Intensität immer stärker an den verschiedenen Zielmuskeln.
5. Wiederholen Sie dieses Verfahren für alle Muskelgruppen, die Sie trainieren möchten.
6. MASTER-FUNKTION: Wenn Sie die MASTER-Taste (12) drücken, blinken die Werte aller Muskelgruppen gleichzeitig und Sie können die Intensität für alle gleichzeitig höher oder niedriger einstellen. Empfehlung: Nachdem Sie sich mit dem Produkt vertraut gemacht haben, ist es praktisch, mit der Master-Funktion zu beginnen und die Intensität für alle Muskeln gleichzeitig zu erhöhen, um danach je nach Empfindlichkeit der einzelnen Muskeln und der für den jeweiligen Bereich gewünschten Wirksamkeit die Intensität individuell einzustellen.
7. Danach können Sie die Trainingszeit einstellen. Der Defaultwert für die Trainingszeit sind 30 Minuten, aber Sie können die gewünschten Minuten einstellen. 15 - 20 Minuten täglich sind ausreichend, um hervorragende Ergebnisse zu erzielen.
8. Gehen Sie zur TIME-Funktion, indem Sie die UP-Taste (10) und die DOWN-Taste (11) drücken. Wenn die Funktion blinkt, wählen Sie diese Funktion mit der SET-Taste (13) aus.
9. Wählen Sie dann mit der UP-Taste (17) und der DOWN-Taste (11) die Zeit aus und bestätigen Sie sie mit der SET-Taste (13).

* Frauen müssen besonders vorsichtig sein, wenn Sie die Elektroden im Brustbereich benutzen möchten, denn das kann sich in diesem empfindlichen Bereich sehr unangenehm anfühlen. Beginnen Sie mit sehr niedrigen Intensitäten und hören Sie auf, wenn es sich nicht angenehm anfühlt.

Nachdem alle Funktionen ausgewählt sind, können Sie schon mit den Übungen beginnen. Sie können entweder die Übungen auf der DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20 Minuten Training) machen oder die im Übungsbuch aus Papier erklärten Übungen:

- DVD Persönlicher Trainingsleitfaden (20 Minuten Training): Legen Sie die DVD in Ihren DVD-Player und wählen Sie, bevor das Video beginnt, am Gerät für den Gymform® Electro Fitness Trainer eins der Programme 1, 2, 3 oder 4 aus. Wählen Sie dann die gewünschten Intensitäten sowie eine Trainingszeit von 20 Minuten. Wenn das Gerät (1) läuft, beginnen Sie mit der Wiedergabe der DVD und machen in Echtzeit die Übungen nach, die die Personal Trainerin ausführt. Während Sie die Übungen machen, trainiert der Anzug Gymform® Electro Fitness Trainer gleichzeitig alle Muskeln, um den Nutzen des gewählten Programms zu erzielen.

Wenn es Ihnen wegen der hohen für irgendeine Muskelgruppe ausgewählten Intensität irgendwann schwer fällt, irgendeine Übung der DVD zu machen, stellen Sie die Intensität niedriger ein, um mit der Übung weitermachen zu können.

- Übungsbuch aus Papier: Nehmen Sie das Buch, sehen Sie es durch und wählen Sie die Übungen aus, die Sie machen möchten. Befolgen Sie alle Anweisungen für die einzelnen Übungen.

Während der Trainingseinheit können Sie alle Funktionen des Geräts ändern, ohne das Training zu stoppen. So können Sie die Intensitäten, die Trainingszeit und das Programm ändern, ohne dass das Gerät aufhört zu funktionieren.

Wenn Sie das Programm wechseln, achten Sie darauf, immer zuerst die Intensität niedriger einzustellen. Mit der Master-Taste (12) geht das, wie oben beschrieben ganz schnell. Wenn Sie das nicht machen, sind die für das aktuelle Programm gewählten Intensitäten möglicherweise unangenehm für das neue Programm, zu dem Sie wechseln wollen. Hinweis:

Der normale Betrieb kann durch elektrostatistische Störungen beeinträchtigt werden. Um den normalen Betrieb fortzusetzen, aktivieren Sie die RESET-Funktion (21) innen im Gerät (1), indem Sie einen dünnen Gegenstand einführen und nach innen drücken.

ABSCHALTAUTOMATIK

Wenn eine Minuten lang keine Aktivität verzeichnet wird, schaltet sich das Display (8) automatisch aus.

GEDÄCHTNISFUNKTION

Jedes Mal, wenn Sie das Gerät des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS anstellen, erscheinen auf dem Display (8) die Werte der zuletzt absolvierten Trainingseinheit, also das gleiche Programm, die gleichen Intensitäten für jede Muskelgruppe und die gleiche Trainingszeit.

Diese Funktion ist sehr praktisch, damit man die Trainingseinheit nicht erneut programmieren muss. Wenn Sie einverstanden sind, die gleiche Trainingseinheit zu wiederholen, drücken Sie die SET-Taste (13).

VORSICHT: Wenn Sie sich entschieden haben, das letzte Training zu wiederholen, beginnen Sie das Training, wenn Sie die SET-Taste (13) drücken, mit den Werten des letzten Mals. Der Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER liefert die Entladungsintensität nicht auf einmal, sondern sie nimmt binnen einiger Sekunden nach und nach zu. Trotzdem empfehlen wir, die Programmierung des ganzen Trainings neu zu beginnen, wenn die ausgewählte Intensitätsstufe hoch war.

ENDE DES TRAININGS

Wir empfehlen, nach Beendigung des Trainings viel Wasser zu trinken. Das führt nicht nur dem Körper Flüssigkeit zu, sondern dient auch dazu, das verbrannte Fett auf natürliche Weise über das lymphatische System zu eliminieren.

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, stellen Sie das Gerät aus. Trennen Sie die Hose (6) und die Weste (5) vom Gerät.

Lockern Sie die verstellbaren Gurte wie auf Abbildung 7 zu sehen und ziehen Sie die Weste (5) und die Hose (6) aus.

Wir empfehlen, den Anzug nach Beendigung des Trainings zu reinigen. Siehe weiter unten Abschnitt Reinigung und Pflege.

TECHNISCHE DATEN:

- Betriebsspannung : 6,0 V (Batterie der GRÖSSE D x 4)
- Betriebsstrom: ≤ 2,1 A
- Stand-by-Strom: ≤ 0,1 mA
- Betriebsmodus: 6 Betriebsarten
- Leistungsabgabe: 8 Ausgänge
- Ausgangsspannung: Stufe 1: 2 V VPP (Last 4K OHM)
- Stufe 99: 100 V VPP (Last 4K OHM)
- Stufe 2 – Stufe 99 Jede Art Zunahme 1V VPP



Dieses Zeichen zeigt an, dass der Apparat mit Doppelsicherung vom Typ BF gegen elektrostatistische Entladungen geschützt ist.



ISO 7000-1641 - Bedienungsanleitung

REINIGUNG UND PFLEGE

Weste (5) und Hose (6) des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS NICHT in der Waschmaschine und auch NICHT mit der Hand WASCHEN: NUR MIT EINEM FEUCHTEN TUCH ABREIBEN UND TROCKNEN LASSEN.

Sie können das Gerät (1) mit einem feuchten Tuch abwischen. Keine Produkte verwenden, die Schadstoffe oder Säuren enthalten, sie könnten das Gerät beschädigen.

Verwenden Sie zur Reinigung der Elektroden keine Produkte, die chemische Scheuermittel enthalten.

Damit der Anzug lange hält, befolgen Sie sorgfältig die Waschanleitung und gehen Sie pfleglich mit dem Anzug um. Bewahren Sie den abgewischten, abgetrockneten Anzug nach jedem Training sorgfältig auf.

Bewahren Sie den Anzug mit geschlossenen Klettverschlüssen auf, damit er besser hält.

VORSICHTSMASSNAHMEN BEZÜGLICH DER BATTERIEN

Versichern Sie sich, dass die Batterien richtig installiert sind, bevor Sie das Gerät einschalten.

Stellen Sie den Apparat aus, um die Batterien zu wechseln. Nehmen Sie die Batterien heraus, wenn Sie das Gerät lange Zeit nicht benutzen.

Treffen Sie die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen für die Entsorgung der Batterien und werfen Sie sie nicht ins Feuer.

Nehmen Sie die Batterien des Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINERS heraus, wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen.

HINWEIS ZUR RICHTIGEN MATERIALENTSORGUNG



Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen.

Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit Ihrem Hausmüll. Sie müssen bei der Entsorgung die vor Ort geltenden Bestimmungen beachten.

Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.

Die Batterie muss separat entsorgt werden. Um die Umwelt zu schützen, dürfen Batterien und wiederaufladbare Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie sie zu einer Sammelstelle und prüfen Sie, dass die geltenden gesetzlichen Vorschriften zur Entsorgung von Batterien eingehalten werden.

Hergestellt in China

MANUALE DI ISTRUZIONI GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER

Complimenti per aver acquistato Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. La sua sicurezza è fondamentale. Pertanto, le chiediamo di familiarizzarsi con tutte le informazioni contenute in questo manuale prima di usare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Chiunque desideri usare questo apparecchio deve leggere e comprendere le istruzioni fornite. Un utente informato è un utente sicuro. Complimenti per la scelta e grazie per l'acquisto di Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Le auguriamo di divertirsi durante le sessioni di allenamento.

IL KIT INCLUDE:

- 1 unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER con 6 programmi.
- 1 giubbotto regolabile Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 paio di pantaloni regolabili Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 fasce regolabili per le braccia
- 20 elettrodi
- 1 manuale di istruzioni
- 1 borsa per il trasporto
- 1 libro con la dieta
- 1 guida all'allenamento
- 1 DVD Personal Trainer Guide

• AVVERTENZE

Importante: tra una sessione e l'altra devono trascorrere almeno 48 ore.

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica, compresi gli esercizi di Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, consultare il proprio medico e il proprio fisioterapista.

Prima d'iniziare a utilizzare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, leggere attentamente questo manuale di istruzioni, avvertenze e precauzioni.

Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER 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.

-La connessione simultanea di un utente a un apparecchio per chirurgia ad alta frequenza può provocare bruciature nei punti di contatto del GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER e il GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER può risultare danneggiato.

-Il funzionamento di un apparecchio terapeutico a onde corte o di un microonde nelle vicinanze (ad esempio, a 1 m di distanza) può causare instabilità nella potenza di uscita del GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER.

-Questo è un apparecchio per l'elettrostimolazione muscolare potente, può provocare lesioni se usato direttamente a livelli di intensità elevati. Iniziare da livelli più bassi e aumentare gradualmente.

-È vietato l'uso su animali.

-Non usare l'apparecchio mentre si sta dormendo.

-Non azionare l'apparecchio nel caso in cui si rilevassero danni o alterazioni sulla macchina, o se questa emette un odore o un rumore, oppure fumo.

-Non cercare di aprire, manipolare o riparare la macchina, in quanto in tal caso la garanzia sarà annullata.

-Usare solo componenti Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

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

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

-Le pile devono essere tolte per smaltirle in modo sicuro.

-Arrestare immediatamente l'apparecchio se non ci si sente bene, in caso di nausea o dolore nella zona del petto.

NON usare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER nei seguenti casi:

- 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 medico per una disfunzione cognitiva.
- Durante l'allattamento.
- Se si ha molta febbre o in caso di malattie batteriche o virali acute.

- In caso di ernia femorale o addominale.
- In caso di malattie del sistema nervoso.
- In caso di malattie dermatologiche.
- In caso di sclerosi multipla.
- Nel caso in cui venissero riscontrati sintomi di malattie acute o croniche in generale.

Le signore che desiderano usare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER devono attendere:

- Almeno sei mesi dal momento del parto (previa visita medica).
- Un mese dopo la collocazione di un dispositivo intrauterino (spirale, IUD).
- Almeno tre mesi in caso di parto cesareo (previa visita medica).
- I primi giorni del ciclo.

È necessario ottenere il permesso del proprio medico o fisioterapista per usare l'unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER:

- 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.

Quando si procede all'applicazione degli elettrodi ricordare sempre le seguenti indicazioni:

-Collocare gli elettrodi solo sui gruppi muscolari per i quali sono stati progettati. Accertarsi che tutta la superficie dell'elettrodo sia a contatto con la pelle. In caso contrario la densità della corrente potrebbe aumentare, provocando una sensazione di dolore e danneggiando la pelle.

-Durante l'allenamento non collegare o scollegare gli elettrodi, né manipolarli. Prima di farlo è necessario spegnere l'apparecchio.

• Non collocare gli elettrodi su ferite, cicatrici recenti, pelle infiammata, bruciature, ulcere, aree infette o suscettibili all'acne, trombosi, altri problemi vascolari (vene varicose), né o qualsiasi parte del corpo che presenti una sensibilità ridotta.

• Non collocare gli elettrodi su aree con lesioni o a mobilità ridotta (fratture o distorsioni).

• Non collocare gli elettrodi direttamente su impianti metallici.

• Pulire gli elettrodi dopo ogni uso.

Possibili reazioni avverse:

Esistono studi isolati su reazioni della pelle provocate dall'uso di unità di elettrostimolazione come allergie, arrossamenti prolungati della pelle e acne.

Nel caso in cui si presentasse uno di questi sintomi, spegnere il dispositivo e rivolgersi al proprio medico.

Nel 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® ELECTRO FITNESS TRAINER mentre si dorme o se si è assonnati.
- Non usare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER quando il corpo è a contatto con l'acqua.
- Non usare Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER assieme ad altri apparecchi che trasmettano corrente elettrica al corpo né con altre macchine.
- Non collegare i bottoni a pressione di metallo o gli elettrodi a nessun altro oggetto.
- Usare solo gli elettrodi forniti da Industex.
- Non unire due elettrodi insieme.
- Se uno degli elettrodi non fosse collocato correttamente si noterà una sensazione di prurito.


• Non lavare la tuta in lavatrice, seguire le istruzioni di lavaggio (vedere più avanti).

• Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e anche da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o che non abbiano l'esperienza o le nozioni necessarie, se si trovano sotto la diretta sorveglianza di una persona responsabile della loro sicurezza o hanno ricevuto da questa istruzioni sull'uso dell'apparecchio.

• Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.

• Non lasciare che i bambini realizzino da soli la normale pulizia e la manutenzione che deve effettuare l'utente.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO:

1. Unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
2. Elettrodi rettangolari grandi
3. Elettrodi rettangolari piccoli
4. Elettrodi rotondi
5. Giubbotto
 5. a) Fasce regolabili per le braccia
 5. b) Fasce regolabili superiori
 5. c) Cavo giubbotto
 5. d) Fasce regolabili per il torso
6. Pantaloni
 - 6.a) Gambali
 - 6.b) Cintura pantaloni
 - 6.c) Strisce con sistema di apertura e chiusura rapida dei pantaloni
 - 6.d) Cavo pantaloni
7. Connessione console per pantaloni
8. Schermo
9. Pulsante di accensione/spegnimento 
10. Pulsante UP
11. Pulsante DOWN
12. Pulsante MASTER
13. Pulsante SET
14. Pulsante STOP
15. Programmi
16. Intensità diversi gruppi muscolari
17. Tempo di allenamento rimasto
18. Simbolo della batteria
19. Connessione console per giubbotto
20. Bottone a pressione di metallo
21. Funzione Reset

Prima di realizzare le seguenti azioni, verificare che l'unità (1) sia spenta.

Inserimento delle pile:

• Togliere il coperchio del vano pile (non fornite in dotazione) situato sulla parte posteriore dell'unità (1) e inserire 4 pile alcaline LR20.

Collocare le 4 pile in base alle indicazioni sulla polarità presenti all'interno del vano pile.

• Collocare nuovamente il coperchio del vano pile.

Collocazione degli elettrodi (vedere il grafico 1):

Collocare gli elettrodi nella tuta fissandoli con i bottoni a pressione di metallo corrispondenti (20). Ogni elettrodo presenta 1 o 2 bottoni a pressione di metallo nella parte posteriore che servono per fissarlo alla tuta. Collocarli e premere fino a sentire un "clic". (Vedere grafico 4). Ci sono 3 tipi di elettrodi e devono essere collocati nel modo indicato di seguito:

- 1 4 elettrodi rettangolari piccoli (3) devono essere collocati nella zona addominale del giubbotto (5) (sulla zona della pancia).
- 1 4 elettrodi rotondi (4) devono essere collocati sulle fasce regolabili per le braccia (5.a).
- Gli elettrodi rettangolari grandi (2) devono essere collocati con i bottoni a pressione delle zone dei muscoli pettorali, dei trapezi, dei lombari, dei glutei, della parte anteriore e posteriore delle cosce (vedere grafico 1).

Conduttività degli elettrodi:

Perché Gymform® Electro Fitness Trainer funzioni correttamente è necessario verificare che la conduttività degli elettrodi sia quella adeguata, e questo è possibile farlo in uno dei seguenti modi:

- Applicare il gel conduttore Gymform® su ogni elettrodo. È possibile acquistare il gel Gymform® dove si è acquistato Gymform® Electro Fitness Trainer®
- Inumidire ogni elettrodo con una spugna o un panno umido, sul lato che va a contatto con la pelle.
- Oppure, indossare una maglietta e dei pantaloni umidi sotto alla tuta Gymform® Electro Fitness Trainer (consigliamo che siano di cotone).

Come indossare il giubbotto (vedere grafico 6):

Una volta collocati gli elettrodi e dopo averne verificato la conduttività (si veda la spiegazione nella sezione sulla collocazione degli elettrodi), indossare il giubbotto (5). Chiudere la cerniera. Perché funzioni deve essere il più possibile aderente alla pelle. Tirare innanzitutto le 2 fasce regolabili superiori (5.b) quindi proseguire dall'alto verso il basso sistemando le fasce regolabili del torso (5.d), tirare le fasce per sistemare il giubbotto, come mostrato nel grafico 6 verificando che tutti gli elettrodi siano perfettamente a contatto con il corpo. Il giubbotto (5) deve essere aderente al corpo, ma ci si deve sentire comunque comodi.

Successivamente, collocare le fasce per le braccia (5.a). Verificare che la fascia per le braccia (5.a) sia fissata al giubbotto (5) con i rispettivi bottoni a pressione.

Aprire le strisce con sistema di apertura e chiusura rapida della fascia regolabile del braccio. Collocare la fascia attorno al braccio (zona dei bicipiti) e chiuderla passando la striscia

nella fibbia di plastica e fissandola con il sistema di apertura e chiusura rapida. (Vedere grafico 8). Verificare che sia fissata correttamente e che gli elettrodi siano ben appoggiati alla pelle. Le fasce per le braccia (5.a) devono essere collocate come indicato nel grafico 9.

Come indossare i pantaloni:

1. Se i pantaloni (6) sono totalmente aperti, prenderli da ogni estremità della cintura (6.b) e avvolgerli alla vita in modo che i pantaloni (6) rimangano dietro. Gli elettrodi posteriori devono essere posizionati sui glutei. Fissare la cintura dei pantaloni (6.b) con il sistema di apertura e chiusura rapida corrispondente.
2. Successivamente prendere un gambale (6.a) e collocarlo attorno alla coscia, quindi fissarlo usando le strisce con sistema di apertura e chiusura rapida dei pantaloni (6.c). Il gambale (6.a) deve passare appena sotto il bacino e abbracciare la coscia. Se rimane più in alto significa che la cintura non è stata collocata bene (6.b) e deve essere abbassata.
3. Fare lo stesso con l'altro gambale (6.a).
4. Se è stato collocato in modo corretto ci saranno 2 elettrodi posizionati sui glutei, 2 elettrodi sulla parte anteriore e 2 sulla parte posteriore delle cosce. In seguito, regolare nuovamente, se necessario, le strisce con sistema di apertura e chiusura rapida, in modo tale che i pantaloni (6) aderiscano perfettamente alla pelle. Ci si deve comunque sentire comodi.

Connessione della tuta all'unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (vedere grafico 2):

1. Assicurarsi che l'unità (1) sia spenta.
2. Connettere il cavo dei pantaloni (6.d) all'unità (1) usando la spina di connessione della console per i pantaloni (7).
3. Connettere il cavo del giubbotto (5.d) all'unità (1) usando la spina di connessione della console per il giubbotto (19).

Uso dell'unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (vedere grafico 3)

Il menù dell'unità è intuitivo e risulta sempre più facile man mano che si utilizza.

1. Premere il pulsante di accensione/spengimento (9) per avviare l'unità (1). Lo schermo (8) si accende.
2. Sull'unità ELECTRO FITNESS TRAINER (1) è possibile selezionare le seguenti funzioni:
 - A. PROGRAMMI (MODE) (15): Ci sono 6 programmi differenti. Sullo schermo (8) sono indicati con la parola MODE.
 - B. LIVELLI DI INTENSITÀ (16) di 8 gruppi muscolari differenti.
 - C. TEMPO DI ALLENAMENTO (17).

Nella parte in basso a sinistra dello schermo (8) è visualizzato il simbolo della batteria (18) che indica il livello di carica. Se lampeggia a intervalli brevi significa che le pile sono quasi scariche e che è necessario sostituirle.

3. FUNZIONI DEI BOTTONI:

- A. PULSANTE di accensione/spengimento(9): Serve per accendere e spegnere l'unità
- B. PULSANTE UP (10): Serve per spostarsi verso l'alto sullo schermo (8) e per aumentare i valori delle funzioni selezionate (Programma, Livello di intensità, Tempo di allenamento).
- C. PULSANTE DOWN (11): Serve per spostarsi verso il basso sullo schermo (8) e per ridurre i valori delle funzioni selezionate (Programma, Livello di intensità, Tempo di allenamento).
- D. PULSANTE MASTER (12): Serve per modificare l'intensità di tutti i gruppi muscolari contemporaneamente.
- E. PULSANTE SET (13): Serve per selezionare e convalidare ogni funzione selezionata sullo schermo (8). Ogni volta che viene selezionata una funzione, un programma o un livello, occorre premere il pulsante SET per convalidare e passare alla seguente opzione.
- F. PULSANTE STOP (14): Premendo questo pulsante la macchina interrompe la corrente. Premere questo pulsante se non ci si sente comodi e si desidera interrompere immediatamente l'esercizio. Tutti i livelli di intensità passano immediatamente a 0.

COME SELEZIONARE UN PROGRAMMA

1. Con il pulsante UP (10) e il pulsante DOWN (11) spostarsi all'interno dello schermo (8) e selezionare la funzione MODE.
2. Successivamente premere il pulsante SET (13) per confermare questa funzione.
3. I numeri a destra della parola MODE lampeggiano. Premendo i pulsanti UP (10) e DOWN (11) selezionare il programma desiderato.
4. Successivamente confermare il programma selezionato premendo il pulsante SET (13).
5. I programmi disponibili sono i seguenti:

Programma 1	Allenamento generale
Programma 2	Addominali
Programma 3	Esercizio cardiovascolare
Programma 4	Sviluppo muscolare
Programma 5	Massaggio e drenaggio
Programma 6	Glutei e cosce

Programma 1 – Questo programma è stato creato per familiarizzare con l'elettrostimolazione. È perfetto per iniziare a usare il prodotto. È stato creato, inoltre, per il mantenimento e la definizione generale del corpo. È ideale per tenersi in forma. Deve essere usato con il DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizio).

Programma 2 - Questo programma è stato creato per tonificare tutti i gruppi muscolari e in particolare gli addominali. Deve essere usato con il DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizio).

Programma 3- Questo programma è stato creato per aiutare a snellire la figura. Deve essere usato con il DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizio).

Programma 4 – Questo programma è stato creato per rinforzare e aumentare la massa muscolare. Deve essere usato con il DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizio).

Programma 5 – Questo programma è stato creato per rilassare i muscoli dopo una sessione di allenamento con un massaggio o con la modalità drenante. Conviene usarlo durante 5-10 minuti, dopo aver usato un altro programma.

Programma 6 – Questo programma è stato creato per l'allenamento di glutei e cosce, e di tutte le zone che possono presentare un accumulo di grasso come la pancia (zona addominale), la schiena e la zona pettorale. Usare questo programma assieme agli esercizi spiegati sulla guida cartacea degli esercizi. Consiglio per principianti: Le prime volte che si utilizza il prodotto consigliamo di scegliere un programma che risulti gradevole senza guardare i possibili benefici. Un'opzione valida potrebbe essere il programma 5 di massaggio, oppure quello che risulti meno intenso. Consigliamo di iniziare con livelli ad intensità bassa e seguire le istruzioni di esercizio del DVD o la guida degli esercizi cartacea in modo lento e con calma. È importante prendere confidenza con l'apparecchio e aumentare l'intensità un po' alla volta, se si desidera. Consigliamo di farlo nelle prime sessioni.

COME SELEZIONARE I LIVELLI DI INTENSITÀ

Una volta selezionato il programma con il quale ci si desidera allenare occorre selezionare il livello di intensità degli 8 gruppi muscolari differenti che si allenano con Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Sullo schermo (8) dell'unità (1) saranno visualizzati i gruppi muscolari, che sono i seguenti (vedere grafico 5):

- A) Trapezi
- B) Pettorali*
- C) Braccia
- D) Addominali
- E) Lombari
- F) Glutei
- G) Coscia, parte anteriore
- H) Coscia, parte posteriore

1. Con il pulsante UP (10) e il pulsante DOWN (11) spostarsi all'interno dello schermo (8) e selezionare il gruppo muscolare che si desidera allenare.
2. Confermarlo premendo il pulsante SET (13).
3. Quando il numero lampeggia, scegliere il livello di intensità desiderato, aumentandolo con il pulsante UP (10) o riducendolo il pulsante DOWN (11). Man mano che il livello di intensità aumenta questo si nota nei diversi gruppi muscolari obiettivo dell'allenamento.
4. Una volta raggiunta l'intensità desiderata, confermare premendo il pulsante SET (13). Man mano che il livello di intensità aumenta questo si nota nei diversi gruppi muscolari obiettivo dell'allenamento.
5. Ripetere il processo per tutti i gruppi muscolari che si desidera allenare.
6. FUNZIONE MASTER: Premendo il pulsante MASTER (12) i valori di tutti i gruppi muscolari iniziano a lampeggiare ed è possibile aumentare o diminuire contemporaneamente l'intensità di tutti i valori. Consigli: Una volta che si è preso familiarità con il prodotto. È pratico iniziare con la funzione Master, aumentando l'intensità di tutti i muscoli contemporaneamente e regolando in un secondo momento l'intensità individualmente in base alla sensibilità di ogni muscolo e al grado di efficacia che si cerca per ogni zona.
7. Successivamente è possibile scegliere la durata dell'allenamento. Per difetto, l'esercizio sarà di 30 minuti, ma è possibile modificare la durata in base alle proprie esigenze. 15-20 minuti di allenamento al giorno sono sufficienti per ottenere grandi risultati.
8. Andare alla funzione TIME usando i pulsanti UP (10) e DOWN (11). Quando inizia a lampeggiare selezionarla usando il pulsante SET (13).
9. Successivamente, selezionare il tempo desiderato usando i pulsanti UP (17) e DOWN (11) e confermare premendo il pulsante SET (13).

* Le donne devono prestare particolare attenzione se desiderano utilizzare gli elettrodi sulla zona dei pettorali, in quanto si tratta di una zona sensibile e la sensazione potrebbe essere sgradevole. Si consiglia di iniziare con un'intensità molto ridotta e di interrompere l'attività nel caso in cui la sensazione non fosse gradevole. Una volta selezionate tutte le funzioni è possibile iniziare l'allenamento. È possibile seguire gli esercizi del DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizi) o fare gli esercizi spiegati sulla guida cartacea degli esercizi:

- DVD Personal Trainer Guide (20 minuti di esercizi): Inserire il DVD nel riproduttore e, prima di avviare il video, selezionare sull'unità Gymform® Electro Fitness Trainer il programma desiderato (1,2,3 o 4). Successivamente, scegliere la intensità desiderata, oltre a una durata di allenamento di 20 minuti. Non appena l'unità (1) inizia a funzionare, avviare la riproduzione del DVD e seguire gli esercizi che realizza la personal trainer. Mentre si realizzano gli esercizi, la tuta Gymform® Electro Fitness Trainer allenerà tutti i muscoli contemporaneamente per ottenere i benefici del programma selezionato.

Se in un dato momento risultasse difficile realizzare alcuni degli esercizi del DVD a causa dell'alta intensità selezionata per un gruppo muscolare, ridurre l'intensità per poter continuare con l'esercizio.

- Guida cartacea degli esercizi: prendere la guida, scorrerla e scegliere gli esercizi che si desidera realizzare. Seguire tutte le indicazioni dettagliate per ogni esercizio. Durante la sessione è possibile modificare tutte le funzioni dell'unità senza interrompere l'esercizio. In questo modo, è possibile modificare l'intensità, la durata dell'allenamento e il programma senza che l'unità smetta di funzionare.

Prima di cambiare programma ridurre la intensità: è possibile farlo in modo rapido usando il pulsante Master (12). Se non si riduce l'intensità prima di cambiare il programma, è possibile che la intensità del programma in funzionamento non siano comode per il nuovo programma che si desidera selezionare.

Nota:

Il normale funzionamento del prodotto può risultare alterato da perturbazioni elettrostatiche. In questo caso, per riprendere il normale funzionamento attivare la funzione RESET (21) all'interno

dell'unità (1) introducendo un oggetto sottile e premendo.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO

Se l'unità rimane inattiva durante un minuto, lo schermo (8) si spegne automaticamente.

FUNZIONE MEMORIA

Ogni volta che si accende l'unità Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER sullo schermo (8) vengono visualizzati i valori dell'ultima sessione realizzata, vale a dire il programma, le intensità di ogni gruppo muscolare e la durata dell'allenamento. Questa funzione è molto pratica per non programmare di nuovo la sessione. Se si desidera ripetere la stessa sessione, premere il pulsante SET (13).

ATTENZIONE: Se si decide di ripetere l'ultimo esercizio realizzato, quando si preme il pulsante SET (13) l'esercizio inizia con i valori dell'ultima volta. Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER non attiverà l'intensità di scarica all'improvviso, ma aumenterà progressivamente in un intervallo di alcuni secondi. In ogni modo, se il livello di intensità selezionato è alto si consiglia di iniziare di nuovo la programmazione di tutto l'esercizio.

FINE DELL'ESERCIZIO

Consigliamo di bere molta acqua alla fine dell'allenamento. È utile per idratare il corpo ma anche per eliminare i grassi bruciati in modo naturale attraverso il sistema linfatico. Una volta terminato l'esercizio, spegnere l'unità. Scollegare i pantaloni (6) e il giubbotto (5) dall'unità.

Allentare le fasce regolabili come mostrato nel grafico 7 e togliere il giubbotto (5) e i pantaloni (6).

Consigliamo di pulire la tuta una volta terminato l'allenamento; seguire le indicazioni della sezione "Pulizia e manutenzione".

SPECIFICHE TECNICHE:

Tensione d'esercizio : 6.0 V (batteria D x 4)

Corrente d'esercizio: ≤2.1 A

Corrente a riposo: ≤0.1m A

Modalità operativa: 6 programmi

Uscita: 8 pcs

Tensione di uscita: livello 1: 2V VPP (carico 4K OHM)

Livello 99: 100V VPP (carico 4K OHM)

Livello 2~ Livello 99 Ogni tipo aumento 1V VPP



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



ISO 7000-1641 - Guida per l'utente

PULIZIA E MANUTENZIONE

NON LAVARE il giubbotto (5) né i pantaloni (6) Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, né in lavatrice né a mano: STROFINARE SEMPLICEMENTE CON UN PANNINO UMIDO E LASCIAR ASCIUGARE.

È possibile pulire l'unità (1) con un panno umido. Non usare prodotti che contengono agenti inquinanti o acidi, potrebbero danneggiare l'apparecchio.

Non usare prodotti che contengono agenti chimici abrasivi per la pulizia degli elettrodi.

Perché la vita utile della tuta sia lunga, seguire con cura le istruzioni di lavaggio e realizzare un uso e una manutenzione corretti. Dopo ogni allenamento, riporre la tuta con cura dopo averla lavata e asciugata.

Riporre la tuta con tutte le strisce con sistema di apertura e chiusura rapida chiuse, per conservarla al meglio.

PRECAUZIONI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE CON LE PILE

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

Spegnere l'apparecchio prima di procedere alla sostituzione delle pile.

Estrarre le pile dall'unità nel caso in cui non si dovesse utilizzare per un lungo periodo di tempo.

Prendere le precauzioni necessarie per eliminare le pile e non gettarle nelle fiamme.

Togliere le pile dal Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER se non si dovesse utilizzarle durante un lungo periodo di tempo.



DISMISSIONE E ROTTAMAZIONE DEI MATERIALI

Il simbolo di un contenitore di spazzatura su ruote barrato indica che è necessario conoscere e rispettare le normative e le ordinanze municipali specifiche per l'eliminazione di questo tipo di prodotti.

Non distarsi di questo articolo come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative e le ordinanze municipali pertinenti.

I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi sull'ambiente e sulla salute umana e devono pertanto essere convenientemente riciclati.

La pila deve essere eliminata separatamente. Per proteggere l'ambiente, le pile, anche quelle ricaricabili, non devono essere eliminate come se si trattasse di un comune residuo domestico. Portarle a un punto di raccolta e verificare che rispetta le normative legali applicabili specifiche per l'eliminazione di pile.

Garanzia di qualità:

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.

Made in China

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO GYMFORM® ELECTRO FITNESS TRAINER

Parabéns pela aquisição do Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. A sua segurança é fundamental e, por isso, pedimos-lhe que se familiarize com toda a informação incluída neste manual antes de utilizar o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. 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® ELECTRO FITNESS TRAINER. Desejamos que destrua-te das suas sessões de treino!

O KIT INCLUI:

- 1 unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER com seis programas
- 1 colete ajustável Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 calças ajustáveis Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 braçadeiras ajustáveis
- 20 elétrodos
- 1 manual de instruções
- 1 saco desportivo
- 1 livro de dieta
- 1 guia de exercícios
- 1 DVD com o guia de treino pessoal

• ADVERTÊNCIAS

Importante: Entre sessões devem passar, pelo menos, 48 horas. Antes de realizar qualquer programa de exercícios, mesmo com o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, consulte o seu médico de família e o fisioterapeuta.

Certifique-se de que lê as instruções, advertências e precauções antes de utilizar o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

O Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER foi concebido para ser utilizado por adultos em bom estado de saúde, mas, mesmo assim, é preciso utilizá-lo com cuidado. Leia as seguintes indicações e o manual de instruções antes de utilizar este produto.

- A ligação de um utilizador a um equipamento cirúrgico de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto do Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER com a pele e o aparelho pode ficar danificado.

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

- Este é um aparelho de eletroestimulação muscular potente, sendo é possível a ocorrência de lesões ao utilizar diretamente níveis de intensidade elevados. Comece por níveis inferiores e vá aumentando o nível progressivamente.

- Não deve ser utilizado em animais.

- Não deve ser utilizado durante o sono.

- Se observar danos ou estragos no aparelho ou se libertar odores e fumos ou emitir ruídos, não o coloque em funcionamento.

- Não tente abrir, manipular ou reparar o aparelho; se o fizer perderá a garantia.

- Use só componentes Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Não deve ser utilizado em casas de banho ou outros lugares muito húmidos.

- As pilhas devem ser tiradas do aparelho antes da respetiva eliminação.

- As pilhas devem ser eliminadas de maneira segura.

- Caso se sinta doente, com tonturas ou com dor no peito, desligue imediatamente o aparelho.

NÃO deve utilizar o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER:

- Se tiver um implante eletrónico (por exemplo, um pacemaker) ou sofrer de algum outro problema cardíaco.
- Se estiver ou pensar que está grávida.
- Se padecer de cancro, epilepsia ou estiver sob supervisão médica por uma disfunção cognitiva.
- Durante a amamentação.
- Se tiver muita febre ou alguma doença bacteriana ou viral aguda.
- Se tiver hérnia femoral ou abdominal.
- Se tiver alguma doença do sistema nervoso.
- Se tiver alguma doença dermatológica.
- Se tiver esclerose múltipla.
- Se tiver sintomas de qualquer doença aguda ou crónica em geral.

As senhoras, para utilizar o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, devem esperar:

- No mínimo, seis meses após o nascimento do seu filho (consultando previamente o médico).
- Um mês após a colocação de um dispositivo intrauterino.
- No mínimo, três meses depois de uma cesariana (consultando previamente o médico).
- Que decorram os primeiros dias do período menstrual.

Para utilizar a unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER, deve obter a autorização do seu médico ou fisioterapeuta:

- Se tiver problemas nas costas. Neste caso, também deve assegurar-se de que mantém a intensidade do aparelho nos níveis mais baixos.
- Se sofrer de uma doença ou ferida grave que não tenha sido mencionada nesta secção.
- Se tiver sido operado recentemente.
- Se tomar insulina devido à diabetes.

Quando colocar os elétrodos, lembre-se sempre de:

- Colocar os elétrodos unicamente sobre os grupos musculares para os quais foram concebidos. Assegure-se de que toda a superfície do elétrodo está em contacto com a pele; caso contrário, é possível que a intensidade da corrente aumente, provocando dor e danificando a pele.

- Durante o treino não ligar, desligar nem manipular os elétrodos. Primeiro deve desligar o aparelho.

• Não coloque os elétrodos sobre feridas, cicatrizes recentes, pele inflamada, queimaduras, úlceras, áreas infetadas ou suscetíveis à acne, trombose, outros problemas vasculares (veias varicosas) ou sobre qualquer parte do corpo com sensibilidade limitada.

• Não coloque os elétrodos em áreas com lesões ou mobilidade limitada (fraturas ou entorses).

• Não coloque os elétrodos diretamente sobre implantes metálicos.

• Limpe os elétrodos depois de cada utilização.

Possíveis reações adversas:

Existem alguns relatórios isolados sobre reações dérmicas provocadas pela utilização de unidades de eletroestimulação. Estas reações incluem alergias, avermelhamento prolongado da pele e acne.

Se tiver algum destes sintomas, desligue a unidade e consulte o seu médico.


Se nunca tiver realizado um programa de exercícios anteriormente ou tiver passado muito tempo desde a última vez:

Consulte o seu médico de família.

Precauções:

- Não utilize o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER enquanto estiver a dormir ou sonolento.
- Não utilize o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER quando o seu corpo estiver em contacto com água.
- Manter afastado do alcance das crianças.
- Não utilize o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER com qualquer outro aparelho que transfira corrente elétrica ao corpo, nem com qualquer outra máquina.
- Não ligue as molas de pressão nem os elétrodos a qualquer outro objeto.
- Utilize apenas os elétrodos fornecidos pela Industex.
- Não unir dois elétrodos.
- Se algum dos elétrodos não tiver sido colocado corretamente, notará uma sensação de formigamento.
- Não lave o fato na máquina de lavar roupa; siga as instruções de lavagem (ver mais abaixo)

DESCRIÇÃO DO PRODUTO:

1. Unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
2. Elétrodos retangulares grandes
3. Elétrodos retangulares pequenos
4. Elétrodos redondos.
5. Colete
 - 5.a) Braçadeiras ajustáveis
 - 5.b) Tiras ajustáveis superiores
 - 5.c) Cabo elétrico do colete
 - 5.d) Tiras ajustáveis do torso
6. Calças
 - 6.a) Perneiras
 - 6.b) Cinto das calças
 - 6.c) Tiras com fecho rápido das calças
 - 6.d) Cabo elétrico das calças
7. Entrada para cabo elétrico das calças
8. Ecrã
9. Botão Ligar/Desligar 
10. Botão UP
11. Botão DOWN
12. Botão MASTER
13. Botão SET
14. Botão STOP
15. Programas
16. Intensidade diferentes grupos musculares
17. Tempo restante de treino
18. Símbolo bateria
19. Entrada para cabo elétrico do colete
20. Mola de pressão
21. Função Reset

Para realizar os seguintes passos, assegure-se de que a unidade (1) está desligada.

Colocação das pilhas:

- Retire a tampa do compartimento das pilhas (não incluídas) situado na parte de trás da unidade (1) e coloque quatro pilhas alcalinas LR20.

Por favor, coloque as quatro pilhas de acordo com as marcas de polaridade indicadas no compartimento das pilhas.

- Volte a colocar a tampa do compartimento das pilhas.

Colocação dos elétrodos (ver gráfico 1): Coloque os elétrodos no fato, prendendo-os com as molas de pressão (20). Cada elétrodo tem uma ou duas molas de pressão na parte de trás; para prendê-las ao fato deve introduzir a mola de pressão (macho) na mola de pressão (fêmea) do fato e pressionar até ouvir um “clique”. (Ver gráfico 4). Existem três tipos de elétrodos que devem ser colocados da seguinte maneira:

- Os quatro elétrodos retangulares pequenos (3) devem ser colocados na zona abdominal do colete (5) (parte da barriga).
- Os quatro elétrodos redondos (4) devem ser colocados nas braçadeiras (5.a).
- Os elétrodos retangulares grandes (2) devem ser colocados nas molas do fato situadas nas áreas dos músculos peitorais, dos trapézios, dos lombares, dos glúteos, da parte da frente e de trás das coxas (ver gráfico 1).

Condutividade dos elétrodos:

Para que o Gymform® Electro Fitness Trainer funcione, deve assegurar-se de que a condutividade dos elétrodos é adequada. Para isso, pode escolher a maneira que mais lhe convenha entre as seguintes:

- Aplicar o gel condutor Gymform em cima de cada elétrodo. Pode adquirir o gel Gymform onde adquiriu o Gymform® Electro Fitness Trainer
- Utilizar uma esponja ou pano para humedecer com água cada elétrodo na sua parte de contacto com a pele.
- Vestir uma t-shirt e umas calças húmidas por baixo do fato Gymform® Electro Fitness Trainer. Neste caso, recomendamos roupa de algodão.

Colocação do colete (ver gráfico 6):

Quando os elétrodos estiverem colocados e a sua condutividade assegurada (explicação na secção Colocação dos elétrodos), vista o colete (5). Aperte o fecho de correr. Para que o colete funcione bem, deve estar o mais próximo possível da pele. Para ajustar o colete, comece por puxar as duas tiras ajustáveis superiores (5.b) e continue a puxar as restantes tiras do colete (5.d) por ordem (de cima para baixo), conforme indicado no gráfico 6, assegurando-se de que todos os elétrodos estão totalmente em contacto com o corpo. O colete (5) deve ficar bem ajustado, mas você deve sentir-se confortável.

Depois coloque as braçadeiras (5.a) nos braços. Assegure-se de que as braçadeiras (5.a) estão fixadas ao colete (5) com as molas de pressão. Abra a tira com fecho rápido da braçadeira. Coloque a braçadeira à volta do braço (área do biceps) e aperte a braçadeira, passando a tira pelo passador de plástico e ajustando-a com o com fecho rápido (ver gráfico 8). Assegure-se de que fica bem presa e que os elétrodos estão bem pegados à pele. As braçadeiras (5.a) têm de ficar conforme indicado no gráfico 9.

Colocação das calças:

1. Se as calças (6) estiverem totalmente abertas, segure nelas por cada uma das pontas do cinto (6.b) e rodeie a sua cintura com de modo que as calças (6) fiquem por detrás de si. Os elétrodos da parte de trás das calças devem ficar sobre os seus glúteos. Aperte o cinto das calças (6.b) com a tira com fecho rápido.
2. Depois, coloque uma perneira (6.a) à volta da coxa e aperte-a com as tiras com fecho rápido das calças (6.c). A perneira (6.a) deve passar justamente por baixo da pélvis para rodear a perna. Se ficar mais acima, é sinal que não colocou bem o cinto

- (6.b) e, nesse caso, deve colocá-lo mais abaixo.
3. Faça o mesmo com a outra pemeira (6.a).
4. Se tiver colocado bem as calças, ficarão dois eletrodos nos glúteos, dois eletrodos na parte da frente das coxas e dois na parte de trás das coxas. Depois, reajuste, se for necessário, todas as tiras com fecho rápido para se assegurar de que as calças (6) estão perfeitamente ajustadas à pele. Você deve sentir-se confortável.

Ligação do fato à unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (ver gráfico 2):

1. Assegure-se de que a unidade (1) está desligada.
2. Ligue o cabo elétrico das calças (6.d) à unidade (1), introduzindo a ficha do cabo na entrada para calças da consola (7).
3. Ligue o cabo elétrico do colete (5.c) à unidade (1), introduzindo a ficha do cabo na entrada para colete da consola (19).

Funcionamento da unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER (ver gráfico 3)

O menu da unidade é intuitivo e, à medida que o for utilizando, irá adquirindo prática.

1. Pressione o botão de ligar / desligar (9) para ligar a unidade (1). O ecrã (8) acende-se.
2. Na unidade ELECTRO FITNESS TRAINER (1) é possível escolher as seguintes funções:
 - A. PROGRAMAS (MODE) (15): Há seis programas diferentes. No ecrã (8) aparecem com a palavra MODE.
 - B. NÍVEIS DE INTENSIDADE (16) de oito grupos diferentes de músculos.
 - C. DURAÇÃO DO TREINO (17).

Na parte inferior esquerda do ecrã (8) verá o símbolo da bateria (18) que indica a carga disponível. O símbolo intermitente indica que deverá substituir as pilhas em breve, porque estão a ficar gastas.

3. FUNÇÕES DOS BOTÕES:

- A. BOTÃO ligar / desligar (9): Serve para ligar e desligar a unidade.
- B. BOTÃO UP (10): Serve para se deslocar para cima no ecrã (8) e para incrementar os valores das funções escolhidas (Programa, Nível de Intensidade e Duração).
- C. BOTÃO DOWN (11): Serve para se deslocar para baixo no ecrã (8) e para diminuir os valores das funções escolhidas (Programa, Nível de Intensidade e Duração).
- D. BOTÃO MASTER (12): Serve para modificar o nível de intensidade do exercício em todos os grupos musculares ao mesmo tempo.
- E. BOTÃO SET (13): Serve para seleccionar e validar cada função escolhida no ecrã (8). De cada vez que escolher uma função, programa ou nível, deve pressionar o botão SET para validar e avançar para a opção seguinte.
- F. BOTÃO STOP (14): Ao pressionar este botão, a máquina deixa de emitir corrente elétrica. Se sentir desconforto e quiser parar de imediato o exercício, pressione este botão. Todos os níveis de intensidade voltarão a zero.

SELEÇÃO DE PROGRAMA

1. Pressione o Botão UP (10) e o Botão DOWN (11) para se deslocar para cima e para baixo no ecrã (8) até seleccionar a função MODE.
2. Depois, pressione o Botão SET (13) para validar esta função.
3. Verá que os números à direita da palavra MODE ficam intermitentes. Pressione o Botão UP (10) e o Botão DOWN (11) para escolher o programa que desejar.
4. Depois, utilize o botão SET (13) para validar o programa escolhido.
5. Estes são os programas que pode escolher:

Programa 1 Condicionamento geral
Programa 2 Abdominais
Programa 3 Exercício cardiovascular
Programa 4 Desenvolvimento muscular
Programa 5 Massagem e drenagem
Programa 6 Glúteos e coxas

Programa 1 – Condicionamento geral:

Programa para a familiarização com a eletroestimulação. É uma boa opção para começar a utilizar o produto. Foi concebido igualmente para o condicionamento e manutenção geral do corpo. É ideal para mantê-lo em forma. Programa ideado para ser utilizado com o DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício).

Programa 2 – Abdominais:

Programa concebido para tonificar todos os grupos musculares, especialmente os abdominais. Programa ideado para ser utilizado com o DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício).

Programa 3- Exercício cardiovascular:

Programa concebido para ajudar a estilizar a figura. Programa ideado para ser utilizado com o DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício).

Programa 4 - Desenvolvimento muscular:

Programa concebido para fortalecer e aumentar os seus músculos. Programa ideado para ser utilizado com o DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício).

Programa 5 – Massagem e drenagem:

Programa concebido para relaxar os seus músculos, depois da sessão de treino, mediante a massagem ou a drenagem. É conveniente utilizá-lo durante 5 a 10 minutos após ter utilizado outro programa.

Programa 6 – Glúteos e coxas:

Programa concebido para trabalhar a área de glúteos e coxas assim como todas as áreas com acumulação de gordura, tais como a barriga (área abdominal), costas e área peitoral. Utilize este programa com os exercícios explicados no guia de exercícios. Recomendação para principiantes: Durante as primeiras utilizações do produto, recomendamos que escolha um programa que lhe seja agradável sem considerar nos benefícios do mesmo. Uma opção válida poderia ser o programa 5 de massagem e drenagem

ou então aquele que lhe proporciona a melhor sensação. Comece com níveis de intensidade baixos e siga as instruções de exercício, do DVD ou do guia de exercícios impressa, de maneira suave e pausada. Vá-se familiarizando com o aparelho e aumentando a intensidade pouco a pouco, se desejar. Recomendamos seguir este processo nas primeiras sessões de treino.

SELEÇÃO DOS NÍVEIS DE INTENSIDADE

Depois de seleccionar o programa de treino, deve seleccionar o nível de intensidade de exercício para os oito grupos diferentes de músculos que o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER trabalha. Como verá no ecrã (8) da Unidade (1) os grupos musculares são os seguintes (ver gráfico 5):

- A) Trapézios
- B) Peitorais*
- C) Braços
- D) Abdominais
- E) Lombares
- F) Glúteos
- G) Coxa parte da frente
- H) Coxa parte de trás

1. Pressione o Botão UP (10) e o Botão DOWN (11) para se deslocar para cima e para baixo no ecrã (8) até seleccionar o grupo muscular que quiser trabalhar.
2. Pressione o botão SET (13) para validar a seleção.
3. Quando o número estiver intermitente, escolha o nível de intensidade desejado aumentando-o com o Botão UP (10) e diminuindo-o com o Botão DOWN (11). À medida que for aumentando o nível de intensidade, irá sentindo a intensidade nos diferentes músculos visados.
4. Quando já tiver o nível de intensidade desejado, valide-o pressionando o botão SET (13). À medida que for aumentando o nível de intensidade, irá sentindo a intensidade nos distintos músculos visados.
5. Repita o processo em todos os grupos musculares que quiser trabalhar.
6. FUNÇÃO MASTER: Quando pressionar o Botão MASTER (12), os valores do nível de intensidade de todos os grupos musculares ficarão intermitentes simultaneamente e poderá aumentar ou diminuir os valores ao mesmo tempo. Recomendação: Utilize esta função quando já estiver familiarizado com o produto. É prático começar com a função Master aumentando o nível de intensidade de exercício para todos os músculos ao mesmo tempo e regular depois a intensidade de maneira individual, de acordo com a sensibilidade de cada músculo e o grau de eficácia que quiser alcançar em cada área.
7. Seguidamente, poderá escolher a duração do treino. Por defeito, a duração do treino será de 30 minutos, mas pode regulá-la para os minutos que desejar. Cerca de 15-20 minutos de exercício diário são suficientes para conseguir bons resultados.
8. Pressione o botão UP (10) e o botão DOWN (11) para se deslocar até à função TIME e, quando esta estiver intermitente, pressione o botão SET (13) para a validar.
9. Depois, pressione o botão UP (17) e o botão DOWN (11) para seleccionar a duração do exercício que desejar e seguidamente pressione o botão SET (13) para a validar.

* As senhoras devem ter um cuidado especial na utilização dos eletrodos na área peitoral, porque, ao ser uma área sensível, a sensação pode ser desagradável. Comece com intensidades muito baixas e pare se a sensação for incómoda.

Quando tiver escolhido todas as funções, já pode começar a realizar os exercícios. Pode escolher entre seguir os exercícios mostrados no DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício) ou fazer os exercícios explicados no guia de exercícios impresso:

- DVD Personal Trainer Guide (20 minutos de exercício): Insira o DVD no seu reprodutor de DVD e, antes de iniciar a reprodução do vídeo, escolha o programa desejado na sua unidade Gymform® Electro Fitness Trainer entre os programas 1, 2, 3 e 4. Escolha igualmente as intensidades desejadas, bem como uma duração de treino de 20 minutos. Quando a unidade (1) já estiver a funcionar, inicie a reprodução do DVD e imite os exercícios em tempo real que faz a treinadora pessoal. Enquanto estiver a fazer os exercícios, o fato Gymform® Electro Fitness Trainer estará a trabalhar todos os seus músculos simultaneamente para obter os benefícios do programa escolhido.

Se, em algum momento, tiver dificuldade para realizar algum exercício do DVD devido à alta intensidade escolhida para algum dos grupos musculares, diminua a intensidade para poder continuar o exercício.

- Guia de exercícios impresso: Consulte o guia e escolha os exercícios que quiser realizar. Siga todas as indicações descritas em cada exercício.

Durante a sessão de exercícios, pode modificar todas as funções da unidade sem interromper o exercício. Deste modo, pode modificar as intensidades, a duração do treino e o programa sem que a unidade deixe de estar em funcionamento.

Quando trocar de programa, assegure-se de diminuir previamente as intensidades; lembre-se de que pode fazê-lo de maneira rápida pressionando o botão MASTER (12). Se não diminuir as intensidades, é possível que as intensidades seleccionadas com o programa atual sejam incómodas para o novo programa que vai seleccionar.

Nota:

O funcionamento normal do produto pode ser alterado por perturbações eletrostáticas; para reiniciar o funcionamento normal, introduza um objeto pontiagudo no orifício situado na parte de trás da Unidade (1) e pressione para ativar a Função RESET (21).

FUNÇÃO DE DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

Se durante um minuto a unidade não registar atividade, o ecrã (8) apagar-se-á automaticamente.

FUNÇÃO MEMÓRIA

De cada vez que ligar a unidade Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER aparecerão no ecrã (8) os valores da última sessão de

treino realizada, ou seja, o mesmo programa, as mesmas intensidades para cada grupo muscular e a mesma duração de treino. Esta função é muito prática, porque assim não terá de programar a sessão de novo. Se estiver de acordo em repetir a mesma sessão, pressione o botão SET (13).

CUIDADO: Se decidiu repetir o exercício da última sessão de treino, quando pressionar o botão SET (13) começará o exercício com os valores que seleccionou para a última sessão realizada. No entanto, o Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER não vai ativar os níveis de intensidade da última sessão de repente; irá aumentando progressivamente os níveis ao longo de alguns segundos. De qualquer modo, se o nível de intensidade seleccionado para a última sessão de treino efetuada tiver sido elevado, recomendamos-lhe que reprogramme todos os valores antes de iniciar a nova sessão de treino.

FIM DO EXERCÍCIO

Aconselhamos-lhe que beba muita água quando terminar a sessão de treino. Além de hidratar o corpo, servirá para eliminar, de maneira natural através do sistema linfático, a gordura queimada. Quando terminar a sua sessão de treino, desligue a unidade. Depois, desligue as calças (6) e o colete (5) da unidade. Desaperte as tiras ajustáveis tal como se indica no gráfico 7 e dispa o colete (5) e as calças (6).

Aconselhamos-lhe que limpe o fato quando acabar o exercício; consulte a secção Limpeza e Manutenção mais abaixo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:

Tensão de funcionamento : 6,0 V (quatro pilhas tamanho D) Corrente de funcionamento: ≤ 2,1 A
Corrente no modo de espera: ≤ 0,1 mA
Modo de funcionamento: seis tipos
Saída: 8 pcs
Tensão de saída : Nível 1: 2 V Vpp (Carga: 4 kΩ)
Nível 99: 100 V Vpp (Carga: 4 kΩ)
Nível 2 ao Nível 99 (para todos os tipos de funcionamento): incremento de 1 V Vpp



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



ISO 7000-1641 - Guia do utilizador

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

NÃO LAVE o colete (5) nem as calças (6) Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER na máquina de lavar nem à mão: PASSE UNICAMENTE UM PANO HUMÍDO E DEIXE SECAR.

Pode limpar a unidade (1) com um pano húmido. Não utilize produtos que contenham contaminantes ou ácidos, pois poderiam danificar o aparelho.

Não utilize produtos que contenham abrasivos químicos para limpar os eletrodos.

Para prolongar ao máximo a vida útil do fato, siga cuidadosamente as instruções de limpeza e faça uma boa utilização e manutenção do mesmo. Guarde-o com cuidado, depois de limpo e seco, após cada sessão de treino.

Para uma melhor conservação do fato, guarde-o com todas as tiras com fecho rápido apertadas.

PRECAUÇÕES A TER COM AS PILHAS

Assegure-se de colocar as pilhas corretamente antes de ligar a unidade.

Antes de proceder à substituição das pilhas, apague o aparelho.

Retire as pilhas do aparelho se não pretender utilizá-lo durante um período de tempo prolongado.

Tome as precauções necessárias para a eliminação das pilhas e não as lance no fogo.

Retire as pilhas do Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER se não pretender utilizá-lo durante um período de tempo prolongado.



COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS

O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

Não se desfaza deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

As pilhas devem ser eliminadas por separado. Para proteger o meio ambiente, todas as pilhas, até mesmo as pilhas recarregáveis, não devem ser eliminadas da mesma forma que os resíduos domésticos normais. Leve-as a um ponto de recolha e comprove que cumpre as normas legais aplicáveis em relação à eliminação de pilhas.

Garantia de qualidade:

Este produto tem uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos de tempo estipulados pela legislação vigente em cada país.

Esta garantia não abrange os danos resultantes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

GEbruikersHANDLEIDING GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER

Wij feliciteren u met de aankoop van Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Uw veiligheid staat voor alles. Daarom verzoeken wij u zich vertrouwd te maken met alle in deze handleiding vermelde informatie alvorens de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER te gebruiken. Het is absoluut noodzakelijk dat de persoon die dit apparaat wil gebruiken de verstrekte instructies leest en begrijpt. Een geïnformeerde gebruiker is een veilige gebruiker. Wij danken u voor de aankoop van Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER. Wij hopen dat u van uw trainingssessies geniet.

DE SET BEVAT:

- 1 Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit met 6 programma's.
- 1 verstelbaar vest Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 1 verstelbare broek Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER
- 2 verstelbare banden voor de armen
- 20 kleefpleisters
- 1 gebruikershandleiding
- 1 sporttas
- 1 dieetboekje
- 1 gids met oefeningen
- 1 DVD met gids voor persoonlijke training

• WAARSCHUWINGEN

Belangrijk: tussen twee sessies moet minstens 48 uur zitten.

Raadpleeg uw huisarts of uw fysiotherapeut alvorens te starten met de programma's die deel uitmaken van Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.

Lees de instructies, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen aandachtig door alvorens Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER te gebruiken.

Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER is ontworpen voor volwassenen die in een goede staat van gezondheid verkeren. Niettemin is het noodzakelijk dit product met voorzichtigheid te gebruiken. Lees de onderstaande raadgevingen en de gebruikershandleiding door alvorens dit product te gebruiken.

- De gelijktijdige aansluiting van een gebruiker op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie kan brandwonden veroorzaken op de contactpunten van de GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER en deze kan hierdoor beschadigd raken.
- De werking van een therapeutisch kortegolfapparaat of een magnetron in de nabijheid (b.v. 1 meter) kan instabiliteit in het uitgangsvermogen van de GYMFORM ELECTRO FITNESS TRAINER veroorzaken.
- Dit is een apparaat met een krachtige elektrostimulatie van de spieren en kan verwondingen veroorzaken wanneer direct hoge intensiteitsniveaus worden ingesteld. Start op lage niveaus en verhoog deze langzamerhand.
- Niet geschikt voor huisdieren.
- Niet gebruiken tijdens het slapen.
- Indien schade of beschadigingen aan het apparaat worden geconstateerd of een vreemde geur, een vreemd geluid of rookvorming wordt waargenomen mag het apparaat niet worden ingeschakeld.
- Probeer het apparaat niet te openen, te manipuleren of te repareren want hierdoor vervalt de garantie.
- Gebruik uitsluitend reserveonderdelen van Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER.
- Niet in de badkamer of andere plaatsen met een hoge vochtigheid gebruiken.
- Verwijder de batterijen alvorens het apparaat af te voeren.
- De batterijen dienen op een veilige wijze te worden afgevoerd.
- Schakel het apparaat onmiddellijk uit wanneer u zich ziek of misselijk voelt of pijn in uw borst voelt.

U mag Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER NIET gebruiken indien u:

- Een elektronisch implantaat draagt (b.v. pacemaker) of hartproblemen hebt.
- Zwanger bent of denkt zwanger te zijn.
- Aan een vorm van kanker of epilepsie lijdt of onder medisch toezicht staat vanwege een cognitieve stoornis.
- Borstvoeding geeft.
- Hoge koorts hebt of aan bacteriële of virale ziektes lijdt.
- Een dijbenebreuk of buikwandbreuk hebt.

- Aan ziektes van het zenuwstelsel lijdt.
- Aan huidziektes lijdt.
- Aan multiple sclerose lijdt.
- Last hebt van symptomen van acute of chronische ziektes in het algemeen.

Waarschuwing voor vrouwen: u dient te wachten met het gebruik van Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER tot:

- Minimaal zes maanden na de geboorte van het kind (na overleg met uw arts).
- Een maand na de implantatie van een spiraalje.
- Minimaal drie maanden na een keizersnede (na overleg met uw arts).
- De eerste dagen van de menstruatie voorbij zijn.

Voor het gebruik van de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit dient u over toestemming van uw arts of fysiotherapeut te beschikken:

- Indien u rugklachten hebt. Tevens dient u ervoor te zorgen dat u de intensiteit op een laag niveau houdt.
- Indien u aan een ziekte of ernstige verwonding lijdt die niet in deze sectie worden genoemd.
- Indien u recent een operatie hebt ondergaan.
- Indien u insuline gebruikt als gevolg van diabetes.

Denk bij het aanbrengen van de elektroden altijd aan het volgende:

- Plaats de elektroden uitsluitend op de spiergroepen waarvoor deze bedoeld zijn. Zorg ervoor dat het volledige oppervlak van de elektrode contact maakt met de huid, omdat anders de stroomsterkte kan toenemen, u pijn kunt ervaren en uw huid beschadigd kan worden.
- Schakel tijdens de training de elektroden niet in of uit en verplaats ze niet. Schakel eerst het apparaat uit.

- Niet plaatsen op wonden, recente littekens, ontstoken huid, brandwonden, zweren, met acne geïnfecteerd of voor acne gevoelige zones, plaatsen met trombose of andere vasculaire problemen (spataderen), moedervlekken of op lichaamsdelen met een beperkte gevoeligheid.
- Niet plaatsen op zones met verwondingen of beperkte bewegingsvrijheid (breuken of verstuikingen).
- De elektroden niet direct op metalen implantaten plaatsen.
- Na elk gebruik reinigen.

Mogelijke nadelige reacties:

Er bestaan enkele rapporten die reacties van de huid melden als gevolg van het gebruik van apparaten met elektrostimulatie, waaronder allergieën, langdurige roodheid van de huid en acne.

Schakel het apparaat uit wanneer u last hebt van een van deze symptomen en raadpleeg uw huisarts.

Indien u in het verleden nooit eerder programma's met oefeningen hebt uitgevoerd of indien het al lang geleden is dat u deze hebt gedaan:

Raadpleeg uw huisarts.

Voorzorgsmaatregelen:

- Gebruik Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER niet wanneer uw slaapt of slaperig bent.
- Gebruik Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER niet wanneer uw lichaam in contact staat met water.
- Gebruik Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER niet samen met andere apparaten of machines die elektrische stroom naar het lichaam sturen.
- Sluit de drukknoppen of de elektroden niet op andere voorwerpen aan.
- Gebruik uitsluitend de door Industex geleverde elektroden.
- Twee elektroden niet met elkaar verbinden.
- Wanneer een van de kleefpleisters niet correct is aangebracht, zult u een prikkelend gevoel waarnemen.
- Was het elektrodenpak niet in de wasmachine maar volg de wasinstructies op (zie hieronder).

- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met beperkte lichamelijke, sensoriele of psychische vermogens, of zonder ervaring of kennis, indien zij onder toezicht staan of de juiste aanwijzingen hebben ontvangen.
- Kinderen dienen niet met het apparaat te spelen.
- Reiniging en onderhoud van het product mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT:

1. Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit
2. Grote rechthoekige elektroden
3. Kleine rechthoekige elektroden
4. Ronde elektroden.
5. Vest
 5. a) Verstelbare banden voor de armen
 5. b) Bovenste verstelbare banden
 5. c) Vestkabel
 5. d) Verstelbare borstbanden
6. Broek
 - 6.a) Broekspijpen
 - 6.b) Broekriem
 - 6.c) Banden met klittenband van de broek
 - 6.d) Broekkabel
7. Bedieningspaneelaansluiting voor de broek
8. Scherm
9. Knop Aan/Uit 
10. Knop UP
11. Knop DOWN
12. Knop MASTER
13. Knop SET
14. Knop STOP
15. Programma's
16. Intensiteit voor verschillende spiergroepen
17. Resterende trainingstijd
18. Batterijsymbool
19. Bedieningspaneelaansluiting voor het vest
20. Drukknoop
21. Reset-functie

Zorg ervoor dat voor het uitvoeren van de hiernavolgende stappen de unit (1) is uitgeschakeld.

Plaatsen van de batterijen:

- Verwijder het deksel van het batterijvak (batterijen niet berepen) aan de onderzijde van de unit (1) en plaats 4 LR20 alkalinebatterijen.

Plaats de batterijen met de polariteit in de juiste richting, die in het batterijvak is aangegeven.

- Plaats de deksel weer op het batterijvak.

Plaatsen van de elektroden (zie afbeelding 1): Plaats de elektroden op het elektrodenpak en bevestig ze met de bijbehorende drukknoppen (20). Elke elektrode heeft aan de achterzijde 1 of 2 drukknoppen. Om de elektroden aan het elektrodenpak te bevestigen dienen de drukknoppen in de openingen van het pak te worden geplaatst en te worden aangedrukt tot u een "klik" hoort (zie afbeelding 4). Er zijn 3 typen elektroden die als volgt dienen te worden bevestigd:

- De 4 kleine rechthoekige elektroden (3) dienen op het buikpak van het vest (5) te worden bevestigd (deel van de buikstreek).
- De 4 ronde elektroden (4) dienen aan de verstelbare banden voor de armen te worden bevestigd (5.a).
- De grote rechthoekige elektroden (2) dienen te worden bevestigd op de drukknoppen van de zones voor de borstspieren, nekspieren, rugspieren, bilspieren en voor- en achterzijde van de dijen (zie afbeelding 1).

Geleidingsvermogen van de elektroden:

Voor een goede werking van Gymform® Electro Fitness Trainer dient u te zorgen voor een goede geleiding (deel van de elektroden). U kunt uit de hieronder genoemde manieren de voor u meest geschikte kiezen:

- Breng de Gymform geleidingsgel op elke elektrode aan. De Gymform gel kunt u kopen waar u ook de Gymform® Electro Fitness Trainer hebt gekocht.
- Maak elke elektrode vochtig met een spons of doek met water aan de zijde waar deze contact met de huid maakt.
- U kunt ook een vochtig shirt en broek dragen onder het elektrodenpak Gymform® Electro Fitness Trainer. Wij raden aan katoenen kleding te gebruiken.

Het vest aantrekken (zie afbeelding 6):

Wanneer de elektroden bevestigd zijn en de geleiding hiervan verzekerd is (uitleg in het hoofdstuk bevestiging van de elektroden), trekt u het vest (5) aan. Doe de ritssluiting dicht. Voor een goede werking dient het vest strak om de huid te zitten. Trek eerst aan de bovenste verstelbare banden (5.b) en verstel vervolgens van boven naar beneden de verstelbare banden van de borststreek (5.d), trek hieraan om het vest strak te trekken, zoals in de afbeelding 6 te zien is, waarbij u erop dient te letten dat alle elektroden perfect contact met het lichaam maken. Het vest (5) dient strak te zitten maar u moet zich ook hierin prettig voelen.

Vervolgens doet u de banden voor de armen (5.a) om. Zorg ervoor dat de band voor de armen (5.a) d.m.v. de drukknoppen goed aan het vest (5) bevestigd zit.

Open het klittenband van de verstelbare band voor de armen. Doe de band om de arm (zone van de biceps), sluit hem door de strip door de plastic ring te halen en zet hem met het klittenband vast (zie afbeelding 8.). Zorg voor een goede bevestiging en zorg ervoor dat de elektroden goed op de huid vastzitten. De banden voor de

armen (5.a) moeten zoals in afbeelding 9 komen te zitten.

De broek aantrekken:

1. De broek (6) moet volledig geopend zijn. U pakt hem vast bij de uiteinden van de riem (6.b) en beweegt hem zodanig om uw middel dat de broek (6) zich achter u bevindt. De elektroden van de achterzijde dienen zich op uw billen te bevinden. Maak de broekriem (6.b) met het klittenband vast.
2. Pak vervolgens een broekspijp (6.a), wikkel hem om de dij en bevestig hem met het klittenband van de broek (6.c). De broekspijp (6.a) moet net onder het bekken zitten om uw been te bedekken. Indien hij te ver naar boven zit, heeft u de riem (6.b) niet goed omgedaan en moet u hem meer naar beneden plaatsen.
3. Doe hetzelfde met de andere broekspijp (6.a).
4. Hebt u deze stappen correct uitgevoerd dan bevinden er zich 2 elektroden op de billen, 2 elektroden aan de voorzijde van de dijen en 2 elektroden aan de achterzijde van de dijen. Loop vervolgens alle klittenbanden na om ervoor te zorgen dat de broek (6) perfect en strak om uw huid zit. U moet er zich prettig in voelen.

Aansluiting van het pak op de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit (zie afbeelding 2):

1. Let erop dat de unit (1) is uitgeschakeld.
2. Sluit de broek kabel (6.d) aan op de unit (1) door middel van de bedieningspaneelaansluiting voor de broek (7).
3. Sluit de vest kabel (5.c) aan op de unit (1) met behulp van de bedieningspaneelaansluiting voor het vest (19).

Gebruik van de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit (zie afbeelding 3)

Het menu van de unit is intuïtief en tijdens het gebruik zult u hiermee vertrouwd raken.

1. Druk op de knop Aan/Uit (9) om de unit (1) in te schakelen. Het scherm (8) licht op.
2. In de ELECTRO FITNESS TRAINER unit (1) kunt u een keuze maken uit de volgende functies:
A. PROGRAMMA'S (MODE) (15): er zijn 6 verschillende programma's. Op het scherm (8) worden deze met het woord MODE weergegeven.
B. INTENSITEITSNIVEAUS (16) van 8 verschillende spiergroepen.
C. TRAININGSTIJD (17).

Links onder op het scherm (8) ziet u het batterijsymbool (18) dat de resterende lading aangeeft. Wanneer dit symbool knippert dient u de batterijen binnenkort te vervangen omdat ze bijna leeg zijn.

3. FUNCTIES VAN DE KNOPPEN:

- A. KNOP Aan/Uit (9): dient om het apparaat in- en uit te schakelen.
- B. KNOP UP (10): dient om zich naar boven in het scherm (8) te verplaatsen en om de waarden van de gekozen functies te verhogen (Programma, Intensiteitsniveau en Tijdsduur).
- C. KNOP DOWN (11): dient om zich naar beneden in het scherm (8) te verplaatsen en om de waarden van de gekozen functies te verlagen (Programma, Intensiteitsniveau en Tijdsduur).
- D. KNOP MASTER (12): dient voor het wijzigen van de intensiteit van alle spiergroepen in één keer.
- E. KNOP SET (13): dient om de gekozen functie in het (8) te selecteren en te bevestigen. Nadat u een functie, programma of niveau hebt gekozen, drukt u op de knop SET voor bevestiging en gaat u verder naar de volgende optie.
- F. KNOP STOP (14): door op deze knop te drukken stopt het apparaat stroom af te geven. Indien u zich niet prettig voelt en de oefening onmiddellijk wilt stoppen, drukt u op deze knop. Alle intensiteitsniveaus worden op 0 teruggezet.

PROGRAMMAKEUZE

1. Met behulp van de knop UP (10) en de knop DOWN (11) beweegt u zich over het scherm (8) tot u de functie MODE kiest.
2. Daarna drukt u op de knop SET (13) om deze functie te kiezen.
3. U zult zien dat de nummers rechts van het woord MODE knipperen. Met behulp van de knop UP (10) en de knop DOWN (11) kiest u het door u gewenste programma.
4. Vervolgens bevestigt u het gekozen programma met de knop SET (13).
5. U kunt kiezen uit de onderstaande programma's:

Programma 1	Algemene training
Programma 2	Buikspieren
Programma 3	Cardiofitness
Programma 4	Spierontwikkeling
Programma 5	Massage en drainage
Programma 6	Billen en dijspijeren

Programma 1 – Algemene training:

Programma om vertrouwd te raken met de elektrostimulatie. Het is een goede optie om hiermee met het gebruik van het product te beginnen. Het is ook bedoeld om het lichaam in een goede algemene conditie te brengen en te houden. U blijft hiermee in conditie. Het programma is bedoeld voor gebruik met de DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen).

Programma 2 – Buikspieren:

Dit programma is bedoeld om alle spiergroepen en in het bijzonder de buikspieren te versterken.

Programma bedoeld voor gebruik met de DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen).

Programma 3 – Cardiofitness:

Dit programma is bedoeld om uw figuur vorm te geven.

Programma bedoeld voor gebruik met de DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen).

Programma 4 – Spierontwikkeling:

Dit programma is bedoeld voor het versterken en opbouwen van uw spieren. Programma bedoeld voor gebruik met de DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen).

Programma 5 – Massage en drainage:

Dit programma is bedoeld om uw spieren na de sessie te ontspannen als massage of drainage. Geadviseerd wordt het 5 à 10 minuten

na het gebruik van een ander programma te doen.

Programma 6 – Billen en dijspijeren:

Dit programma is bedoeld om te werken met het gebied van bil- en dijspijeren en tevens alle zones waar zich vet opgehoopt heeft, zoals de buik, rug en borst. Gebruik dit programma met de oefeningen die in de gids met oefeningen in papier zijn beschreven.

Aanbeveling voor beginners: Wij raden aan dat u de eerste keren dat u het product gebruikt een programma kiest dat voor u prettig is zonder naar de resultaten te kijken. Een optie kan het massageprogramma 5 zijn of een ander programma waarbij u zich het prettigst voelt. Begin op een laag intensiteitsniveau en volg de instructies voor de oefeningen van de DVD of de gids met oefeningen op. Maak u vertrouwd met het apparaat en verhoog indien gewenst beetje bij beetje de intensiteit. Wij raden aan dit tijdens de eerste sessies te doen.

INSTELLING VAN DE INTENSITEITSNIVEAUS

Na het kiezen van het programma waarmee u wilt trainen dient het intensiteitsniveau te worden ingesteld van de 8 spiergroepen waarop Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER werkt. Zoals u op het scherm (8) van de unit (1) kunt zien zijn deze spiergroepen (zie afbeelding 5):

- A) Nekspieren (monnikskapspijeren)
- B) Borstspieren*
- C) Armen
- D) Buikspieren
- E) Onderrugspieren
- F) Bilspijeren
- G) Dijspijeren voorzijde
- H) Dijspijeren achterzijde

1. Met behulp van de knop UP (10) en de knop DOWN (11) verplaatst u zich over het scherm (8) om de spiergroep te kiezen die u wilt bewerken.
2. Kies hem met de knop SET (13).
3. Wanneer het nummer knippert kiest u het gewenste intensiteitsniveau dat u met de knop UP (10) hoger of met de knop DOWN (11) lager kunt instellen. Naarmate u het intensiteitsniveau verhoogt, voelt u de intensiteit in de verschillende gekozen spiergroepen.
4. Wanneer u het gewenste intensiteitsniveau heeft bereikt, bevestigt u dit door op de knop SET (13) te drukken. Naarmate u het intensiteitsniveau verhoogt, voelt u de intensiteit in de verschillende gekozen spiergroepen.
5. Herhaal deze stap voor alle spiergroepen die u wilt bewerken.
6. FUNCTIE MASTER: door op de knop MASTER (12) te drukken knipperen tegelijkertijd de waarden van alle spiergroepen en kunt u de intensiteit van alle groepen in één keer verhogen en verlagen. Aanbeveling: Wanneer u eenmaal vertrouwd bent met het product. Het is handig om met de functie Master te beginnen om de intensiteit van alle spieren gelijktijdig te verhogen en daarna de intensiteit afzonderlijk in te stellen afhankelijk van de gevoeligheid van elke spier en de mate van efficiëntie die u voor elke zone wilt bereiken.
7. Vervolgens kunt u de tijdsduur van de training kiezen. De basisinstelling is 30 minuten maar u kunt deze aanpassen aan het aantal minuten waar u de voorkeur aan geeft. Om uitstekende resultaten te bereiken zijn 15 à 20 minuten per dag voldoende.
8. Ga naar de functie TIME door op de knop UP (10) en de knop DOWN (11) te drukken. Wanneer deze knippert, kunt u met de knop SET (13) uw keuze maken.
9. Kies vervolgens de gewenste tijdsduur met de knoppen UP (17) en DOWN (11) en bevestigt met de knop SET (13).

* Vrouwen dienen uiterst voorzichtig te zijn wanneer ze de elektroden in de borstzone wensen te gebruiken. Daar dit een gevoelige zone is kan dit onprettig aanvoelen. Begin met lage intensiteiten en stop als u het als onprettig ervaart.

Zodra u alle functies hebt ingesteld kunt u beginnen met de oefeningen. U kunt kiezen om de oefeningen op de DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen) te volgen of de oefeningen in de gids met oefeningen uit te voeren:

- DVD Personal Trainer Guide (20 minuten oefeningen): Plaats de DVD in uw afspelapparaat en stel op de Gymform® Electro Fitness Trainer unit een van de programma's 1, 2, 3 of 4 in voordat u de video start. Kies vervolgens de gewenste intensiteit en een trainingstijd van 20 minuten. Zodra de unit (1) functioneert, start het afspelen van de DVD en doe de oefeningen na die de persoonlijke trainer op dat moment uitvoert. Terwijl u de oefeningen uitvoert bewerkt het elektronenpak Gymform® Electro Fitness Trainer alle spieren gelijktijdig om het rendement van het gekozen programma te behalen.

Mocht het op een bepaald moment moeilijk voor u zijn om een oefening van de DVD uit te voeren vanwege de hoge gekozen intensiteit voor een bepaalde spiergroep, verlaag dan de intensiteit om met de oefening verder te kunnen gaan.

- Gids met oefeningen: neem de gids door en kies de gewenste oefeningen die u wilt uitvoeren. Volg alle aanwijzingen op die bij elke oefening worden vermeld.

Tijdens de sessie kunt u alle functies van de unit wijzigen zonder de oefening te onderbreken. Op deze manier kunt u het intensiteitsniveau, de trainingstijd en het programma wijzigen zonder dat de werking van de unit onderbroken wordt.

Zorg ervoor dat u bij het wijzigen van een programma eerst de intensiteitsniveau verlaagt. Zoals u weet kunt u dit op een snelle manier doen met de knop Master (12). Indien u dit niet doet kan het zijn dat de door u gekozen intensiteitsniveau voor het lopende programma ongemak veroorzaakt bij het nieuwe programma dat u instelt.

Opmerking:

De normale werking van het product kan worden beïnvloed door elektrostatische storingen. Om de normale werking te hervatten, activeert u de RESET-functie (21) in de unit (1) door deze met een scherp voorwerp naar binnen te drukken.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

Als er gedurende een minuut geen activiteit wordt waargenomen schakelt het beeldscherm (8) automatisch uit.

GEHEUGENFUNCTIE

Elke keer dat u de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER unit inschakelt verschijnen de waarden van de laatste uitgevoerde oefening, d.w.z. hetzelfde programma, dezelfde intensiteitsniveau van elke spiergroep en dezelfde trainingstijd.

Deze functie is heel handig om de sessie niet opnieuw te hoeven programmeren. Als u dezelfde sessie wilt herhalen drukt u op de knop SET (13).

VOORZICHTIG: Wanneer u de laatst uitgevoerde oefening wilt herhalen en u op de knop SET (13) drukt, start de oefening met dezelfde waarden als tijdens de laatste voorafgaande sessie. Gymform ELECTRO FITNESS TRAINER gaat niet onmiddellijk naar het ingestelde intensiteitsniveau maar dit wordt gedurende enkele seconden langzaam opgebouwd. In elk geval raden wij aan, indien het gekozen intensiteitsniveau hoog is, de hele oefening opnieuw te programmeren.

EINDE VAN DE OEFENING

Wij raden aan na het beëindigen van de oefening veel water te drinken. Behalve voor de hydratatie van het lichaam dient dit ook om de verbrande vetten op een natuurlijke wijze via de lymfeklieren af te voeren.

Schakel de unit uit als u klaar bent met de oefening. Maak de aansluitingen van de broek (6) en het vest (5) met de unit los. Maak de verstelbare banden los zoals in afbeelding 7 te zien is, en trek het vest (5) en de broek (6) uit.

Wij raden aan het pak na het beëindigen van de oefening te reinigen. Zie hiervoor het onderstaande hoofdstuk Reiniging en Onderhoud.

TECHNISCHE KENMERKEN:

Werkspanning: 6,0 V (batterij MAAT D x 4)

Werkstroom: ≤ 2,1 A

Stand-bystroom: ≤ 0,1 mA

Werkingsmodus: 6 typen

Uitgang: 8 pcs

Uitgangsspanning: Niveau 1: 2 V &VPP (Belasting 4K OHM)

Niveau 99: 100 V VPP (Belasting 4K OHM)

Niveau 2~ Niveau 99 Elk type toename 1 V VPP



Dit symbool geeft aan dat het apparaat door dubbele isolatie van het type BF beschermd is tegen elektrostatische ontladingen



ISO 7000-1641 - Gebruikersgids

REINIGING EN ONDERHOUD

Het vest (5) en de broek (6) Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER NIET in de wasmachine of met de hand wassen: ALLEEN WRUJVEN MET EEN VOCHTIGE DOEK EN LATEN DROGEN.

U kunt de unit (1) met een vochtige doek reinigen. Geen producten gebruiken die vervuiling of zure bestanddelen bevatten, deze kunnen het apparaat beschadigen.

Geen producten gebruiken die chemische schuurmiddelen bevatten om de elektroden te reinigen.

Volg voor een lange levensduur van het pak de reinigingsinstructies nauwkeurig op en zorg voor een goed gebruik en onderhoud. Berg het pak na iedere training na het reinigen en drogen op.

Berg het pak met gesloten klittenbanden op voor een betere bewaring.

VOORZORGSMAATREGELEN MET DE BATTERIJEN

Zorg voor een correcte plaatsing alvorens de unit in te schakelen. Schakel het apparaat uit wanneer u de batterijen gaat verwisselen. Haal de batterijen eruit als u het apparaat voor langere tijd niet gebruikt.

Neem de noodzakelijke voorzorgsmaatregelen bij het afvoeren van de batterijen en gooi ze niet in open vuur.

Haal de batterijen uit de Gymform® ELECTRO FITNESS TRAINER wanneer deze gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.



AFVOEREN VAN HET MATERIAAL

Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften afgevoerd wordt. Voer dit product niet met het gewone huisvuil af. U dient het volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften af te voeren.

Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die een zeer schadelijk effect op het milieu of de menselijke gezondheid hebben en dienen op een passende wijze gerecycled te worden.

De batterij dient gescheiden te worden afgevoerd. Ter bescherming van het milieu mogen batterijen niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. Dit geldt ook voor oplaadbare batterijen. Breng ze naar een inzamelpunt dat voldoet aan de wettelijke voorschriften voor wat betreft de inzameling van oude batterijen.

Kwaliteitsgarantie:

Voor dit product geldt een garantie tegen fabricagefouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd.

Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China



Industex, s.l.
 Av. P. Catalanes 34, 8ª 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 ST-OUEN L'AUMONE
 95046 CERGY PONTOISE CEDEX
 FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
 (+33) 1 34258551



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

Industex GmbH
 Edewechter Landstrasse 55
 D 26131 Oldenburg Germany



Post Office Box No. PO Box 202,
 Spit Junction NSW 2088, Australia

Best Direct B.V.
 Thermiekstraat 1, 6361 HB NUTH
 THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl

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



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

