

BODIFY®

BEDIENUNGSANLEITUNG



USER MANUAL • MANUEL D'UTILISATION • MANUALE D'USO • MANUAL DEL
USUARIO • GEBRUIKERSHANDLEIDING • ANVÄNDARMANUAL • INSTRUKCJA
OBŚLUGI



Deutsch

English

Français

Italiano

Español

Nederlands

Svenska

Polski



Willkommen im Team

Hier findest du alle wichtigen Informationen zu deinem neuen EMS-Trainer. Damit du möglichst schnell starten kannst, findest du im nächsten Abschnitt eine Schnellübersicht.

Solltest du Fragen haben, kannst du unseren Support jederzeit kontaktieren. Wir helfen dir immer schnell weiter und finden eine Lösung, mit der du glücklich wirst - versprochen!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (wochentags, 11-16 Uhr)

Los geht's: Das erste Training

1. Mache dich mit der Bedienungsanleitung vertraut 📖.
2. Der Controller ist gleichzeitig auch der Akku des Trainers und sollte vor der ersten Verwendung geladen werden. Lade den Controller mit dem beigelegten Kabel und nutze einen handelsüblichen USB Adapter.
3. Deine Haut sollte vor der Verwendung nicht verschwitzt oder fettig sein. Befestige den Trainer anschließend wie vorgesehen.
4. Dein Trainer besitzt 15 verschiedene Intensitätsstufen und durchläuft ein 25-minütiges Programm. Starte anfangs mit einer niedrigen Stufe (Stufe 1-3). Dein Trainer erkennt, ob Hautkontakt besteht und startet (nach dem Einschalten) immer in der ersten Stufe.

Zweckbestimmung

Dieses Produkt ist ein elektrisches Muskelstimulationsgerät (EMS) für die Pomuskulatur, das ausschließlich für den Einsatz im Fitnessbereich entwickelt wurde. Es dient der Unterstützung des Muskelaufbaus, der Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der allgemeinen Fitness.

Inhalt dieses Sets:

1 EMS Controller, 1 Pad, 1 USB-C Kabel

Laden des Controllers

Der Controller besitzt einen integrierten und wiederaufladbaren Akku. Du kannst den Controller ganz einfach mit dem beigelegten USB-C Kabel laden (Der Controller muss nicht zum Laden geöffnet werden!). Stecke dazu das Kabel in den Anschluss am Controller. Verwende einen handelsüblichen USB Adapter. Der Controller lädt richtig, wenn die LED aufleuchtet. Sobald die LED blau leuchtet ist der Controller vollständig geladen. Ein voller Ladezyklus dauert ungefähr 3 Stunden.



Bedienung des Controllers

Der Controller kann leicht von dem Trainer entfernt und wieder darauf befestigt werden. Halte den Trainer fest und ziehe den Controller vorsichtig ab. Die Illustration zeigt die einfache Bedienung des Controllers.



Bedeutung der LED

- ⦿ **Aus:** Die LED leuchtet nicht. Dein Trainer ist somit ausgeschaltet und nicht aktiv.
- ⦿ **Blau oder grün blinkend:** Dein Trainer ist eingeschaltet, es besteht jedoch kein Hautkontakt. Oder der Controller ist nicht richtig befestigt. Der Trainer schaltet sich dann automatisch nach 30 Sekunden ab.
- ⦿ **Blau leuchtend:** Der Trainer ist aktiv und durchläuft das Trainingsprogramm. Oder dein Trainer befindet sich am Strom und ist fertig geladen.
- ⦿ **Grün:** Die Massagefunktion ist aktiv. Diese wird aktiv, wenn du nach dem Anschalten die "M" Taste drückst.
- ⦿ **Rot / Aus:** Der Akku ist leer und der Trainer muss geladen werden. Oder dein Trainer befindet sich am Strom und lädt gerade.

Die richtige Anbringung des Trainers

Positioniere den Trainer so, dass der Controller über deinem Bauchnabel liegt. Dabei sollten die Pads deine Bauchmuskeln gut abdecken.



Ablauf des Trainings

Sobald dein Trainer aktiviert und auf deiner Haut befestigt ist, wird das Stimulationsprogramm durchlaufen. Das Programm ist nicht statisch, sondern durchläuft ein ganz bestimmtes Training, um deine Muskeln bestmöglich zu stimulieren. Hinweis: Nach dem Einschalten startet dein Trainer automatisch auf der ersten Intensitätsstufe. Durch Drücken auf das Plus wechselst du auf das nächsthöhere Level. **Beispiel:** Um auf Stufe 3 zu kommen, schalte den Trainer ein und klicke zweimal auf Plus.

Wie häufig solltest du trainieren?

Trainiere eine Muskelgruppe 2-3 Mal pro Woche. Das ist genügend, um deine Muskeln nachhaltig zu trainieren. Nachdem du eine Muskelgruppe trainiert hast, solltest du deinen Muskeln 1-2 Tage Zeit geben, um sich zu regenerieren. **Generell gilt:** Trainiere nur so viel, wie du dich wohlfühlst! Starte anfangs auf einer niedrigen Stufe (Stufe 1-2). Nutze den EMS-Gurt nicht jeden Tag oder mehrmals am gleichen Tag.

Pflege der Gelpads

Halte die Klebeflächen stets sauber und vermeide den Kontakt mit Staub, Flüssigkeiten, scharfen Gegenständen etc. Decke nach jedem Training die Gelpads mit der Schablone ab, so sind die Gel-

pads vor Staub und Schmutz geschützt. Hinweis: Verwende keine Tücher oder Reinigungsmittel, um die Gelpads zu reinigen.

Wie lange halten die Gelpads?

Durch das Training verlieren die Gelpads mit der Zeit an Klebkraft. Wie lange die Gelpads halten, ist von verschiedenen Faktoren abhängig (Hauttyp, Häufigkeit der Verwendung, etc.). Sollten die Gelpads nicht mehr so gut halten, dann kannst du vor der Verwendung den entsprechenden Hautbereich leicht mit Wasser benetzen.

Alternativ: Gib ein paar Tropfen Wasser auf deine Finger und verstreiche diese auf den Gelpads. Dadurch können die Gelpads besser an deiner Haut haften und die Impulse an deine Muskeln übertragen werden. Nach etwa 6-8 Wochen solltest du die Gelpads wechseln.

Fragen & Antworten zur Anwendung

- Welche Intensität sollte ich verwenden und wann sollte ich sie steigern?** Du solltest die Intensität langsam steigern, starte auf Stufe 1 oder 2. Denn EMS-Training ist um ein Vielfaches effektiver als herkömmliches Training.
- Was kann ich während des Training machen?** Während deines EMS-Trainings kannst du dich frei bewegen und deinen Alltagsstätigkeiten wie Arbeiten, Kochen oder Hausarbeit nachgehen. Alternativ hast du die Möglichkeit, dein Training mit Bodify durch zusätzliche Übungen zu ergänzen.
- Wann verwende ich die Massagefunktion?** Die Massagefunktion dient zur Aktivierung deiner Muskulatur und kann gezielt zur Massage einzelner Muskelgruppen eingesetzt werden. Beachte: Verwende den Trainer nicht mehr als 2-3 Mal pro Woche, einschließlich der Male, bei denen du die Massagefunktion verwendest.
- Die Gelpads kleben nicht mehr, was kann ich tun?** Es ist ganz normal, dass die Klebkraft der Gelpads mit der Zeit nachlässt. Dann solltest du dir neue Gelpads zulegen.
- Ich glaube, mit meinem Trainer stimmt etwas nicht, was soll ich tun?** Trete mit unserem Kundensupport in Kontakt, verwende bis dahin deinen Trainer nicht. Wir helfen dir gerne weiter und finden eine schnelle und einfache Lösung für dich.
- Kann ich meinen Trainer auch für einen anderen Bereich verwenden?** Nein, der Trainer wurde speziell für den beschriebenen Muskelbereich konzipiert und sollte nicht anders als angegeben verwendet werden.
- Die LED leuchtet nicht mehr, auch nach (oder beim) Laden?** Das kann folgende Gründe haben: Die Batterie ist leer oder ein Defekt des Controllers liegt vor. Mögliche Lösung: Lade den Controller und beaufsichtige den Ladevorgang für 20 Minuten. Prüfe, ob sich der Controller wieder einschalten lässt. Falls nicht, dann trete mit unserem Support in Kontakt.
- Ich spüre ein unangenehmes Gefühl unter den Gelpads?** Mögliche Gründe: (1) Die Gelpads sind abgenutzt und sollten gewechselt werden. (2) Der Hautkontakt zwischen den Gelpads und deiner Haut ist nicht optimal. Benetze deine Haut vorher leicht mit Wasser. (3) Zu viele Trainingseinheiten. Gib deinen Muskeln ein paar Tage Pause. (4) Sollte das unangenehme Gefühl bleiben, trete mit unseren Kundensupport in Kontakt.
- Die Kontraktionen sind auch bei höheren Stufen schwach / nicht spürbar?** Achte auf die richtige Anwendung deines Trainers. Mögliche Gründe: (1) Die Gelpads sind nicht richtig angebracht oder die Position des Trainers ist nicht richtig. (2) Die durchsichtige Schutzfolie auf den Gelpads wurde vor dem Training nicht entfernt. (3) Die Gelpads sind verbraucht. Wechsel deine Gelpads. (4) Der Hautkontakt ist zu schwach. Benetze deine Haut vorher leicht mit Wasser.
- Ist Behaarung ein Problem?** Die Gelpads sollten trotz Körper-

behaarung noch gut auf deiner Haut haften. Es hilft, deine Haut vorher leicht mit Wasser zu benetzen.

Zeichenerklärung

Wir verwenden folgende Symbole in diesem Benutzerhandbuch, auf dem Produkt und der Verpackung: **Warnung:** Warnhinweis von besonderer Wichtigkeit. Verletzungsgefahren oder Gefahren für die Gesundheit. **Achtung:** Sicherheitshinweis für potenzielle Schäden am Gerät. **Hersteller.** **CE-Kennzeichnung:** Dieses Produkt entspricht den europäischen und nationalen Vorschriften. **Konformitätszeichen für Großbritannien.** **Bedienungsanleitung beachten.** **Angewandte Teile vom Typ BF.** **Bezeichnung der Produktionscharge.** **Entsorgungshinweis für Verpackungs- und Produktkomponenten. Entsorgung entsprechend der Vorschriften.** **Umweltgerechtes entsorgen der Verpackung.** **Entsorgung nach WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment).**

Warn- und Sicherheitshinweise

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher verwende deinen Trainer bitte verantwortungsvoll und nur für den vorgesehenen Gebrauch. Generell gilt: Trainiere nur, wenn du volljährig, gesund bist, und dich wohlfühlst.

⚠ Allgemeine Warnhinweise: Verwende die Produkte von Bodify nur für den vorgesehenen Gebrauch: Nur für Menschen und zu dem Zweck, der in dieser Anleitung beschrieben ist. Nur zur äußeren Anwendung. Nur mit dem Originalzubehör.

In folgenden Bereichen darf nicht mit EMS trainiert werden: EMS darf nicht auf dem Kopf angewendet werden, auch nicht an den Augen, über dem Mund, am Hals oder an der Halsschlagader. Im Genitalbereich. Vermeide die Anwendung in feuchten Umgebungen, wie im Badezimmer, beim Baden, Duschen, oder bei Regen.

⚠ Absolute Kontraindikationen: Sollte einer der folgenden Punkte auf dich zutreffen, darfst du nicht mit EMS trainieren, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen: Du hast einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektrisches Gerät im Körper. Du trägst metallische Implantate. Du nutzt eine Insulinpumpe. Du hast hohes Fieber (über 38°C). Du leidest an bekannten Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzproblemen. Du hast eine neurologische Erkrankung, die Krampfanfälle oder andere Sensibilitätsstörungen verursacht. Du bist schwanger oder hast gerade entbunden. Du hast Krebs oder bist wegen eines Tumors in Behandlung. Du wurdest kürzlich operiert. Du bist an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen. Du verwendest weitere elektrische Geräte, die die Muskeln oder Nerven beeinflussen können. Du hast eine akute oder chronische Magen-Darm-Erkrankung. Du leidest unter akuten Muskelkrämpfen oder Muskelschmerzen. Du hast eine akute Infektion oder eine Entzündung. Du hast Diabetes Typ 1. Du hast Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen (z.B. Bluthochdruck). Du hast Verletzungen, Entzündungen oder Wunden im Bereich der Elektroden. Du bist unter 18 Jahre alt. Du hast kürzlich Alkohol oder Drogen konsumiert.

⚠ Relative Kontraindikationen: Wir empfehlen dir bei folgenden Punkten vor dem Training mit einem Arzt zu sprechen. Dieser sollte das Training ausdrücklich erlauben. Du leidest unter Schmerzen oder hast eine spezielle Diagnose bekommen. Du hattest einen Bandscheibenvorfall. Du hast Implantate, die schon länger als 6 Monate im Körper sind. Du hast Probleme mit den inneren Organen. Du hast Herz-Kreislauf-Probleme. Du neigst zu Thrombosen oder Embolien. Du hast chronische Schmerzen, unabhängig davon, wo diese auftreten. Du nimmst entsprechende Medikamente ein. Du trägst eine Spirale (z.B. zur Verhütung). Du befindest dich in der Stillzeit. Du leidest unter einer Störung der Sensibilität (z. B. bei Stoffwechselstörungen), was dazu führt, dass du Schmerzemp-

findungen weniger stark wahrnimmst. Du hast gereizte oder entzündete Haut. Du neigst zu Blutungen oder es besteht das Risiko von Verletzungen. Du hast Bewegungseinschränkungen. Du hast Flüssigkeitsansammlungen im Körper, wie Ödeme oder Schwellungen. Du hast offene Hautverletzungen, Ekzeme, Verbrennungen oder Wunden. Bei jeglichen anderen Faktoren / Eingriffen / Überempfindlichkeiten, die hier eventuell nicht genannt wurden.

▲ Mögliche Nebenwirkungen: Wenn du trotz Kontraindikationen oder ohne Beachtung der Warn- und Sicherheitshinweise mit EMS trainierst, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Zu den möglichen Nebenwirkungen zählen unter anderem Übertraining, teilweiser Krampfverlust oder verzögerter Muskelkater. Beachte daher auch die Ruhephasen für deine Muskeln. Wenn du unsere Trainingsanweisungen befolgst, sollten diese Probleme nicht auftreten. Wenn du eines der folgenden Symptome bei dir feststellst, dann sprich mit deinem Arzt.

▲ Allergische Reaktion auf das Gel: In seltenen Fällen kann das Gel allergische Hautreaktionen auslösen. Wenn du zu Allergien neigst, empfindliche Haut hast oder unsicher bist, teste das Gel vor dem ersten Training vorsichtig an einer kleinen Hautstelle und entferne es nach wenigen Minuten wieder. Warte anschließend mindestens 24 Stunden und beobachte, ob Hautreaktionen auftreten. Bei Unsicherheiten oder Fragen wende dich bitte an deinen Arzt. **Das solltest du beim Training berücksichtigen:** Stelle am Anfang die Intensität zunächst niedrig ein. Erst später, wenn du dich an die Anwendung des Gerätes gewöhnt hast, solltest du höhere Intensitätsstufen einstellen. Trainiere eine Muskelgruppe maximal 2-3 Mal pro Woche. Gebe deinen Muskeln 1-2 Tage Pause nach dem Training. Jede Trainingseinheit sollte nicht länger als 25 Minuten dauern, abhängig von der Intensität und der Belastung. Höre auf deinen Körper und überschreite deine Grenzen nicht. Trinke ausreichend Wasser, um während des Trainings hydratisiert zu bleiben. Falls du dich während des Trainings unwohl fühlst, breche das Training ab und wende dich an deinen Arzt.

▲ Allgemeine Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen: Halte die Geräte fern von Wärmequellen wie Heizungen oder direkter Sonneneinstrahlung. Vermeide den Einsatz in der Nähe von Kurz- oder Mikrowellen. Setze das Gerät nicht direkter Feuchtigkeit aus. Halte es trocken und schütze es vor Schmutz. Achte darauf, den Controller niemals ins Wasser zu tauchen oder in feuchten Umgebungen zu benutzen. Die Produkte dürfen nicht von Personen verwendet werden, die unter Kontraindikationen leiden, oder von Tieren. Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert oder Schmerzen verursacht, beende das Training direkt. Nutze das Gerät nicht während des Schlafs oder beim Führen von Fahrzeugen oder Maschinen. Verwende deinen Trainer niemals bei Aktivitäten wo deine volle Aufmerksamkeit, agilität und feingefühl erforderlich ist. Achte darauf, während der Stimulation keine metallischen Gegenstände wie Gürtelschnallen oder Halsbänder zu tragen. Falls du Schmuck oder Piercings trägst, entferne diese vor dem Gebrauch. Vermeide die Anwendung, wenn du eine Tätowierung mit metallischen Partikeln hast und diese unter oder in der Nähe der Elektroden liegt. Nutze die Produkte nicht in Verbindung mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an deinen Körper abgeben. Wende EMS-Produkte nicht in der Nähe von leicht entzündlichen Stoffen, wie Gasen oder Sprengstoffen, an. Falls du während des Trainings Schwindel oder Schwächegefühle bekommst, beende das Training und wende dich im Zweifel an deinen Arzt. EMS-Produkte sind nicht für Kinder oder Personen geeignet, die körperlich oder geistig nicht in der Lage sind, das Gerät sicher zu nutzen. Achte darauf, dass diese Produkte nicht von Minderjährigen benutzt werden. Halte EMS-Geräte von Kindern und Tieren fern, insbesondere das Verpackungsmaterial, um Unfälle zu vermeiden. Schalte deinen Controller erst an, wenn dieser richtig und an dem richtigen Bereich aufliegt. Unsere EMS-Produkte dürfen nur von Personen verwendet werden, die alle Sicherheits- und Kontraindikationen dieser Anleitung gelesen und verstanden haben.

Beschädigungen am Produkt: Verwende das Gerät nicht, wenn

es beschädigt ist, und kontaktiere den Bodify Kundendienst. Um sicherzustellen, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, darf es nicht fallen gelassen oder auseinandergebaut werden. Überprüfe das Gerät regelmäßig auf Schäden. Wenn du Schäden feststellst oder das Gerät unsachgemäß verwendet wurde, bringe es zur Überprüfung oder Reparatur zum Hersteller. Schalte das Gerät sofort aus, sobald ein Defekt oder eine Störung auftritt. Versuche nicht, das Gerät eigenständig zu öffnen oder zu reparieren. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch falsche oder unsachgemäße Nutzung verursacht wurden.

▲ Hinweise zum Akku: Wenn Flüssigkeit aus dem Akku mit deiner Haut oder deinen Augen in Kontakt kommt, spüle die betroffene Stelle sofort mit Wasser und suche einen Arzt auf. Bewahre den Controller fern von übermäßiger Hitze und Feuchtigkeit auf. Explosionsgefahr! Werfe den Controller nicht ins Feuer. Öffne, zerlege oder zerklünnere den Controller nicht. Lade den Controller immer korrekt auf, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist. Vor der ersten Verwendung sollte der Controller vollständig aufgeladen werden. Wenn du das Gerät längere Zeit nicht benutzt, lade die Batterie etwa alle sechs Monate auf, um eine Tiefentladung zu vermeiden.

Allgemeiner Hinweis: Dieses Produkt ist weder ein Medizinprodukt noch ein aktives therapeutisches Produkt nach Verordnung (EU) 2017/745 (MDR). Dieses Produkt steht in keinem Zusammenhang mit der Behandlung oder Linderung einer Krankheit, Verwundung oder Behinderung und dient nicht dazu, diese zu erhalten, zu verändern, zu ersetzen oder wiederherzustellen.

Anleitung zur Fehlerbehebung

Der Controller lässt sich nicht einschalten? Mögliche Ursache: Schwache Batterie. Lösung: Lade den Controller. **Der Controller blinkt?** Mögliche Ursache: Wenn der Controller am Gurt angebracht ist und keinen Hautkontakt erkennt, blinkt dieser und schaltet sich nach circa 30 Sekunden ab. Lösung: Stelle sicher, dass der Controller richtig am Gurt angebracht ist und der Gurt wie beschrieben an deinen Körper angebracht wurde. **Die Kontraktionen sind sehr schwach?** (1) Mögliche Ursache: Eine zu niedrig eingestellte Intensitätsstufe. Lösung: Der Trainer startet immer auf Stufe 1. Erhöhe die Intensität vorsichtig. (2) Mögliche Ursache: Kein optimaler Hautkontakt. Lösung: Befeuchte deine Haut vor dem Training an der entsprechenden Stelle. **Die Stimulation ist unangenehm?** (1) Mögliche Ursache: Die Intensität ist zu hoch eingestellt. Lösung: Verringere die Intensität am Controller. (2) Mögliche Ursache: Der Hautkontakt zwischen den Pads und deiner Haut ist nicht optimal. Lösung: Die Haut und die Pads erneut befeuchten. **Anderes Problem?** Setze dich mit unserem Kundenservice in Kontakt.

Reinigung und Pflege

Reinige den Controller ausschließlich mit einem feinen und trockenen Mikrofasertuch. Verwende keine chemischen Reiniger. Der Gurt, das Ladekabel und der Controller dürfen niemals in einer Waschmaschine gewaschen werden. Bewahre deinen EMS-Trainer sowie das Zubehör immer an einem kühlen und trockenen Ort auf.

Entsorgung

Der Umwelt zu Liebe darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Du kannst es über entsprechende Sammelstellen in deinem Land abgeben. Bitte entsorge das Gerät gemäß der lokal geltenden Vorschriften. Für die Europäische Union (EU) gilt die WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment). Wenn du Fragen hast, wende dich an deine örtlichen Entsorgungsbehörden. Verbrauche und vollständig entladene Batterien sollten in speziellen Sammelbehältern, bei Sondermüllstellen oder bei Elektrofachhändlern entsorgt werden. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, Batterien ordnungsgemäß zu

entsorgen.

Richtlinien und Normen (Konformitätserklärung)

Dieses Gerät ist nach EU-Richtlinien zertifiziert und mit dem CE-Zeichen (Konformitätszeichen) "CE" versehen. Hiermit erklären wir, dass dieses BODIFY Produkt, Art. Nr.: 3395, mit den grundlegenden Anforderungen der europäischen Richtlinien 2014/30/EU, 2014/35/EU und 2011/65/EU übereinstimmt. Die vollständige EU-Konformitätserklärung können Sie über die Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Deutschland anfordern.

Technische Daten

Klassifizierung: Gerät mit interner Stromversorgung. **Verwendungszweck:** Bauchmuskulaturstimulator. **Art. Nr.:** 3395. **Typ:** Bodify EMS Hips Trainer. **Lager- Transportbedingungen:** Temperatur (0-55°C) / Luftfeuchtigkeit (15-75%). **Betriebsbedingungen:** Temperatur (10-30°C) / Luftfeuchtigkeit (15-75%). **Gewicht (nur Controller):** 20g. **Intensität (einstellbar):** 1-15. **Abmessungen (nur Controller):** Ø 4.2 cm x 1.4 cm. **Impulsform:** Biphasische Rechteckimpulse. **Impulsfrequenz:** 1-97Hz. **Impulsdauer:** 70-200µs. **Akku:** Lithium Polymer, 3.7V, 90mAh.

Informationen zum Hersteller

 Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Deutschland • E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881 • Bodify® ist eine eingetragene Marke der Fassmer GmbH

 Eine Kopie des Handbuchs in elektronischer Form kannst du im Web erhalten. Setze dich auch gerne mit uns in Kontakt und wir senden dir das Benutzerhandbuch als PDF zu. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Welcome to the Team

Here you will find all the essential information about your new EMS trainer. To get started as quickly as possible, you'll find a quick overview in the next section.

If you have any questions, feel free to contact our support team at any time. We always provide fast assistance and ensure you find a solution that satisfies you – promised!

 hallo@bodify.me

 +49 176 8525 4881 (weekdays, 11 AM – 4 PM)

Let's Get Started: The First Training

1. Familiarize yourself with the user manual .
2. The controller also acts as the trainer's battery and should be charged before first use. Use the included cable to charge the controller with a standard USB adapter.
3. Ensure your skin is clean and free of sweat or oil before use. Attach the trainer as instructed.
4. Your trainer has 15 intensity levels and runs a 25-minute program. Start with a low level (Level 1–3). Your trainer detects skin contact and always starts (after being powered on) at the first level.

Intended Use

This product is an electrical muscle stimulation device (EMS) for the gluteal muscles, designed exclusively for use in the fitness sector. It supports muscle building, enhances physical performance, and promotes overall fitness.

Set Contents:

1 EMS Controller, 1 Pad, 1 USB-C Cable

Charging the Controller

The controller has a built-in rechargeable battery. Simply charge it using the included USB-C cable (no need to open the controller for charging!). Plug the cable into the controller's port and use a standard USB adapter. The controller is charging correctly when the LED lights up. When the LED glows blue, the controller is fully charged. A full charge cycle takes approximately 3 hours.



English

Using the Controller

The controller can be easily detached from and reattached to the trainer. Hold the trainer securely and gently remove the controller. The illustration demonstrates the simple operation of the controller.



Meaning of the LED

-  **Off:** The LED does not light up, meaning your trainer is off and inactive.
-  **Blue or green blinking:** The trainer is on but lacks skin contact or the controller is improperly attached. The trainer will automatically shut off after 30 seconds.
-  **Solid blue:** The trainer is active and running its program, or the trainer is connected to power and fully charged.
-  **Green:** The massage function is active, triggered by pressing the "M" button after powering on.
-  **Red / Off:** The battery is empty, and the trainer needs charging, or it is currently charging.

The Correct Attachment of the Trainer

Position the trainer so that it adheres centrally to your glutes. It is recommended to use a mirror for assistance during the first application.



Process of the Training

Once your trainer is activated and placed on your skin, it will run the stimulation program. This program is dynamic and designed to optimally stimulate your muscles. **Note:** After switching on, the trainer starts automatically at the first intensity level. Press the plus button to increase the intensity. For example, to reach Level 3, switch on the trainer and press the plus button twice.

How Often Should You Exercise?

Train a muscle group 2–3 times a week. This is sufficient to sustainably strengthen your muscles. Allow your muscles 1–2 days to recover after training. **General rule:** Train only as much as you feel comfortable. Start with a low level (Level 1–2). Avoid using the EMS belt daily or multiple times a day.

Caring for the Gel Pads

Keep the adhesive surfaces clean and avoid contact with dust, liquids, sharp objects, etc. Cover the gel pads with the provided template after each training session to protect them from dirt and dust. Note: Do not use tissues or cleaning agents to clean the gel pads.

How Long Do the Gel Pads Last?

The lifespan of the gel pads depends on factors such as skin type and frequency of use. If the gel pads lose adhesion, lightly moisten the skin area with water before use. Alternatively, apply a few drops of water to your fingers and spread it over the gel pads. Replace the gel pads every 6–8 weeks.

Questions & Answers

- 1. Which intensity should I use, and when should I increase it?** Start with Level 1 or 2. EMS training is significantly more effective than traditional training.
- 2. What can I do during training?** You can move freely during EMS training and continue daily activities such as working, cooking, or household chores. Alternatively, combine your training with additional exercises using Bodify.
- 3. When should I use the massage function?** The massage function activates your muscles and can target specific muscle groups. Use it 2–3 times a week, including massage sessions.
- 4. The gel pads no longer stick. What should I do?** The loss of the adhesive strength of the gel pads to decrease over time. You should then get new gel pads.
- 5. Something seems wrong with my trainer. What should I do?** Contact our customer support and do not use your trainer until then. We are happy to help and will find a quick and simple solution for you.
- 6. Can I use my trainer on another area?** No, the trainer was specifically designed for the described muscle area and should not be used differently than indicated.
- 7. The LED no longer lights up, even after (or during) charging?** Possible reasons: The battery is empty, or there is a defect with the controller. Possible solution: Charge the controller and supervise the charging process for 20 minutes. Check if the controller can be switched on again. If not, then contact our support.
- 8. I feel an unpleasant sensation under the gel pads?** Possible reasons: (1) The gel pads are worn out and should be replaced. (2) The skin contact between the gel pads and your skin is not optimal. Lightly moisten your skin with water beforehand. (3) Too many training sessions. Give your muscles a few days' rest. (4) If the unpleasant feeling persists, contact our customer support.
- 9. The contractions are weak or not noticeable even at higher levels?** Ensure correct application of your trainer. Possible reasons: (1) The gel pads are not properly attached, or the position of the trainer is incorrect. (2) The transparent protective film on the gel pads was not removed before training. (3) The gel pads are worn out. Replace your gel pads. (4) The skin contact is too weak. Lightly moisten your skin with water beforehand.
- 10. Is hair a problem?** The gel pads should still adhere well to your skin despite body hair. It helps to lightly moisten your skin

with water beforehand.

Explanation of Symbols

We use the following symbols in this user manual, on the product, and on the packaging: Warning: Warning notice of particular importance. Risk of injury or health hazards. Caution: Safety notice for potential damage to the device. Manufacturer. CE marking: This product complies with European and national regulations. UKCA Conformity mark for the United Kingdom. Observe the user manual. Applied parts of Type BF. Batch designation. Disposal note for packaging and product components. Disposal according to regulations. Environmentally friendly disposal of the packaging. Disposal according to WEEE Directive (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Warnings and Safety Instructions

Your health is important to us. Therefore, please use your trainer responsibly and only for its intended use. In general: Only train if you are of legal age, healthy, and feel comfortable.

▲ General Warnings: Use Bodify products only for their intended purpose: for humans only and as described in this manual. For external use only. Use only with original accessories.

EMS must not be used in the following areas: EMS must not be applied on the head, including the eyes, over the mouth, on the neck, or the carotid artery. In the genital area. Avoid using it in damp environments such as the bathroom, while bathing, showering, or in rain.

▲ Absolute Contraindications: If any of the following apply to you, you must not train with EMS to prevent health issues: You have a pacemaker or another electrical device in your body. You have metallic implants. You use an insulin pump. You have a high fever (over 38°C). You suffer from known cardiac arrhythmias or other heart problems. You have a neurological disease that causes seizures or other sensory disturbances. You are pregnant or have just given birth. You have cancer or are being treated for a tumor. You have recently undergone surgery. You are connected to a high-frequency surgical device. You are using other electrical devices that can affect muscles or nerves. You have an acute or chronic gastrointestinal disease. You suffer from acute muscle cramps or muscle pain. You have an acute infection or inflammation. You have Type 1 diabetes. You have arteriosclerosis or circulatory disorders (e.g., high blood pressure). You have injuries, inflammations, or wounds in the area of the electrodes. You are under 18 years old. You have recently consumed alcohol or drugs.

▲ Relative Contraindications: We recommend consulting a doctor before training if the following apply. The doctor should explicitly permit the training. You suffer from pain or have received a specific diagnosis. You have had a slipped disc. You have implants that have been in your body for more than 6 months. You have problems with internal organs. You have cardiovascular issues. You are prone to thrombosis or embolism. You have chronic pain, regardless of where it occurs. You are taking corresponding medications. You have an intrauterine device (e.g., for contraception). You are breastfeeding. You suffer from a sensory disorder (e.g., in metabolic disorders), causing reduced pain perception. You have irritated or inflamed skin. You are prone to bleeding or risk of injuries. You have movement restrictions. You have fluid accumulations in the body, such as edema or swelling. You have open skin injuries, eczema, burns, or wounds. For any other factors, interventions, or hypersensitivities that may not have been mentioned here.

▲ Possible Side Effects: Training with EMS despite contraindications or ignoring warnings and safety instructions can lead to health problems. Possible side effects include overtraining, partial loss of strength, or delayed muscle soreness. Therefore, pay attention to rest periods for your muscles. If you notice any of the fol-

lowing symptoms, consult your doctor.

▲ Allergic Reaction to the Gel: In rare cases, the gel may cause allergic skin reactions. If you are prone to allergies, have sensitive skin, or are unsure, test the gel carefully on a small patch of skin before your first workout and remove it after a few minutes. Then wait at least 24 hours and monitor for any skin reactions. If you have any doubts or questions, please consult your doctor.

What You Should Consider During Trainings: Initially, set the intensity low. Only later, when you have become accustomed to using the device, should you set higher intensity levels. Train a muscle group a maximum of 2–3 times per week. Give your muscles 1–2 days of rest after training. Each training session should not last longer than 25 minutes, depending on intensity and load. Listen to your body and do not exceed your limits. Drink enough water to stay hydrated during training. If you feel unwell during training, stop immediately and consult your doctor.

▲ General Safety and Precautions: Keep the devices away from heat sources like heaters or direct sunlight. Avoid use near short-wave or microwave devices. Do not expose the device to moisture. Keep it dry and protect it from dirt. Ensure the controller is never immersed in water or used in damp environments. The products must not be used by persons with contraindications or by animals. If the device malfunctions or causes pain, stop training immediately. Do not use the device while sleeping or operating vehicles or machinery. Never use your trainer during activities that require your full attention, agility, and fine motor skills. Avoid wearing metallic objects like belt buckles or collars during stimulation. If you wear jewelry or piercings, remove them before use. Avoid application if you have a tattoo with metallic particles under or near the electrodes. Do not use the products with other devices that emit electrical impulses to your body. Do not use EMS products near flammable substances like gases or explosives. If you experience dizziness or weakness during training, stop and consult your doctor if in doubt. EMS products are not suitable for children or individuals physically or mentally unable to use the device safely. Ensure these products are not used by minors. Keep EMS devices away from children and animals, especially packaging materials, to prevent accidents. Switch on your controller only when it is properly positioned on the correct area. Our EMS products may only be used by persons who have read and understood all safety instructions and contraindications in this manual.

Damage to the Product: Do not use the device if it is damaged; contact Bodify customer service. To ensure proper function, the device must not be dropped or disassembled. Regularly check the device for damage. If you notice damage or improper use, bring it to the manufacturer for inspection or repair. Switch off the device immediately if a defect or malfunction occurs. Do not attempt to open or repair the device yourself. The manufacturer accepts no liability for damage caused by incorrect or improper use.

Notes on the Battery: If battery fluid comes into contact with your skin or eyes, immediately rinse the affected area with water and seek medical attention. Store the controller away from excessive heat and humidity. Explosion hazard! Do not throw the controller into fire. Do not open, disassemble, or crush the controller. Always charge the controller correctly, as described in this manual. Before first use, fully charge the controller. If you do not use the device for an extended period, charge the battery every six months to avoid deep discharge.

General Note: This product is neither a medical device nor an active therapeutic product according to Regulation (EU) 2017/745 (MDR). It is not associated with the treatment or alleviation of any disease, injury, or disability and is not intended to sustain, modify, replace, or restore them.

Troubleshooting Guide

The controller won't turn on? Possible cause: Low battery. Solution: Charge the controller. **The controller is blinking?** Possible

cause: When the controller is attached to the belt and does not detect skin contact, it blinks and switches off after approximately 30 seconds. Solution: Ensure the controller is properly attached to the belt and the belt is applied to your body as described. **The contractions are very weak?** (1) Possible cause: Intensity level is set too low. Solution: The trainer always starts at Level 1. Carefully increase the intensity. (2) Possible cause: No optimal skin contact. Solution: Moisten your skin at the appropriate area before training. **The stimulation is uncomfortable?** (1) Possible cause: Intensity is set too high. Solution: Reduce the intensity on the controller. (2) Possible cause: Skin contact between the pads and your skin is not optimal. Solution: Re-moisten the skin and the pads. **Other problem?** Contact our customer service.

Cleaning and Care

Clean the controller exclusively with a fine, dry microfiber cloth. Do not use chemical cleaners. The belt, charging cable, and controller must never be washed in a washing machine. Always store your EMS trainer and accessories in a cool, dry place.

Disposal

or the sake of the environment, do not dispose of the device in normal household waste at the end of its lifespan. You can dispose of it through appropriate collection points in your country. Please dispose of the device according to local regulations. For the European Union (EU), the WEEE Directive (Waste Electrical and Electronic Equipment) applies. If you have questions, contact your local disposal authorities. Used and fully discharged batteries should be disposed of in special collection containers, at hazardous waste collection points, or at electrical retailers. It is legally required to dispose of batteries properly.

Guidelines and Standards (Declaration of Conformity)

This device is certified according to EU directives and bears the CE mark "CE". We hereby declare that this BODIFY product, Art. No.: 3395, complies with the essential requirements of European directives 2014/30/EU, 2014/35/EU, and 2011/65/EU. You can request the complete EU Declaration of Conformity from Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Germany.

Technical Data

Classification: Device with internal power supply. Intended Use: Abdominal muscle stimulator. Art. No.: 3395. Type: Bodify EMS Hips Trainer. Storage and Transport Conditions: Temperature (0–55°C) / Humidity (15–75%). Operating Conditions: Temperature (10–30°C) / Humidity (15–75%). Weight (controller only): 20g. Intensity (adjustable): 1–15. Dimensions (controller only): Ø 4.2 cm x 1.4 cm. Pulse Form: Biphasic rectangular pulses. Pulse Frequency: 1–97Hz. Pulse Duration: 70–200µs. Battery: Lithium Polymer, 3.7V, 90mAh

Manufacturer Information

 Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Germany • E-Mail: hallo@bodify.me • Phone: +49 176 85254881 • Bodify® is a registered trademark of Fassmer GmbH



You can obtain an electronic copy of the manual online. Feel free to contact us, and we will send you the user manual as a PDF. Errors and omissions excepted.

Bienvenue dans l'équipe

Vous trouverez ici toutes les informations importantes concernant votre nouvel entraîneur EMS. Pour commencer le plus rapidement possible, vous trouverez une vue d'ensemble rapide dans la section suivante.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter notre support à tout moment. Nous vous aiderons rapidement et trouverons une solution qui vous satisfera - promis

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (en semaine, de 11h à 16h)

C'est parti : La première séance d'entraînement

1. Familiarisez-vous avec le mode d'emploi 📖.
2. Le contrôleur sert également de batterie pour l'appareil et doit être chargé avant la première utilisation. Chargez le contrôleur avec le câble fourni et utilisez un adaptateur USB standard.
3. Votre peau ne doit pas être transpirante ou grasse avant l'utilisation. Fixez ensuite l'appareil conformément aux instructions.
4. Votre appareil dispose de 15 niveaux d'intensité différents et propose un programme de 25 minutes. Commencez par un niveau bas (niveau 1-3). Votre appareil détecte le contact avec la peau et démarre (après mise sous tension) toujours au premier niveau.

Définition de l'utilisation

Ce produit est un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) pour les muscles fessiers, conçu exclusivement pour une utilisation dans le domaine de la remise en forme. Il aide au développement musculaire, améliore les performances physiques et favorise la condition physique générale.

Contenu de ce kit :

1 contrôleur EMS, 1 pad, 1 câble USB-C

Chargement du contrôleur

Le contrôleur est doté d'une batterie intégrée et rechargeable. Vous pouvez facilement recharger le contrôleur à l'aide du câble USB-C fourni (le contrôleur n'a pas besoin d'être ouvert pour le chargement !). Branchez le câble sur le port du contrôleur. Utilisez un adaptateur USB standard. Le contrôleur se charge correctement lorsque la LED s'allume. Lorsque la LED devient bleue, le contrôleur est complètement chargé. Un cycle de charge complet dure environ 3 heures.



Utilisation du contrôleur

Le contrôleur peut être facilement détaché et remis en place sur le stimulateur. Tenez fermement le stimulateur et retirez doucement le contrôleur. L'illustration montre la manipulation simple du contrôleur.



Signification des LED

- **Éteint** : La LED ne s'allume pas. Votre stimulateur est donc éteint et inactif.
- **Clignotement bleu ou vert** : Votre stimulateur est allumé, mais il n'y a pas de contact avec la peau. Ou bien le contrôleur n'est pas correctement fixé. Le stimulateur s'éteint automatiquement après 30 secondes dans ce cas.
- **Lumière bleue** : Le stimulateur est actif et exécute le programme d'entraînement. Ou bien il est en charge et complètement chargé.
- **Vert** : La fonction de massage est active. Celle-ci s'active lorsque vous appuyez sur le bouton "M" après l'allumage.
- **Rouge / Éteint** : La batterie est vide et le stimulateur doit être rechargé. Ou bien votre stimulateur est en charge.

Placement correct du stimulateur

Positionnez le stimulateur de manière à ce qu'il adhère au centre de vos fessiers. Il est conseillé d'utiliser un miroir pour vous aider lors de la première application.



Déroulement de l'entraînement

Une fois que votre stimulateur est activé et fixé sur votre peau, le programme de stimulation démarre automatiquement. Ce programme n'est pas statique, mais suit un entraînement spécifique pour stimuler vos muscles de manière optimale. Remarque : Après l'allumage, votre stimulateur démarre automatiquement au premier niveau d'intensité. En appuyant sur le bouton Plus, vous passez au niveau supérieur. Exemple : Pour atteindre le niveau 3, allumez le stimulateur et appuyez deux fois sur le bouton Plus.

À quelle fréquence devez-vous vous entraîner ?

Entraînez un groupe musculaire 2 à 3 fois par semaine. Cela suffit pour entraîner vos muscles de manière durable. Après avoir entraîné un groupe musculaire, laissez vos muscles se reposer pendant 1 à 2 jours pour récupérer. En général : Entraînez-vous uniquement selon votre niveau de confort ! Commencez par un niveau bas (niveau 1-2) au début. N'utilisez pas la ceinture EMS tous les jours ou plusieurs fois par jour.

Entretien des pads en gel

Gardez toujours les surfaces adhésives propres et évitez tout

contact avec de la poussière, des liquides, des objets tranchants, etc. Après chaque séance d'entraînement, recouvrez les pads en gel avec le gabarit fourni pour les protéger de la poussière et des saletés. Remarque : N'utilisez pas de lingettes ou de produits nettoyants pour nettoyer les pads en gel.

Quelle est la durée de vie des pads en gel ?

Avec l'entraînement, les pads en gel perdent progressivement leur pouvoir adhésif. La durée de vie des pads dépend de plusieurs facteurs (type de peau, fréquence d'utilisation, etc.). Si les pads adhèrent moins bien, vous pouvez humidifier légèrement la zone de peau concernée avant utilisation. Alternative : Déposez quelques gouttes d'eau sur vos doigts et étalez-les sur les pads en gel. Cela permettra une meilleure adhésion des pads à votre peau et une meilleure transmission des impulsions aux muscles. Après environ 6 à 8 semaines, il est recommandé de remplacer les pads en gel.

Questions & Réponses sur l'utilisation

- Quelle intensité dois-je utiliser et quand dois-je l'augmenter ?** Vous devriez augmenter l'intensité progressivement, en commençant au niveau 1 ou 2. En effet, l'entraînement EMS est bien plus efficace que l'entraînement classique.
- Que puis-je faire pendant l'entraînement ?** Pendant votre entraînement EMS, vous pouvez vous déplacer librement et vaguer à vos occupations quotidiennes, comme travailler, cuisiner ou faire le ménage. Vous avez également la possibilité de compléter votre entraînement Bodify par des exercices supplémentaires.
- Quand utiliser la fonction de massage ?** La fonction de massage sert à activer vos muscles et peut être utilisée pour masser des groupes musculaires spécifiques. Remarque : N'utilisez pas le stimulateur plus de 2 à 3 fois par semaine, y compris lorsque vous utilisez la fonction de massage.
- Les pads en gel ne collent plus, que puis-je faire ?** Il est normal que le pouvoir adhésif des pads en gel diminue avec le temps. Dans ce cas, vous devriez vous procurer de nouveaux pads en gel.
- Je pense que mon stimulateur a un problème, que dois-je faire ?** Contactez notre service client et n'utilisez pas le stimulateur en attendant. Nous serons ravis de vous aider et de trouver une solution rapide et simple pour vous.
- Puis-je utiliser mon stimulateur pour une autre zone ?** Non, le stimulateur a été conçu spécifiquement pour le groupe musculaire indiqué et ne doit pas être utilisé autrement que prévu.
- La LED ne s'allume plus, même après (ou pendant) le chargement ?** Cela peut être dû à : (1) Une batterie déchargée ou (2) un défaut du contrôleur. Solution possible : Rechargez le contrôleur et surveillez le processus pendant 20 minutes. Vérifiez si le contrôleur peut être rallumé. Si ce n'est pas le cas, contactez notre service client.
- Je ressens une sensation désagréable sous les pads en gel ?** Causes possibles : (1) Les pads en gel sont usés et doivent être remplacés. (2) Le contact entre les pads en gel et votre peau n'est pas optimal. Humidifiez légèrement votre peau au préalable. (3) Trop de séances d'entraînement. Accordez à vos muscles quelques jours de repos. (4) Si la sensation désagréable persiste, contactez notre service client.
- Les contractions sont faibles / non perceptibles même à des niveaux élevés ?** Assurez-vous que le stimulateur est utilisé correctement. Causes possibles : (1) Les pads en gel ou le stimulateur ne sont pas positionnés correctement. (2) Le film protecteur transparent sur les pads en gel n'a pas été retiré avant l'entraînement. (3) Les pads en gel sont usés. Remplacez-les. (4) Le contact avec la peau est insuffisant. Humidi-

fiez légèrement votre peau au préalable.

- La pilosité est-elle un problème ?** Les pads en gel devraient bien adhérer à votre peau, même en cas de pilosité corporelle. Humidifiez légèrement votre peau au préalable pour améliorer l'adhésion.

Explication des symboles

Nous utilisons les symboles suivants dans ce manuel d'utilisation, sur le produit et sur l'emballage : Avertissement : Indication d'une importance particulière. Risques de blessures ou dangers pour la santé. Attention : Indication de sécurité pour éviter des dommages potentiels à l'appareil. Fabricant. CE : Ce produit est conforme aux réglementations européennes et nationales. UKCA : Marquage de conformité pour le Royaume-Uni. Respectez le mode d'emploi. Parties appliquées de type BF. Désignation du lot de production. Indication de mise au rebut pour les composants de l'emballage et du produit. Mise au rebut conforme aux réglementations. Élimination écologique de l'emballage. Mise au rebut conformément à la directive DEEE (Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques).

Avertissements et consignes de sécurité

Votre santé nous tient à cœur. Veuillez donc utiliser votre stimulateur de manière responsable et uniquement dans le cadre prévu. Règle générale : Entraînez-vous uniquement si vous êtes majeur, en bonne santé, et si vous vous sentez bien.

Utilisez les produits Bodify uniquement pour l'usage prévu : uniquement pour les humains et aux fins décrites dans ce manuel. Uniquement pour une utilisation externe. Uniquement avec les accessoires d'origine.

L'EMS ne doit pas être appliqué sur la tête, y compris sur les yeux, autour de la bouche, au niveau du cou ou de la carotide. L'EMS ne doit pas être appliqué dans la région génitale. Évitez l'utilisation dans des environnements humides, comme dans la salle de bain, lors du bain, sous la douche, ou sous la pluie.

Contre-indications absolues : Si l'un des points suivants s'applique à vous, vous ne devez pas utiliser l'entraînement EMS afin d'éviter des dommages pour votre santé : Vous avez un stimulateur cardiaque ou un autre dispositif électrique dans le corps. Vous portez des implants métalliques. Vous utilisez une pompe à insuline. Vous avez une forte fièvre (au-dessus de 38°C). Vous souffrez de troubles connus du rythme cardiaque ou d'autres problèmes cardiaques. Vous avez une maladie neurologique causant des convulsions ou d'autres troubles de la sensibilité. Vous êtes enceinte ou venez d'accoucher. Vous avez un cancer ou êtes en traitement pour une tumeur. Vous avez subi une opération récemment. Vous êtes connecté à un appareil de chirurgie à haute fréquence. Vous utilisez d'autres dispositifs électriques qui peuvent influencer les muscles ou les nerfs. Vous souffrez d'une maladie aiguë ou chronique de l'appareil digestif. Vous avez des crampes musculaires aiguës ou des douleurs musculaires. Vous avez une infection ou une inflammation aiguë. Vous êtes atteint de diabète de type 1. Vous souffrez d'artériosclérose ou de troubles de la circulation sanguine (par exemple, hypertension artérielle). Vous avez des blessures, des inflammations ou des plaies au niveau des électrodes. Vous avez moins de 18 ans. Vous avez récemment consommé de l'alcool ou des drogues.

Contre-indications relatives : Nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement dans les cas suivants. Le médecin devra explicitement autoriser l'entraînement. Vous souffrez de douleurs ou avez reçu un diagnostic spécifique. Vous avez eu une hernie discale. Vous avez des implants présents dans votre corps depuis plus de 6 mois. Vous avez des problèmes avec vos organes internes. Vous avez des problèmes cardiovasculaires. Vous êtes sujet aux thromboses ou embolies. Vous souffrez de douleurs chroniques, peu importe leur

localisation. Vous prenez des médicaments correspondants. Vous portez un dispositif intra-utérin (par exemple, à des fins contraceptives). Vous êtes en période d'allaitement. Vous souffrez d'un trouble de la sensibilité (par exemple, dû à des troubles métaboliques) entraînant une diminution de la perception de la douleur. Vous avez une peau irritée ou enflammée. Vous êtes sujet aux saignements ou à un risque de blessures. Vous avez des limitations de mouvement. Vous avez des accumulations de liquide dans le corps, comme des œdèmes ou des gonflements. Vous avez des lésions cutanées ouvertes, des eczéma, des brûlures ou des plaies. Pour tout autre facteur, intervention ou hypersensibilité non mentionnée ici.

▲ Effets secondaires possibles : Si vous utilisez l'EMS malgré les contre-indications ou sans respecter les avertissements et consignes de sécurité, cela peut entraîner des problèmes de santé. Les effets secondaires possibles incluent notamment un surentraînement, une perte partielle de force ou des courbatures retardées. Respectez les périodes de repos pour vos muscles. Si vous suivez nos instructions d'entraînement, ces problèmes ne devraient pas se produire. Si vous remarquez l'un des symptômes suivants, consultez votre médecin.

▲ Réaction allergique au gel : Dans de rares cas, le gel peut provoquer des réactions allergiques cutanées. Si vous êtes sujet(te) aux allergies, avez la peau sensible ou si vous avez des doutes, testez le gel sur une petite zone de peau avant votre premier entraînement et retirez-le après quelques minutes. Attendez ensuite au moins 24 heures et observez si des réactions cutanées apparaissent. En cas de doute ou de question, consultez votre médecin.

▲ Prendre en compte lors de l'entraînement : Réglez initialement l'intensité sur un niveau faible. Ce n'est qu'après vous être habitué à l'utilisation de l'appareil que vous pourrez augmenter les niveaux d'intensité. Entraînez un groupe musculaire au maximum 2 à 3 fois par semaine. Accordez à vos muscles 1 à 2 jours de repos après chaque séance d'entraînement. Chaque session d'entraînement ne doit pas durer plus de 25 minutes, selon l'intensité et la charge. Écoutez votre corps et ne dépassez pas vos limites. Buvez suffisamment d'eau pour rester hydraté pendant l'entraînement. Si vous vous sentez mal à l'aise pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.

▲ Consignes générales de sécurité et de précaution : Tenez les appareils à l'écart des sources de chaleur telles que les radiateurs ou la lumière directe du soleil. Évitez leur utilisation à proximité de micro-ondes ou d'appareils produisant des arcs électriques. Ne soumettez pas l'appareil à l'humidité. Gardez-le au sec et protégez-le contre la saleté. Assurez-vous de ne jamais immerger le contrôleur dans l'eau ou de l'utiliser dans des environnements humides. Les produits ne doivent pas être utilisés par des personnes présentant des contre-indications ou par des animaux. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou provoque des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil pendant votre sommeil ou en conduisant des véhicules ou des machines. N'utilisez jamais le stimulateur pour des activités nécessitant une attention totale, de l'agilité ou une sensibilité précise. Assurez-vous de ne porter aucun objet métallique, comme des boucles de ceinture ou des colliers, pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings, retirez-les avant utilisation. Évitez l'utilisation si vous avez un tatouage contenant des particules métalliques sous ou à proximité des électrodes. N'utilisez pas les produits en combinaison avec d'autres appareils émettant des impulsions électriques à votre corps. Ne placez pas les produits EMS à proximité de substances inflammables, comme des gaz ou des explosifs. Si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin si nécessaire. Les produits EMS ne conviennent pas aux enfants ou aux personnes physiquement ou mentalement incapables d'utiliser l'appareil en toute sécurité. Veillez à ce que ces produits ne soient pas utilisés par des mineurs. Gardez les appareils

EMS hors de la portée des enfants et des animaux, en particulier les matériaux d'emballage, pour éviter les accidents. Ne mettez le contrôleur sous tension qu'une fois correctement positionné sur la zone appropriée. Nos produits EMS doivent être utilisés uniquement par des personnes ayant lu et compris toutes les consignes de sécurité et contre-indications de ce manuel.

Dommages au produit : N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé et contactez le service client Bodify. Pour garantir un fonctionnement correct, ne laissez pas tomber l'appareil et ne le démontez pas. Vérifiez régulièrement l'appareil pour détecter d'éventuels dommages. Si vous constatez des dommages ou une utilisation incorrecte de l'appareil, retournez-le au fabricant pour inspection ou réparation. Éteignez immédiatement l'appareil en cas de défaut ou de dysfonctionnement. N'essayez pas d'ouvrir ou de réparer l'appareil vous-même. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou inappropriée.

Consignes concernant la batterie : Si du liquide provenant de la batterie entre en contact avec votre peau ou vos yeux, rincez immédiatement la zone concernée à l'eau et consultez un médecin. Conservez le contrôleur à l'abri d'une chaleur excessive et de l'humidité. Risque d'explosion ! Ne jetez pas le contrôleur au feu. N'ouvrez pas, ne démontez pas et ne détruisez pas le contrôleur. Chargez toujours le contrôleur correctement, comme décrit dans ce manuel. Avant la première utilisation, le contrôleur doit être complètement chargé. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, rechargez la batterie environ tous les six mois pour éviter une décharge profonde.

Avis général : Ce produit n'est ni un dispositif médical ni un produit thérapeutique actif au sens du règlement (UE) 2017/745 (MDR). Ce produit n'est pas destiné au traitement ou au soulagement d'une maladie, d'une blessure ou d'un handicap, et ne vise pas à maintenir, modifier, remplacer ou restaurer ces fonctions..

Guide de dépannage

Le contrôleur ne s'allume pas ? Cause possible : Batterie faible. Solution : Rechargez le contrôleur. **Le contrôleur clignote ?** Cause possible : Lorsque le contrôleur est fixé à la ceinture et qu'il ne détecte pas de contact avec la peau, il clignote et s'éteint après environ 30 secondes. Solution : Assurez-vous que le contrôleur est correctement fixé à la ceinture et que la ceinture est attachée à votre corps comme décrit. **Les contractions sont très faibles ?** (1) Cause possible : Un niveau d'intensité trop bas. Solution : Le stimulateur démarre toujours au niveau 1. Augmentez l'intensité progressivement. (2) Cause possible : Un contact cutané non optimal. Solution : Humidifiez votre peau avant l'entraînement à l'endroit concerné. **La stimulation est désagréable ?** (1) Cause possible : L'intensité est réglée trop haut. Solution : Réduisez l'intensité sur le contrôleur. (2) Cause possible : Le contact entre les pads et votre peau n'est pas optimal. Solution : Humidifiez à nouveau la peau et les pads. **Un autre problème ?** Contactez notre service client.

Nettoyage et entretien

Nettoyez le contrôleur uniquement avec un chiffon en microfibre fin et sec. N'utilisez pas de nettoyants chimiques. La ceinture, le câble de charge et le contrôleur ne doivent jamais être lavés en machine. Conservez votre stimulateur EMS et ses accessoires dans un endroit frais et sec.

Élimination

Par respect pour l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires en fin de vie. Vous pouvez le déposer dans des points de collecte appropriés dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément aux réglementations locales en vigueur. Pour l'Union Européenne (UE), la directive DEEE (Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques) s'applique.

Si vous avez des questions, contactez vos autorités locales de gestion des déchets. Les piles usagées et complètement déchargées doivent être déposées dans des conteneurs spécifiques, dans des centres de déchets spéciaux ou chez des revendeurs spécialisés en électronique. Il est légalement obligatoire d'éliminer correctement les piles.

Directives et normes (Déclaration de conformité) CE

Cet appareil est certifié conformément aux directives de l'UE et porte le marquage CE (Conformité Européenne) "CE". Nous déclarons par la présente que ce produit BODIFY, réf. 3395, est conforme aux exigences fondamentales des directives européennes 2014/30/UE, 2014/35/UE et 2011/65/UE. Vous pouvez demander la déclaration de conformité complète de l'UE auprès de Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Allemagne.

Caractéristiques techniques

Classification : Appareil à alimentation interne. **Usage prévu :** Stimulateur pour les muscles abdominaux. **Réf. :** 3395. **Type :** Bodify EMS Hips Trainer. **Conditions de stockage et de transport :** Température (0-55°C) / Humidité (15-75 %). **Conditions de fonctionnement :** Température (10-30°C) / Humidité (15-75 %). **Poids (uniquement contrôleur) :** 20 g. **Intensité (réglable) :** 1-15. **Dimensions (uniquement contrôleur) :** Ø 4,2 cm x 1,4 cm. **Forme des impulsions :** Impulsions rectangulaires biphases. **Fréquence des impulsions :** 1-97 Hz. **Durée des impulsions :** 70-200 µs. **Batterie :** Lithium Polymère, 3,7 V, 90 mAh.

Informations sur le fabricant

Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Allemagne • E-mail : halla@bodify.me • Téléphone : +49 176 85254881 • Bodify® est une marque déposée de Fassmer GmbH



Une copie du manuel sous forme électronique est disponible en ligne. N'hésitez pas à nous contacter, et nous vous enverrons le manuel d'utilisation au format PDF. Sous réserve d'erreurs et de modifications.

Benvenuto nel team

Qui trovi tutte le informazioni importanti sul tuo nuovo allenatore EMS. Per iniziare il più rapidamente possibile, trovi nel paragrafo successivo una panoramica rapida.

Se hai domande, puoi contattare il nostro supporto in qualsiasi momento. Ti aiuteremo sempre rapidamente e troveremo una soluzione che ti soddisfi – promesso!

✉ halla@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (feriali, 11-16)

Si parte: Il primo allenamento

1. Familiarizza con il manuale d'uso 📖
2. Il controller è anche la batteria del dispositivo e deve essere caricato prima del primo utilizzo. Carica il controller utilizzando il cavo incluso e un adattatore USB standard.
3. La tua pelle non deve essere sudata o unta prima dell'uso. Fissa il dispositivo come indicato.
4. Il tuo allenatore dispone di 15 livelli di intensità e esegue un programma di 25 minuti. All'inizio, inizia con un livello basso (livello 1-3). Il dispositivo rileva il contatto con la pelle e si avvia (dopo l'accensione) sempre al primo livello.

Scopo del prodotto

Questo prodotto è un dispositivo di stimolazione muscolare elettrica (EMS) per i muscoli glutei, progettato esclusivamente per l'uso nel settore del fitness. Supporta lo sviluppo muscolare, migliora le prestazioni fisiche e favorisce la forma fisica generale.

Contenuto del set:

1 controller EMS, 1 pad, 1 cavo USB-C

Ricarica del controller

Il controller è dotato di una batteria integrata e ricaricabile. Puoi facilmente ricaricare il controller con il cavo USB-C incluso (non è necessario aprire il controller per la ricarica). Collega il cavo alla porta del controller. Utilizza un adattatore USB standard. Il controller si sta caricando correttamente quando il LED si illumina. Quando il LED diventa blu, il controller è completamente carico. Un ciclo di carica completo dura circa 3 ore.



Utilizzo del controller

Il controller può essere facilmente rimosso dal dispositivo e rimontato. Tieni fermo il dispositivo e rimuovi delicatamente il controller. L'illustrazione mostra il semplice utilizzo del controller.



Significato del LED

-  **Spento:** Il LED non è acceso. Il tuo dispositivo è spento e non è attivo.
-  **Lampeggiante blu o verde:** Il dispositivo è acceso, ma non c'è contatto con la pelle. Oppure il controller non è fissato correttamente. In tal caso, il dispositivo si spegnerà automaticamente dopo 30 secondi.
-  **Blu fisso:** Il dispositivo è attivo e sta eseguendo il programma di allenamento. Oppure il dispositivo è collegato alla corrente ed è completamente carico.
-  **Verde:** La funzione di massaggio è attiva. Questa funzione si attiva premendo il pulsante "M" dopo l'accensione.
-  **Rosso / Spento:** La batteria è scarica e il dispositivo deve essere ricaricato. Oppure il dispositivo è collegato alla corrente e si sta caricando.

Posizionamento corretto del dispositivo

Posiziona il trainer in modo che aderisca al centro dei glutei. Si consiglia di utilizzare uno specchio per aiutarti durante la prima applicazione.



Procedura di allenamento

Una volta attivato e fissato alla pelle, il dispositivo eseguirà il programma di stimolazione. Il programma non è statico, ma segue una sequenza specifica per stimolare al meglio i tuoi muscoli. **Nota:** Dopo l'accensione, il dispositivo parte automaticamente dal primo livello di intensità. Premendo il pulsante "+" puoi passare al livello successivo. **Esempio:** Per raggiungere il livello 3, accendi il dispositivo e premi due volte il pulsante "+".

Con quale frequenza allenarsi?

Allena un gruppo muscolare 2-3 volte a settimana. È sufficiente per un allenamento efficace e duraturo dei muscoli. Dopo aver allenato un gruppo muscolare, dai ai tuoi muscoli 1-2 giorni per rigenerarsi. In generale, vale la regola: allenati solo quanto ti senti a tuo agio! Inizia con un livello basso (livello 1-2). Non utilizzare la fascia EMS ogni giorno o più volte nello stesso giorno.

Cura dei gelpad

Mantieni sempre pulite le superfici adesive ed evita il contatto con polvere, liquidi, oggetti appuntiti, ecc. Copri i gelpad con la sagoma protettiva dopo ogni allenamento per proteggerli da polvere e sporco. **Nota:** Non utilizzare panni o detersigenti per pulire i gelpad.

Quanto durano i gelpad?

Con l'allenamento, i gelpad perdono gradualmente la loro adesività. La durata dipende da vari fattori (tipo di pelle, frequenza d'uso, ecc.). Se i gelpad non aderiscono più bene, puoi inumidire leggermente la zona della pelle corrispondente prima dell'uso. In alternativa, metti qualche goccia d'acqua sulle dita e distribiscile sui gelpad. In questo modo i gelpad aderiranno meglio alla pelle e trasmetteranno gli impulsi ai muscoli. Dopo circa 6-8 settimane, è consigliabile sostituire i gelpad.

Domande e risposte sull'utilizzo

- 1. Quale intensità dovrei utilizzare e quando dovrei aumentarla?** Dovresti aumentare l'intensità gradualmente, iniziando dal livello 1 o 2. L'allenamento EMS è infatti molte volte più efficace rispetto all'allenamento tradizionale.
- 2. Cosa posso fare durante l'allenamento?** Durante l'allenamento EMS, puoi muoverti liberamente e svolgere le tue attività quotidiane come lavorare, cucinare o fare le pulizie. In alternativa, puoi arricchire il tuo allenamento con Bodify aggiungendo esercizi specifici.
- 3. Quando devo utilizzare la funzione massaggio?** La funzione massaggio serve ad attivare la muscolatura e può essere utilizzata per massaggiare specifici gruppi muscolari. **Nota:** Non utilizzare il dispositivo più di 2-3 volte a settimana, includendo le sessioni in cui utilizzi la funzione massaggio.
- 4. I gelpad non aderiscono più, cosa posso fare?** È normale che l'adesività dei gelpad diminuisca con il tempo. In questo caso, è consigliabile acquistare nuovi gelpad.
- 5. Credo che ci sia un problema con il mio dispositivo, cosa devo fare?** Contatta il nostro servizio clienti e non utilizzare il dispositivo fino a quando non avrai ricevuto assistenza. Saremo felici di aiutarti e di trovare una soluzione rapida e semplice

per te.

- 6. Posso utilizzare il dispositivo su un'altra parte del corpo?** No, il dispositivo è stato progettato specificamente per il gruppo muscolare descritto e non dovrebbe essere utilizzato in modo diverso da quanto indicato.
- 7. Il LED non si accende più, nemmeno durante o dopo la ricarica?** Questo potrebbe dipendere da: (1) Batteria scarica. (2) Difetto del controller. Soluzione possibile: Ricarica il controller e monitora il processo per 20 minuti. Controlla se il controller si accende di nuovo. Se il problema persiste, contatta il nostro servizio clienti.
- 8. sento una sensazione sgradevole sotto i gelpad, cosa posso fare?** Possibili cause: (1) I gelpad sono usurati e devono essere sostituiti. (2) Il contatto tra i gelpad e la pelle non è ottimale. Inumidisci leggermente la pelle prima dell'uso. (3) Troppe sessioni di allenamento. Concedi ai tuoi muscoli qualche giorno di pausa. (4) Se la sensazione persiste, contatta il nostro servizio clienti.
- 9. Le contrazioni sono deboli o non percepibili anche a livelli alti?** Assicurati di utilizzare correttamente il dispositivo. Possibili cause: (1) I gelpad non sono posizionati correttamente o il dispositivo è mal collocato. (2) La pellicola protettiva trasparente non è stata rimossa dai gelpad prima dell'uso. (3) I gelpad sono usurati e devono essere sostituiti. (4) Il contatto con la pelle non è sufficiente. Inumidisci leggermente la pelle prima dell'uso.
- 10. La presenza di peli rappresenta un problema?** I gelpad dovrebbero aderire bene alla pelle anche in presenza di peli. Può essere utile inumidire leggermente la pelle prima dell'uso.

Spiegazione dei simboli

Utilizziamo i seguenti simboli in questo manuale utente, sul prodotto e sull'imballaggio: Avvertimento: Avviso di particolare importanza. Rischio di lesioni o pericoli per la salute. Attenzione: Avviso di sicurezza per possibili danni al dispositivo. Produttore. Marchio CE: Questo prodotto è conforme alle normative europee e nazionali. Marchio di conformità per il Regno Unito. Consultare il manuale di istruzioni. Parti applicate di tipo BF. Indicazione del lotto di produzione. Indicazione per lo smaltimento dei componenti dell'imballaggio e del prodotto. Smaltire in conformità alle normative vigenti. Smaltimento ecologico dell'imballaggio. Smaltimento secondo la direttiva WEEE (Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche).

Avvertenze e indicazioni di sicurezza

La tua salute è importante per noi. Ti invitiamo a utilizzare il tuo dispositivo in modo responsabile e solo per l'uso previsto. In generale, allenati solo se sei maggiorenne, in buona salute e ti senti a tuo agio.

⚠ Avvertenze generali: Utilizza i prodotti Bodify solo per l'uso previsto: esclusivamente per persone e per lo scopo descritto in questo manuale. Solo per uso esterno. Utilizzare esclusivamente con accessori originali.

Non utilizzare EMS nelle seguenti aree: Non applicare EMS sulla testa, sugli occhi, sopra la bocca, sul collo o sull'arteria carotide. Non utilizzare nell'area genitale. Evita l'uso in ambienti umidi, come bagni, sotto la doccia, durante il bagno o sotto la pioggia.

⚠ Assolute controindicazioni: Se uno dei seguenti punti ti riguarda, non devi allenarti con EMS per evitare danni alla salute: Hai un pacemaker o un altro dispositivo elettrico nel corpo. Porti impianti metallici. Usi una pompa per insulina. Hai febbre alta (oltre 38°C). Soffri di aritmie cardiache note o altri problemi cardiaci. Hai una malattia neurologica che provoca convulsioni o altre alterazioni della sensibilità. Sei incinta o hai appena partorito. Hai un tumore o sei in trattamento per una neoplasia. Sei stato/a recen-

temente operato/a. Sei collegato/a a un dispositivo chirurgico ad alta frequenza. Usi altri dispositivi elettrici che possono influenzare i muscoli o i nervi. Hai una malattia acuta o cronica del tratto gastrointestinale. Soffri di crampi muscolari o dolori muscolari acuti. Hai un'infezione o un'infiammazione acuta. Hai il diabete di tipo 1. Soffri di arteriosclerosi o disturbi della circolazione sanguigna (ad esempio ipertensione). Hai lesioni, infiammazioni o ferite nell'area degli elettrodi. Hai meno di 18 anni. Hai consumato recentemente alcol o droghe.

⚠ Controindicazioni relative: Ti consigliamo di consultare un medico in presenza dei seguenti punti prima di iniziare l'allenamento. Il medico dovrebbe approvare esplicitamente l'allenamento. Soffri di dolori o hai ricevuto una diagnosi specifica. Hai avuto un'ernia del disco. Hai impianti che sono presenti nel corpo da più di 6 mesi. Hai problemi con gli organi interni. Soffri di problemi cardiovascolari. Sei soggetto/a a trombosi o embolie. Soffri di dolori cronici, indipendentemente dalla loro localizzazione. Assumi farmaci correlati. Porti una spirale (ad esempio per la contraccezione). Sei in fase di allattamento. Soffri di un disturbo della sensibilità (ad esempio in caso di disturbi metabolici) che riduce la percezione del dolore. Hai la pelle irritata o infiammata. Sei soggetto/a a sanguinamenti o esiste il rischio di lesioni. Hai limitazioni nei movimenti. Hai accumuli di liquidi nel corpo, come edemi o gonfiori. Hai ferite aperte, eczemi, ustioni o lesioni cutanee. In presenza di qualsiasi altro fattore, intervento o ipersensibilità non menzionati qui.

⚠ Possibili effetti collaterali: Se ti alleni con EMS nonostante le controindicazioni o senza rispettare le avvertenze e le istruzioni di sicurezza, possono verificarsi problemi di salute. Tra i possibili effetti collaterali vi sono il sovrallenamento, la perdita parziale di forza o il ritardo nell'insorgenza di dolori muscolari. Rispetta i periodi di riposo per i tuoi muscoli. Seguendo le nostre istruzioni di allenamento, questi problemi non dovrebbero verificarsi. Se noti uno dei seguenti sintomi, consulta il tuo medico.

⚠ Reazione allergica al gel: In rari casi, il gel può causare reazioni allergiche cutanee. Se sei soggetto/a ad allergie, hai la pelle sensibile o hai dubbi, testa il gel su una piccola area della pelle prima del primo allenamento e rimuovilo dopo alcuni minuti. Aspetta almeno 24 ore e controlla se compaiono reazioni cutanee. In caso di dubbi o domande, consulta il tuo medico.

Cosa considerare durante l'allenamento: Imposta inizialmente l'intensità a un livello basso. Solo successivamente, quando ti sei abituato all'uso del dispositivo, puoi aumentare i livelli di intensità. Allena un gruppo muscolare al massimo 2-3 volte a settimana. Concedi ai muscoli 1-2 giorni di riposo dopo l'allenamento. Ogni sessione di allenamento non dovrebbe durare più di 25 minuti, a seconda dell'intensità e del carico. Ascolta il tuo corpo e non superare i tuoi limiti. Bevi abbastanza acqua per mantenerti idratato durante l'allenamento. Se durante l'allenamento ti senti a disagio, interrompi l'allenamento e consulta un medico.

⚠ Misure generali di sicurezza e precauzioni: Tieni i dispositivi lontano da fonti di calore come termosifoni o luce solare diretta. Evita di usarli vicino a microonde o apparecchi a onde corte. Non esporre il dispositivo a umidità diretta. Mantienilo asciutto e proteggilo dallo sporco. Assicurati di non immergere mai il controller in acqua o di usarlo in ambienti umidi. I prodotti non devono essere utilizzati da persone con controindicazioni o da animali. Se il dispositivo non funziona correttamente o causa dolore, interrompi immediatamente l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo durante il sonno o durante la guida di veicoli o macchinari. Non utilizzare mai il trainer durante attività che richiedono la tua piena attenzione, agilità e sensibilità. Assicurati di non indossare oggetti metallici come fibbie o collari durante la stimolazione. Se indossi gioielli o piercing, rimuovili prima dell'uso. Evita l'applicazione se hai tatuaggi con particelle metalliche sotto o vicino agli elettrodi. Non utilizzare i prodotti in combinazione con altri dispositivi che emettono impulsi elettrici al corpo. Non utilizzare i prodotti EMS vicino a sostanze facilmente infiammabili, come gas o esplosivi.

Se durante l'allenamento avverti vertigini o debolezza, interrompi l'allenamento e consulta il tuo medico. I prodotti EMS non sono adatti a bambini o persone fisicamente o mentalmente incapaci di utilizzarli in sicurezza. Assicurati che questi prodotti non vengano utilizzati da minori. Tieni i dispositivi EMS lontano da bambini e animali, in particolare il materiale di imballaggio, per evitare incidenti. Accendi il controller solo quando è correttamente posizionato nell'area corretta. I nostri prodotti EMS devono essere utilizzati solo da persone che hanno letto e compreso tutte le istruzioni di sicurezza e le controindicazioni di questo manuale.

Danni al prodotto: Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato e contatta l'assistenza clienti Bodify. Per garantire il corretto funzionamento del dispositivo, non farlo cadere né smontarlo. Controlla regolarmente il dispositivo per verificare eventuali danni. Se noti danni o un uso improprio del dispositivo, portalo al produttore per una verifica o una riparazione. Spegni immediatamente il dispositivo in caso di difetto o malfunzionamento. Non tentare di aprire o riparare il dispositivo da solo. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o scorretto.

⚠ Indicazioni sulla batteria: Se il liquido della batteria entra in contatto con la pelle o gli occhi, sciacqua immediatamente la zona interessata con acqua e consulta un medico. Conserva il controller lontano da calore e umidità eccessivi. Pericolo di esplosione! Non gettare il controller nel fuoco. Non aprire, smontare o schiacciare il controller. Ricarica sempre correttamente il controller come indicato in questo manuale. Prima del primo utilizzo, il controller deve essere completamente carico. Se non utilizzi il dispositivo per un lungo periodo, carica la batteria circa ogni sei mesi per evitare una scarica profonda.

Nota generale: Questo prodotto non è un dispositivo medico né un prodotto terapeutico attivo secondo il Regolamento (UE) 2017/745 (MDR). Questo prodotto non è correlato al trattamento o al sollievo di malattie, lesioni o disabilità e non serve a mantenere, modificare, sostituire o ripristinare tali condizioni.

Guida alla risoluzione dei problemi

Il controller non si accende? Possibile causa: Batteria scarica. Soluzione: Ricarica il controller. **Il controller lampeggia?** Possibile causa: Se il controller è collegato alla fascia ma non rileva il contatto con la pelle, lampeggia e si spegne dopo circa 30 secondi. Soluzione: Assicurati che il controller sia correttamente fissato alla fascia e che questa sia applicata correttamente al corpo come descritto.

Le contrazioni sono molto deboli? (1) Possibile causa: Intensità impostata troppo bassa. Soluzione: Il dispositivo parte sempre dal livello 1. Aumenta gradualmente l'intensità. (2) Possibile causa: Contatto non ottimale con la pelle. Soluzione: Inumidisci leggermente la pelle nella zona interessata prima dell'allenamento. **La stimolazione è sgradevole?** (1) Possibile causa: L'intensità è impostata troppo alta. Soluzione: Riduci l'intensità tramite il controller. (2) Possibile causa: Il contatto tra i pad e la pelle non è ottimale. Soluzione: Inumidisci nuovamente la pelle e i pad. **Altro problema?** Contatta il nostro servizio clienti.

Pulizia e manutenzione

Pulisci il controller esclusivamente con un panno in microfibra fine e asciutto. Non utilizzare detergenti chimici. La fascia, il cavo di ricarica e il controller non devono mai essere lavati in lavatrice. Conserva il tuo dispositivo EMS e gli accessori in un luogo fresco e asciutto.

Smaltimento

Per amore dell'ambiente, il dispositivo non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici al termine del suo ciclo di vita. Puoi consegnarlo presso appositi punti di raccolta nel tuo paese. Smaltisci il dispositivo in conformità alle normative locali. Per l'Unione Europea (UE), si applica la direttiva WEEE (Rifiuti di apparecchiatura

ture elettriche ed elettroniche). Per qualsiasi domanda, contatta le autorità locali competenti per lo smaltimento. Le batterie esaurite e completamente scariche devono essere smaltite in appositi contenitori di raccolta, presso centri per rifiuti speciali o negozi di elettronica. È obbligatorio per legge smaltire correttamente le batterie.

Normative e standard (Dichiarazione di conformità) CE

Questo dispositivo è certificato secondo le direttive UE ed è contrassegnato dal marchio CE (marchio di conformità) "CE". Con la presente dichiariamo che questo prodotto BODIFY, Art. Nr.: 3395, è conforme ai requisiti fondamentali delle direttive europee 2014/30/UE, 2014/35/UE e 2011/65/UE. La dichiarazione completa di conformità UE può essere richiesta presso Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Germania.

Dati tecnici

Classificazione: Dispositivo con alimentazione interna. **Scopo d'uso:** Stimolatore per muscoli addominali. **Art. Nr.:** 3395. **Tipo:** Bodify EMS Hips Trainer. **Condizioni di stoccaggio e trasporto:** Temperatura (0-55°C) / Umidità (15-75%). **Condizioni operative:** Temperatura (10-30°C) / Umidità (15-75%). **Peso (solo controller):** 20g. **Intensità (regolabile):** 1-15. **Dimensioni (solo controller):** Ø 4,2 cm x 1,4 cm. **Forma dell'impulso:** Impulsi rettangolari bifasici. **Frequenza dell'impulso:** 1-97Hz. **Durata dell'impulso:** 70-200µs. **Batteria:** Polimeri di litio, 3.7V, 90mAh.

Informazioni sul produttore

Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Germania • E-Mail: hallo@bodify.me • Telefono: +49 176 85254881 • Bodify® è un marchio registrato della Fassmer GmbH



Puoi ottenere una copia del manuale in formato elettronico sul nostro sito web. Contattaci e saremo lieti di inviarti il manuale utente in formato PDF. Errori e modifiche riservati.

Bienvenuto al equipo

Aquí encontrarás toda la información importante sobre tu nuevo entrenador EMS. Para que puedas comenzar lo más rápido posible, encontrarás un resumen rápido en la siguiente sección.

Si tienes alguna pregunta, puedes contactar con nuestro soporte en cualquier momento. Siempre te ayudaremos rápidamente y encontraremos una solución con la que quedes satisfecho, ¡lo prometemos!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (días laborables, 11-16 horas)

Comencemos: El primer entrenamiento

1. Familiarízate con el manual de instrucciones.
2. El controlador también funciona como la batería del entrenador y debe cargarse antes del primer uso. Carga el controlador con el cable incluido y utiliza un adaptador USB estándar.
3. Tu piel no debe estar sudada ni grasosa antes de usarlo. Coloca el entrenador según las instrucciones.
4. Tu entrenador tiene 15 niveles de intensidad diferentes y realiza un programa de 25 minutos. Comienza con un nivel bajo (nivel 1-3). Tu entrenador detecta si hay contacto con la piel y siempre comienza en el primer nivel (después de encenderlo).

Propósito del dispositivo

Este producto es un dispositivo de estimulación muscular eléctrica (EMS) para los músculos glúteos, diseñado exclusivamente para su uso en el ámbito del fitness. Ayuda a desarrollar los músculos, mejora el rendimiento físico y promueve la forma física general.

Contenido del set:

1 controlador EMS, 1 almohadilla, 1 cable USB-C

Cargar el controlador

El controlador tiene una batería integrada y recargable. Puedes cargarlo fácilmente con el cable USB-C incluido (¡no es necesario abrir el controlador para cargarlo!). Conecta el cable al puerto del controlador. Usa un adaptador USB estándar. El controlador se está cargando correctamente cuando el LED se ilumina. Una vez que el LED se ilumina en azul, el controlador está completamente cargado. Un ciclo de carga completo dura aproximadamente 3 horas.



Uso del controlador

El controlador se puede quitar fácilmente del entrenador y volver a colocarlo. Sostén el entrenador y retira el controlador con cuidado. La ilustración muestra el uso sencillo del controlador.



Significado del LED

-  **Apagado:** El LED no está encendido. Tu entrenador está apagado y no está activo.
-  **Parpadeo azul o verde:** Tu entrenador está encendido, pero no hay contacto con la piel o el controlador no está correctamente colocado. En este caso, el entrenador se apaga automáticamente después de 30 segundos.
-  **Azul encendido:** El entrenador está activo y está ejecutando el programa de entrenamiento. O bien, tu entrenador está conectado a la corriente y completamente cargado.
-  **Verde:** La función de masaje está activa. Esta se activa cuando presionas el botón "M" después de encender el dispositivo.
-  **Rojo / Apagado:** La batería está descargada y el entrenador necesita ser cargado. O tu entrenador está conectado a la corriente y se está cargando.

Colocación correcta del entrenador

Coloca el entrenador de manera que se adhiera en el centro de los glúteos. Se recomienda usar un espejo como ayuda durante la primera aplicación.

Proceso del entrenamiento

Una vez que tu entrenador está activado y colocado sobre tu piel, comenzará el programa de estimulación. Este programa no es estático, sino que sigue un entrenamiento específico para estimular tus músculos de la mejor manera posible. Nota: Después de encenderlo, tu entrenador comenzará automáticamente en el primer nivel de intensidad. Al presionar el botón de más, subirás al siguiente nivel. **Ejemplo:** Para llegar al nivel 3, enciende el entrenador y presiona dos veces el botón de más.



¿Con qué frecuencia deberías entrenar?

Entrena un grupo muscular de 2 a 3 veces por semana. Esto es suficiente para entrenar tus músculos de manera efectiva. Después de entrenar un grupo muscular, deberías darles a tus músculos de 1 a 2 días para recuperarse. En general, sigue esta regla: ¡entrena solo lo que te haga sentir cómodo! Comienza con un nivel bajo (nivel 1-2). No uses el cinturón EMS todos los días ni más de una vez al día.

Cuidado de las almohadillas de gel

Mantén siempre limpias las superficies adhesivas y evita el contacto con polvo, líquidos, objetos punzantes, etc. Después de cada entrenamiento, cubre las almohadillas de gel con el molde protector para protegerlas del polvo y la suciedad. Nota: No uses pañuelos ni productos de limpieza para limpiar las almohadillas de gel.

¿Cuánto duran las almohadillas de gel?

Con el entrenamiento, las almohadillas de gel pierden gradualmente su capacidad adhesiva. La duración de las almohadillas depende de varios factores (tipo de piel, frecuencia de uso, etc.). Si las almohadillas ya no se adhieren bien, puedes humedecer ligeramente la zona de piel correspondiente con agua antes de usarlas. Alternativamente: Coloca unas gotas de agua en tus dedos y distribúyelas sobre las almohadillas de gel. Esto permitirá que las almohadillas se adhieran mejor a tu piel y transfieran los impulsos a tus músculos. Después de aproximadamente 6-8 semanas, deberías reemplazar las almohadillas de gel.

Preguntas y respuestas sobre el uso

1. **¿Qué intensidad debo usar y cuándo debo aumentarla?** Debes aumentar la intensidad de manera gradual, comenzando en el nivel 1 o 2. El entrenamiento EMS es mucho más efectivo que el entrenamiento convencional.
2. **¿Qué puedo hacer durante el entrenamiento?** Durante tu entrenamiento EMS, puedes moverte libremente y realizar actividades cotidianas como trabajar, cocinar o hacer tareas domésticas. También puedes complementar tu entrenamiento con Bodify realizando ejercicios adicionales.
3. **¿Cuándo uso la función de masaje?** La función de masaje se utiliza para activar tus músculos y puede emplearse específicamente para masajear grupos musculares individuales. Nota: No utilices el entrenador más de 2-3 veces por semana, incluyendo las ocasiones en las que usas la función de masaje.
4. **Las almohadillas de gel ya no se adhieren, ¿qué puedo hacer?** Es normal que las almohadillas de gel pierdan adhesión con el tiempo. En ese caso, deberías adquirir almohadillas de gel nuevas.
5. **Creo que mi entrenador no funciona correctamente, ¿qué debo hacer?** Ponte en contacto con nuestro servicio de soporte y no uses tu entrenador hasta entonces. Estaremos encantados de ayudarte y encontraremos una solución rápida

y sencilla para ti.

6. **¿Puedo usar mi entrenador para otra área?** No, el entrenador está diseñado específicamente para el área muscular descrita y no debe usarse de manera diferente a lo indicado.
7. **El LED ya no se ilumina, incluso después (o durante) la carga.** Esto puede deberse a lo siguiente: La batería está descargada o el controlador tiene un defecto. Posible solución: Carga el controlador y supervisa la carga durante 20 minutos. Comprueba si puedes encender el controlador nuevamente. Si no, contacta con nuestro servicio de soporte.
8. **Siento una sensación incómoda debajo de las almohadillas de gel.** Posibles razones: (1) Las almohadillas de gel están desgastadas y deben reemplazarse. (2) El contacto entre las almohadillas de gel y tu piel no es óptimo. Humedece ligeramente tu piel antes de usarlas. (3) Demasiadas sesiones de entrenamiento. Dale a tus músculos unos días de descanso. (4) Si la sensación incómoda persiste, ponte en contacto con nuestro servicio de soporte.
9. **Las contracciones son débiles o no se sienten, incluso en niveles altos.** Asegúrate de usar correctamente tu entrenador. Posibles razones: (1) Las almohadillas de gel no están bien colocadas o la posición del entrenador no es correcta. (2) No retires la película protectora transparente de las almohadillas antes del entrenamiento. (3) Las almohadillas de gel están gastadas. Cambia tus almohadillas de gel. (4) El contacto con la piel es insuficiente. Humedece ligeramente tu piel antes de usarlo.
10. **¿Es un problema tener vello corporal?** Las almohadillas de gel deberían adherirse bien a tu piel a pesar del vello corporal. Ayuda humedecer ligeramente tu piel antes de usarlas.

Leyenda de símbolos

Utilizamos los siguientes símbolos en este manual de usuario, en el producto y en el embalaje: **⚠** Advertencia: Indicaciones de advertencia de especial importancia. Riesgos de lesiones o peligros para la salud. **⚠** Atención: Indicaciones de seguridad para posibles daños al dispositivo. **🏭** Fabricante. **CE** Marcado CE: Este producto cumple con las normativas europeas y nacionales. **EU** Símbolo de conformidad para Reino Unido. **📖** Consultar el manual de instrucciones. **📄** Partes aplicadas de tipo BF. **📦** Identificación del lote de producción. **♻** Indicaciones de reciclaje para componentes del embalaje y del producto. Eliminación conforme a las normativas. **♻** Reciclaje ecológico del embalaje. **🗑** Eliminación según la directiva WEEE (Residuos de Equipos Eléctricos y Electrónicos).

Advertencias y consejos de seguridad

Tu salud es nuestra prioridad. Por eso, utiliza tu entrenador de manera responsable y solo para el uso previsto. En general: Entrena solo si eres mayor de edad, estás saludable y te sientes bien.

⚠ Advertencias generales: Usa los productos de Bodify solo para el uso previsto: Exclusivamente para personas y con el propósito descrito en este manual. Solo para uso externo. Solo con accesorios originales.

⚠ Áreas en las que no debe aplicarse EMS: El EMS no debe aplicarse en la cabeza, tampoco en los ojos, sobre la boca, en el cuello ni en la arteria carótida. En el área genital. Evita el uso en ambientes húmedos, como el baño, durante el baño, la ducha o bajo la lluvia.

⚠ Contraindicaciones absolutas: Si uno de los siguientes puntos se aplica a ti, no debes entrenar con EMS para prevenir daños a la salud: Tienes un marcapasos o algún otro dispositivo eléctrico en el cuerpo. Llevas implantes metálicos. Utilizas una bomba de insulina. Tienes fiebre alta (superior a 38°C). Sufres de arritmias cardíacas conocidas u otros problemas cardíacos. Tienes una enfermedad neurológica que causa convulsiones u otros trastornos de sensibilidad. Estás embarazada o acabas de dar a luz. Tienes

cáncer o estás en tratamiento por un tumor. Has sido operado recientemente. Estás conectado a un dispositivo quirúrgico de alta frecuencia. Utilizas otros dispositivos eléctricos que pueden afectar los músculos o los nervios. Sufres de una enfermedad gastrointestinal aguda o crónica. Padece de calambres musculares agudos o dolores musculares. Tienes una infección o inflamación aguda. Sufres de diabetes tipo 1. Tienes arteriosclerosis o trastornos circulatorios (por ejemplo, hipertensión). Tienes lesiones, inflamaciones o heridas en el área de los electrodos. Eres menor de 18 años. Has consumido recientemente alcohol o drogas.

▲ Contraindicaciones relativas: Te recomendamos que consultes a un médico antes de entrenar si se aplica alguno de los siguientes puntos. El médico debe aprobar expresamente el entrenamiento. Sufres de dolores o has recibido un diagnóstico específico. Has tenido una hernia discal. Tienes implantes que llevan más de 6 meses en tu cuerpo. Tienes problemas con los órganos internos. Sufres de problemas cardiovasculares. Tienes una trombosis o embolias. Sufres de dolores crónicos, independientemente de dónde se presenten. Tomas medicamentos específicos. Llevas un dispositivo intrauterino (DIU). Estás en período de lactancia. Padece un trastorno de sensibilidad (por ejemplo, debido a trastornos metabólicos), lo que afecta la percepción del dolor. Tienes piel irritada o inflamada. Tienes una hemorragia o existe riesgo de lesiones. Tienes limitaciones de movimiento. Tienes acumulaciones de líquidos en el cuerpo, como edemas o hinchazones. Tienes heridas abiertas, eccemas, quemaduras o lesiones en la piel. Existen otros factores/intervenciones/hipersensibilidades que puedan no estar mencionados aquí.

▲ Posibles efectos secundarios: Si entrenas con EMS a pesar de las contraindicaciones o sin seguir las advertencias e instrucciones de seguridad, pueden surgir problemas de salud. Entre los posibles efectos secundarios se incluyen, entre otros, sobreentrenamiento, pérdida parcial de fuerza o dolores musculares retardados. Por lo tanto, respeta los tiempos de descanso para tus músculos. Si notas alguno de los siguientes síntomas, consulta a tu médico.

▲ Reacción alérgica al gel: En casos raros, el gel puede provocar reacciones alérgicas en la piel. Si eres propenso/a a alergias, tienes la piel sensible o tienes dudas, prueba el gel en una pequeña zona de la piel antes del primer entrenamiento y retíralo después de unos minutos. Luego espera al menos 24 horas y observa si aparecen reacciones en la piel. Si tienes dudas o preguntas, consulta a tu médico.

Lo que debes tener en cuenta durante el entrenamiento: Ajusta la intensidad al inicio a un nivel bajo. Solo más tarde, cuando te hayas acostumbrado al dispositivo, ajusta niveles de intensidad más altos. Entrena un grupo muscular un máximo de 2-3 veces por semana. Da a tus músculos 1-2 días de descanso después del entrenamiento. Cada sesión de entrenamiento no debe durar más de 25 minutos, dependiendo de la intensidad y la carga. Escucha a tu cuerpo y no excedas tus límites. Bebe suficiente agua para mantenerte hidratado durante el entrenamiento. Si te sientes incómodo durante el entrenamiento, interrumpe y consulta a tu médico.

▲ Medidas de seguridad y precauciones generales: Mantén los dispositivos lejos de fuentes de calor como radiadores o la luz solar directa. Evita usarlos cerca de microondas o ondas cortas. No expongas el dispositivo a la humedad directa. Manténlo seco y protegido contra la suciedad. Asegúrate de que el controlador nunca se sumerja en agua o se utilice en entornos húmedos. Los productos no deben ser utilizados por personas con contraindicaciones ni por animales. Si el dispositivo no funciona correctamente o causa dolor, detén el entrenamiento de inmediato. No uses el dispositivo mientras duermes ni al conducir vehículos o manejar máquinas. No utilices el entrenador durante actividades que requieran atención completa, agilidad y sensibilidad. No laves objetos metálicos como hebillas de cinturones o collares durante la estimulación. Si llevas joyas o piercings, retíralos antes de usarlo. Evita el uso si tienes tatuajes con partículas metálicas en o cerca de las áreas de los electrodos. No uses los productos junto con otros dispositivos

que emiten impulsos eléctricos al cuerpo. No utilices productos EMS cerca de sustancias fácilmente inflamables, como gases o explosivos. Si sientes mareos o debilidad durante el entrenamiento, interrumpe y consulta a tu médico en caso de duda. Los productos EMS no son adecuados para niños ni para personas que no puedan utilizar el dispositivo de manera segura por razones físicas o mentales. Asegúrate de que estos productos no sean usados por menores. Mantén los dispositivos EMS y su material de embalaje fuera del alcance de niños y animales para evitar accidentes. Enciende tu controlador solo cuando esté correctamente colocado y en la zona adecuada. Nuestros productos EMS solo deben ser utilizados por personas que hayan leído y entendido todas las medidas de seguridad y contraindicaciones de este manual.

Daños al producto: No uses el dispositivo si está dañado y contacta al servicio al cliente de Bodify. Para garantizar que el dispositivo funcione correctamente, no lo dejes caer ni lo desarmes. Revisa regularmente el dispositivo en busca de daños. Si detectas daños o un uso inadecuado, lleva el dispositivo al fabricante para revisión o reparación. Apaga el dispositivo de inmediato si aparece un defecto o fallo. No intentes abrir o reparar el dispositivo por tu cuenta. El fabricante no se responsabiliza de los daños causados por un uso incorrecto o inadecuado.

Indicaciones sobre la batería: Si el líquido de la batería entra en contacto con tu piel u ojos, enjuaga inmediatamente la zona afectada con agua y busca atención médica. Mantén el controlador alejado de calor y humedad excesivos, ¡riesgo de explosión! No arrojes el controlador al fuego. No abras, desarmes ni tritures el controlador. Carga siempre el controlador correctamente, tal como se describe en este manual. Antes del primer uso, carga completamente el controlador. Si no utilizas el dispositivo durante un tiempo prolongado, carga la batería aproximadamente cada seis meses para evitar una descarga profunda.

Aviso general: Este producto no es un producto médico ni un producto terapéutico activo según el reglamento (UE) 2017/745 (MDR). Este producto no está destinado al tratamiento ni al alivio de enfermedades, lesiones o discapacidades y no pretende mantener, modificar, sustituir ni restaurar funciones del cuerpo.

Instrucciones para la resolución de problemas

¿El controlador no se enciende? Causa posible: Batería débil. Solución: Carga el controlador. **¿El controlador parpadea?** Causa posible: Si el controlador está colocado en el cinturón y no detecta contacto con la piel, parpadea y se apaga tras aproximadamente 30 segundos. Solución: Asegúrate de que el controlador esté correctamente fijado al cinturón y que este se ajuste a tu cuerpo según las instrucciones. **¿Las contracciones son muy débiles?** (1) Causa posible: Nivel de intensidad demasiado bajo. Solución: El entrenador siempre comienza en el nivel 1. Aumenta la intensidad de forma gradual. (2) Causa posible: Contacto no óptimo con la piel. Solución: Humedece tu piel en el área correspondiente antes del entrenamiento. **¿La estimulación es incómoda?** (1) Causa posible: Nivel de intensidad demasiado alto. Solución: Reduce la intensidad en el controlador. (2) Causa posible: Contacto no óptimo entre las almohadillas y la piel. Solución: Humedece nuevamente la piel y las almohadillas. **¿Otro problema?** Ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.

Limpieza y cuidado

Limpia el controlador únicamente con un paño de microfibra seco y fino. No utilices limpiadores químicos. El cinturón, el cable de carga y el controlador nunca deben lavarse en una lavadora. Guarda tu entrenador EMS y sus accesorios en un lugar fresco y seco.

Eliminación

Por el bien del medio ambiente, el dispositivo no debe desecharse en la basura doméstica al final de su vida útil. Puedes entregarlo en puntos de recolección especializados en tu país. Desecha el dispositivo de acuerdo con las normativas locales vigentes. En la Unión Europea (UE) se aplica la directiva WEEE (Residuos de Equipos Eléctricos y Electrónicos). Si tienes preguntas, contacta a las autoridades locales de gestión de residuos. Las baterías usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores específicos, puntos de residuos peligrosos o tiendas de electrónica. La eliminación adecuada de baterías es un requisito legal.

Directrices y normas (declaración de conformidad)

Este dispositivo está certificado según las directivas de la UE y lleva el marcado CE (marca de conformidad) "CE". Por la presente declaramos que este producto BODIFY, Art. N°: 3395, cumple con los requisitos esenciales de las directivas europeas 2014/30/EU, 2014/35/EU y 2011/65/EU. Puedes solicitar la declaración completa de conformidad de la UE a través de Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Alemania.

Datos técnicos

Clasificación: Dispositivo con alimentación interna. **Propósito de uso:** Estimulador de músculos abdominales. **Art. No:** 3395. **Tipo:** Bodify EMS Hips Trainer. **Condiciones de almacenamiento y transporte:** Temperatura (0-55°C) / Humedad (15-75%). **Condiciones de operación:** Temperatura (10-30°C) / Humedad (15-75%). **Peso (solo controlador):** 20g. **Intensidad (ajustable):** 1-15. **Dimensiones (solo controlador):** Ø 4.2 cm x 1.4 cm. **Forma del impulso:** Impulsos rectangulares bifásicos. **Frecuencia del impulso:** 1-97Hz. **Duración del impulso:** 70-200µs. **Batería:** Polímero de litio, 3.7V, 90mAh.

Información del fabricante

Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Alemania • Correo electrónico: hallo@bodify.me • Teléfono: +49 176 85254881 • Bodify® es una marca registrada de Fassmer GmbH.

Puedes obtener una copia del manual en formato electrónico en la web. También puedes ponerte en contacto con nosotros y te enviaremos el manual de usuario en formato PDF. Errores y modificaciones reservados.

Welkom in het team

Hier vind je alle belangrijke informatie over je nieuwe EMS-trainer. Zodat je zo snel mogelijk kunt beginnen, vind je in het volgende gedeelte een sneloverzicht.

Als je vragen hebt, kun je altijd contact opnemen met onze support. We helpen je snel verder en vinden een oplossing waar je blij van wordt - beloofd!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (op werkdagen van 11.00 tot 16.00 uur)

Aan de slag: De eerste training

1. Maak jezelf vertrouwd met de handleiding.
2. De controller is ook de batterij van de trainer en moet voor het eerste gebruik worden opgeladen. Laad de controller op met de meegeleverde kabel en gebruik een standaard USB-adaptor.
3. Je huid mag voor gebruik niet bezweet of vetig zijn. Bevestig vervolgens de trainer zoals aangegeven.

4. Je trainer heeft 15 verschillende intensiteitsniveaus en doorloopt een programma van 25 minuten. Begin met een laag niveau (niveau 1-3). Je trainer detecteert of er huidcontact is en start (na het inschakelen) altijd op het eerste niveau.

Doelstelling

Dit product is een elektrisch spierstimulatieapparaat (EMS) voor de bilspijeren, dat exclusief is ontworpen voor gebruik in de fitnesssector. Het ondersteunt spieropbouw, verbetert de fysieke prestaties en bevordert de algehele fitheid.

Inhoud van deze set:

1 EMS-controller, 1 pad, 1 USB-C-kabel

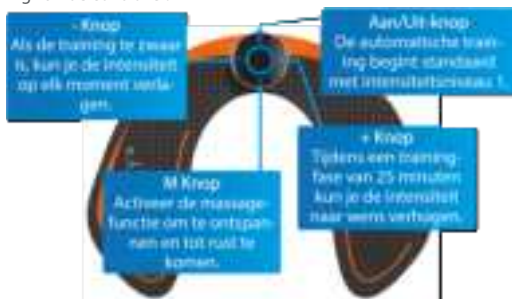
Opladen van de controller

De controller heeft een ingebouwde en oplaadbare batterij. Je kunt de controller eenvoudig opladen met de meegeleverde USB-C-kabel (de controller hoeft niet te worden geopend om op te laden!). Steek de kabel in de aansluiting op de controller. Gebruik een standaard USB-adaptor. De controller laadt correct op wanneer de LED oplicht. Zodra de LED blauw oplicht, is de controller volledig opgeladen. Een volledige laadcyclus duurt ongeveer 3 uur.



Bediening van de controller

De controller kan gemakkelijk van de trainer worden verwijderd en weer worden bevestigd. Houd de trainer vast en trek de controller voorzichtig los. De illustratie toont de eenvoudige bediening van de controller.



Betekenis van de LED

- ⦿ **Uit:** De LED brandt niet. Je trainer is uitgeschakeld en niet actief.
- ⦿ **Blauw of groen knipperend:** Je trainer is ingeschakeld, maar er is geen huidcontact of de controller is niet goed bevestigd. De trainer schakelt automatisch uit na 30 seconden.
- ⦿ **Blauw brandend:** De trainer is actief en doorloopt het trainingsprogramma. Of je trainer is aangesloten op stroom en volledig opgeladen.
- ⦿ **Groen:** De massagefunctie is actief. Deze wordt geactiveerd wanneer je na het inschakelen op de "M"-knop drukt.
- ⦿ **Rood / Uit:** De batterij is leeg en de trainer moet worden opgeladen. Of je trainer is aangesloten op stroom en wordt momenteel opgeladen.

De juiste bevestiging van de trainer

Positioneer de trainer zodat deze in het midden van je billen hecht. Het wordt aanbevolen om bij de eerste toepassing een spiegel te gebruiken.



Verloop van de training

Zodra je trainer is geactiveerd en op je huid is bevestigd, doorloopt het het stimulatieprogramma. Dit programma is niet statisch, maar volgt een specifiek trainingsschema om je spieren optimaal te stimuleren. Opmerking: Na het inschakelen start je trainer automatisch op het eerste intensiteitsniveau. Door op de Plus-knop te drukken, ga je naar een hoger niveau. Voorbeeld: Om naar niveau 3 te gaan, schakel je de trainer in en druk je twee keer op Plus.

Hoe vaak moet je trainen?

Train een spiergroep 2-3 keer per week. Dit is voldoende om je spieren effectief te trainen. Na het trainen van een spiergroep moet je je spieren 1-2 dagen laten herstellen. Algemene regel: Train alleen zoveel als je je comfortabel voelt! Begin met een laag niveau (niveau 1-2). Gebruik de EMS-band niet dagelijks of meerdere keren op dezelfde dag.

Verzorging van de gelpads

Houd de kleefvlakken altijd schoon en vermijd contact met stof, vloeistoffen, scherpe voorwerpen, etc. Bedek de gelpads na elke training met de bijgeleverde beschermfolie om ze tegen stof en vuil te beschermen. Opmerking: Gebruik geen doekjes of schoonmaakmiddelen om de gelpads schoon te maken.

Hoe lang gaan de gelpads mee?

Door het trainen verliezen de gelpads na verloop van tijd hun kleefkracht. Hoe lang ze meegaan, hangt af van verschillende factoren (huidtype, gebruiksfrequentie, etc.). Als de gelpads niet meer goed blijven zitten, kun je de betreffende huidzone licht bevochtigen met water. Alternatief: Doe een paar druppels water op je vingers en verspreid dit over de gelpads. Hierdoor blijven de gelpads beter op je huid zitten en worden de impulsen beter naar je spieren overgebracht. Na ongeveer 6-8 weken moet je de gelpads vervangen.

Vragen & antwoorden over het gebruik

- 1. Welke intensiteit moet ik gebruiken en wanneer moet ik deze verhogen?** Je moet de intensiteit langzaam verhogen. Begin op niveau 1 of 2. EMS-training is namelijk veel effectiever dan traditionele training.
- 2. Wat kan ik tijdens de training doen?** Tijdens je EMS-training kun je je vrij bewegen en je dagelijkse activiteiten zoals werken, koken of huishoudelijke taken uitvoeren. Als alternatief kun je je training met Bodify aanvullen met extra oefeningen.
- 3. Wanneer gebruik ik de massagefunctie?** De massagefunctie dient voor de activering van je spieren en kan gericht worden ingezet voor de massage van specifieke spiergroepen. Let op: Gebruik de trainer niet meer dan 2-3 keer per week, inclusief de keren dat je de massagefunctie gebruikt.
- 4. De gelpads plakken niet meer, wat kan ik doen?** Het is volkomen normaal dat de kleefkracht van de gelpads na verloop van tijd afneemt. Je moet dan nieuwe gelpads aanschaffen.
- 5. Ik denk dat er iets mis is met mijn trainer, wat moet ik**

doen? Neem contact op met onze klantenservice en gebruik je trainer tot die tijd niet. We helpen je graag verder en vinden een snelle en eenvoudige oplossing voor je.

- 6. Kan ik mijn trainer ook voor een ander gebied gebruiken?** Nee, de trainer is speciaal ontworpen voor de beschreven spiergroep en mag niet anders worden gebruikt dan aangegeven.
- 7. De LED gaat niet meer aan, zelfs niet tijdens of na het opladen?** Dit kan de volgende oorzaken hebben: De batterij is leeg of er is een defect aan de controller. Mogelijke oplossing: Laad de controller op en houd het laadproces 20 minuten in de gaten. Controleer of de controller opnieuw kan worden ingeschakeld. Zo niet, neem dan contact op met onze klantenservice.
- 8. Ik voel een onaangenaam gevoel onder de gelpads?** Mogelijke oorzaken: (1) De gelpads zijn versleten en moeten worden vervangen. (2) Het contact tussen de gelpads en je huid is niet optimaal. Maak je huid licht vochtig met water. (3) Te veel trainingssessies. Gun je spieren een paar dagen rust. (4) Als het onaangename gevoel blijft, neem contact op met onze klantenservice.
- 9. De contracties zijn zelfs op hogere niveaus zwak/niet voelbaar?** Zorg voor het juiste gebruik van je trainer. Mogelijke oorzaken: (1) De gelpads zijn niet goed geplaatst of de positie van de trainer is onjuist. (2) De doorzichtige beschermfolie op de gelpads is niet verwijderd voor de training. (3) De gelpads zijn versleten. Vervang je gelpads. (4) Het contact met de huid is te zwak. Maak je huid licht vochtig met water.
- 10. Is lichaamsbeharing een probleem?** De gelpads zouden ondanks lichaamsbeharing nog goed op je huid moeten blijven plakken. Het helpt om je huid van tevoren licht vochtig te maken met water.

Legenda van symbolen

Wij gebruiken de volgende symbolen in deze handleiding, op het product en de verpakking: Waarschuwing: Belangrijke waarschuwing. Gevaren voor letsel of gezondheid Let op: Veiligheidsaanwijzing voor mogelijke schade aan het apparaat. Fabrikant: CE-markering: Dit product voldoet aan de Europese en nationale voorschriften. Conformiteitsmarkering voor het Verenigd Koninkrijk. Handleiding raadplegen. Toegepaste delen van type BF. Aanduiding van de productiebatch. Instructie voor de verwijdering van verpakkings- en productonderdelen. Verwijdering volgens de voorschriften. Milieuvriendelijke verwijdering van de verpakking. Verwijdering volgens de WEEE-richtlijn (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Waarschuwingen en veiligheidsinstructies

Jouw gezondheid is belangrijk voor ons. Gebruik je trainer daarom verantwoord en uitsluitend voor het beoogde gebruik. Algemeen geldt: Train alleen als je meerderjarig, gezond bent en je goed voelt.

▲ Algemene waarschuwingen: Gebruik de producten van Bodify alleen voor het beoogde gebruik: Alleen voor mensen en voor het doel dat in deze handleiding wordt beschreven. Alleen voor uitwendig gebruik. Alleen met originele accessoires.

EMS mag niet in de volgende gebieden worden gebruikt: EMS mag niet op het hoofd worden toegepast, ook niet op de ogen, over de mond, in de hals of op de halsslagader. Niet in het genitale gebied. Vermijd het gebruik in vochtige omgevingen, zoals in de badkamer, tijdens het baden, douchen of bij regen.

▲ Absolute contra-indicaties: Als een van de volgende punten op jou van toepassing is, mag je niet met EMS trainen om gezondheidsrisico's te voorkomen: Je hebt een pacemaker of een ander elektrisch apparaat in het lichaam. Je draagt metalen implantaten. Je gebruikt een insulinepomp. Je hebt hoge koorts (boven 38°C). Je hebt bekende hartritme stoornissen of andere hartproblemen.

Je hebt een neurologische aandoening die toevallen of andere gevoeligheidsstoornissen veroorzaakt. Je bent zwanger of bent net bevallen. Je hebt kanker of bent in behandeling voor een tumor. Je bent onlangs geopereerd. Je bent aangesloten op een hoogfrequent chirurgisch apparaat. Je gebruikt andere elektrische apparaten die de spieren of zenuwen kunnen beïnvloeden. Je hebt een acute of chronische maag-darmaandoening. Je hebt last van acute spierkrampen of spierpijn. Je hebt een acute infectie of ontsteking. Je hebt diabetes type 1. Je hebt arteriosclerose of doorbloedingsstoornissen (bijv. hoge bloeddruk). Je hebt verwondingen, ontstekingen of wonden op de plekken waar de elektroden worden geplaatst. Je bent jonger dan 18 jaar. Je hebt onlangs alcohol of drugs gebruikt.

▲ Relatieve contra-indicaties: We raden je aan bij de volgende punten voorafgaand aan de training een arts te raadplegen. Deze moet de training uitdrukkelijk toestaan. Je hebt pijnklachten of een specifieke diagnose ontvangen. Je hebt een hernia gehad. Je hebt implantaten die langer dan 6 maanden in het lichaam aanwezig zijn. Je hebt problemen met inwendige organen. Je hebt hart- en vaatproblemen. Je hebt een neiging tot trombose of embolieën. Je hebt chronische pijn, ongeacht waar deze optreedt. Je gebruikt daarvoor voorgeschreven medicijnen. Je draagt een spiraaltje (bijv. als anticonceptiemiddel). Je bent in de borstvoedingsperiode. Je hebt een gevoeligheidsstoornis (bijv. bij stofwisselingsstoornissen) waardoor je pijnprikkels minder sterk waarnaemt. Je hebt geïrriteerde of ontstoken huid. Je hebt een neiging tot bloedingen of er is een risico op verwondingen. Je hebt bewegingsbeperkingen. Je hebt vochttophopingen in het lichaam, zoals oedeem of zwellingen. Je hebt open huidwonden, eczeem, brandwonden of andere wonden. Bij alle andere factoren / ingrepen / overgevoeligheden die hier mogelijk niet genoemd zijn.

▲ Mogelijke bijwerkingen: Als je ondanks contra-indicaties of zonder het opvolgen van de waarschuwings- en veiligheidsinstructies met EMS trainet, kunnen er gezondheidsproblemen optreden. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere overbelasting, gedeeltelijk krachtverlies of vertraagde spierpijn. Houd daarom ook rekening met de rustperiodes voor je spieren. Als je onze trainingsinstructies opvolgt, zouden deze problemen niet mogen optreden. Als je een van de volgende symptomen bij jezelf opmerkt, raadpleeg dan je arts.

▲ Allergische reactie op de gel: In zeldzame gevallen kan de gel allergische huidreacties veroorzaken. Als je gevoelig bent voor allergieën, een gevoelige huid hebt of twijfelt, test de gel dan voorzichtig op een klein stukje huid voordat je met je eerste training begint en verwijder het na enkele minuten. Wacht vervolgens minimaal 24 uur en controleer of er huidreacties optreden. Raadpleeg bij twijfel of vragen je arts.

Wat je tijdens de training in acht moet nemen: Stel in het begin de intensiteit laag in. Pas later, als je gewend bent aan het gebruik van het apparaat, kun je hogere intensiteitsniveaus instellen. Train een spiergroep maximaal 2-3 keer per week. Gun je spieren 1-2 dagen rust na de training. Elke trainingssessie mag niet langer duren dan 25 minuten, afhankelijk van de intensiteit en belasting. Luister naar je lichaam en overschrijd je grenzen niet. Drink voldoende water om gehydrateerd te blijven tijdens de training. Als je je ongemakkelijk voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en raadpleeg je arts.

▲ Algemene veiligheids- en voorzorgsmaatregelen: Houd de apparaten uit de buurt van warmtebronnen zoals radiatoren of direct zonlicht. Vermijd gebruik in de buurt van kortgolven of magnetrons. Stel het apparaat niet bloot aan vocht. Houd het droog en bescherm het tegen vuil. Zorg ervoor dat je de controller nooit in water onderdompelt of in een vochtige omgeving gebruikt. De producten mogen niet worden gebruikt door personen met contra-indicaties of door dieren. Als het apparaat niet goed functioneert of pijn veroorzaakt, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat niet tijdens het slapen of bij het besturen van voertuigen of machines. Gebruik je trainer nooit bij activiteit-

en waarbij je volledige aandacht, behendigheid en precisie vereist zijn. Zorg ervoor dat je tijdens de stimulatie geen metalen voorwerpen draagt zoals riemgespen of halsbanden. Als je sieraden of piercings draagt, verwijder deze dan voor gebruik. Vermijd gebruik als je een tatoeage met metalen deeltjes hebt die zich onder of nabij de elektroden bevindt. Gebruik de producten niet in combinatie met andere apparaten die elektrische impulsen naar je lichaam sturen. Gebruik EMS-producten niet in de buurt van licht ontvlambare stoffen zoals gassen of explosieven. Als je duizeligheid of zwakte voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en raadpleeg bij twijfel je arts. EMS-producten zijn niet geschikt voor kinderen of personen die lichamelijk of geestelijk niet in staat zijn het apparaat veilig te gebruiken. Zorg ervoor dat deze producten niet door minderjarige worden gebruikt. Houd EMS-apparaten en verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren om ongelukken te voorkomen. Schakel je controller alleen in als deze correct en op de juiste plaats is aangebracht. Onze EMS-producten mogen alleen worden gebruikt door personen die alle veiligheids- en contra-indicaties in deze handleiding hebben gelezen en begrepen.

Beschadigingen aan het product: Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is en neem contact op met de Bodify klantenservice. Om ervoor te zorgen dat het apparaat correct werkt, mag het niet worden laten vallen of uit elkaar worden gehaald. Controleer het apparaat regelmatig op schade. Als je schade opmerkt of het apparaat onjuist is gebruikt, laat het dan nakijken of repareren door de fabrikant. Schakel het apparaat onmiddellijk uit bij een defect of storing. Probeer het apparaat niet zelf te openen of te repareren. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door onjuist of oneigenlijk gebruik.

Accu-instructies: Als vloeistof uit de accu in contact komt met je huid of ogen, spoel de betreffende plek direct met water en raadpleeg een arts. Bewaar de controller uit de buurt van overmatige hitte en vocht. Explosiegevaar! Gooi de controller niet in het vuur. Open, demonteer of vernietig de controller niet. Laad de controller altijd op zoals beschreven in deze handleiding. Voor het eerste gebruik moet de controller volledig worden opgeladen. Als je het apparaat langere tijd niet gebruikt, laad de batterij dan ongeveer elke zes maanden op om diepe ontlading te voorkomen.

Algemene opmerking: Dit product is geen medisch hulpmiddel of een actief therapeutisch product volgens Verordening (EU) 2017/745 (MDR). Dit product is niet bedoeld voor de behandeling of verlichting van een ziekte, letsel of handicap en dient niet ter verkrijging, wijziging, vervanging of herstel daarvan.

Probleemoplossing

De controller gaat niet aan? Mogelijke oorzaak: Zwakke batterij. Oplossing: Laad de controller op. **De controller knippert?** Mogelijke oorzaak: Als de controller aan de band is bevestigd maar geen huidcontact detecteert, knippert deze en schakelt zichzelf na ongeveer 30 seconden uit. Oplossing: Zorg ervoor dat de controller correct aan de band is bevestigd en dat de band zoals beschreven op je lichaam is aangebracht. **De contracties zijn erg zwak?** (1) Mogelijke oorzaak: Een te laag ingestelde intensiteit. Oplossing: De trainer start altijd op niveau 1. Verhoog de intensiteit voorzichtig. (2) Mogelijke oorzaak: Geen optimaal huidcontact. Oplossing: Maak je huid vochtig op de betreffende plek voordat je begint met trainen. **De stimulatie is onaangenaam?** (1) Mogelijke oorzaak: De intensiteit is te hoog ingesteld. Oplossing: Verlaag de intensiteit op de controller. (2) Mogelijke oorzaak: Het huidcontact tussen de pads en je huid is niet optimaal. Oplossing: Maak je huid en de pads opnieuw vochtig. **Andere problemen?** Neem contact op met onze klantenservice.

Reiniging en onderhoud

Reinig de controller uitsluitend met een fijn en droog microvezeldoekje. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. De band, het oplaadkabel en de controller mogen nooit in een wasmachine

worden gewassen. Bewaar je EMS-trainer en accessoires altijd op een koele en droge plaats.

Afvalverwerking

Uit respect voor het milieu mag het apparaat aan het einde van de levensduur niet bij het gewone huishoudelijk afval worden weggegooid. Je kunt het inleveren bij een daarvoor bestemde inzamelplaats in jouw land. Zorg ervoor dat het apparaat wordt afgevoerd volgens de lokaal geldende voorschriften. Voor de Europese Unie (EU) geldt de WEEE-richtlijn (Waste Electrical and Electronic Equipment). Als je vragen hebt, neem dan contact op met je lokale afvalverwerkingsinstantie. Verbruikte en volledig ontladen batterijen moeten worden ingeleverd bij speciale inzamelbakken, milieustraten of elektronica-speciaalzaken. Het is wettelijk verplicht batterijen op de juiste manier te verwijderen.

Richtlijnen en normen (Conformiteitsverklaring) CE

Dit apparaat is gecertificeerd volgens EU-richtlijnen en voorzien van het CE-keurmerk "CE". Hierbij verklaren wij dat dit BODIFY-product, artikelnummer: 3395, voldoet aan de fundamentele eisen van de Europese richtlijnen 2014/30/EU, 2014/35/EU en 2011/65/EU. De volledige EU-conformiteitsverklaring kun je opvragen via Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Duitsland.

Technische gegevens

Classificatie: Apparaat met interne stroomvoorziening. **Toepassing:** Buikspierstimulator. **Art. Nr.:** 3395. **Type:** Bodify EMS Hips Trainer. **Opslag- en transportvoorwaarden:** Temperatuur (0-55°C) / Luchtvochtigheid (15-75%). **Werkomstandigheden:** Temperatuur (10-30°C) / Luchtvochtigheid (15-75%). **Gewicht (alleen controller):** 20g. **Intensiteit (instelbaar):** 1-15. **Afmetingen (alleen controller):** Ø 4,2 cm x 1,4 cm. **Pulsvorm:** Bipolaire rechthoekige puls. **Pulsfrequentie:** 1-97Hz. **Pulstijd:** 70-200µs. **Batterij:** Lithium Polymeer, 3,7V, 90mAh.

Informatie over de fabrikant



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch
• Duitsland • E-mail: hallo@bodify.me • Telefoon: +49 176 85254881 • Bodify® is een geregistreerd handelsmerk van Fassmer GmbH.



Een kopie van de handleiding in elektronische vorm is beschikbaar op het internet. Neem gerust contact met ons op, dan sturen wij je de gebruikershandleiding als PDF toe. Wijzigingen en fouten voorbehouden.

Välkommen till teamet

Här hittar du all viktig information om din nya EMS-tränare. För att du ska kunna komma igång så snabbt som möjligt finns en snabböversikt i nästa avsnitt.

Om du har frågor kan du alltid kontakta vår support. Vi hjälper dig snabbt och hittar en lösning som gör dig nöjd – det lovar vi!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (vardagar, 11–16)

Nu kör vi: Den första träningen

1. Bekanta dig med bruksanvisningen.
2. Kontrollenheten är samtidigt tränarens batteri och bör laddas innan den används första gången. Ladda kontrollenheten med den medföljande kabeln och använd en vanlig USB-adaptar.

3. Din hud bör inte vara svettig eller fet innan användning. Fäst sedan tränaren enligt anvisningarna.
4. Din tränare har 15 olika intensitetsnivåer och kör ett 25-minutersprogram. Börja med en låg nivå (nivå 1–3). Tränaren känner av om det finns hudkontakt och startar (efter att ha slagits på) alltid på den första nivån.

Avsedd användning

Denna produkt är en elektrisk muskelstimuleringsenhet (EMS) för sätesmusklerna, som är utformad exklusivt för användning inom fitnessområdet. Den stöder muskelupbyggnad, förbättrar fysisk prestation och främjar allmän fysisk hälsa.

Setets innehåll:

1 EMS-kontrollenhet, 1 pad, 1 USB-C-kabel

Laddning av kontrollenheten

Kontrollenheten har ett inbyggt och uppladdningsbart batteri. Du kan enkelt ladda den med den medföljande USB-C-kabeln (kontrollenheten behöver inte öppnas för laddning!). Anslut kabeln till uttaget på kontrollenheten. Använd en vanlig USB-adaptar. Kontrolllampan lyser när kontrollenheten laddas. När LED-lampan lyser blått är batteriet fulladdat. En full laddningscykel tar ungefär 3 timmar.



Användning av kontrollenheten

Kontrollenheten kan enkelt tas bort från tränaren och fästas igen. Håll tränaren stadigt och dra försiktigt av kontrollenheten. Illustrationen visar hur kontrollenheten används på ett enkelt sätt.



Betydelsen av LED-lampan

- **Av:** LED-lampan lyser inte. Din tränare är avstängd och inaktiv.
- **Blinkande blått eller grönt:** Din tränare är påslagen men har ingen hudkontakt, eller kontrollenheten är inte korrekt fäst. Tränaren stängs då av automatiskt efter 30 sekunder.
- **Fast blått ljus:** Tränaren är aktiv och genomför träningsprogrammet. Alternativt är tränaren ansluten till ström och är fulladdad.
- **Grönt ljus:** Massagefunktionen är aktiv. Den aktiveras när du trycker på "M"-knappen efter att tränaren har slagits på.
- **Rött ljus/Av:** Batteriet är tomt och tränaren behöver laddas. Alternativt är tränaren ansluten till ström och laddas just nu.

Rätt placering av tränaren

Placera tränaren så att den sitter centralt på din rumpa. Det rekommenderas att använda en spegel som hjälp vid första appliceringen.



Träningsförlopp

När din tränare är aktiverad och fäst på huden genomförs stimulationsprogrammet. Programmet är inte statiskt utan utformat för att optimalt stimulera dina muskler. **Notera:** Efter påslagning startar tränaren automatiskt på den första intensitetsnivån. Tryck på plus-knappen för att höja intensiteten. **Exempel:** För att nå nivå 3, slå på tränaren och tryck två gånger på plus-knappen.

Hur ofta bör du träna?

Träna en muskelgrupp 2–3 gånger per vecka. Det är tillräckligt för att träna musklerna på ett hållbart sätt. Efter att ha tränat en muskelgrupp bör du ge musklerna 1–2 dagar för återhämtning. **Generellt gäller:** Träna endast så mycket som känns bra för dig! Börja med en låg nivå (nivå 1–2). Använd inte EMS-bältet varje dag eller flera gånger på samma dag.

Skötsel av gelkuddarna

Håll alltid gelkuddarna klabbiga tyll rena och undvik kontakt med damm, vätskor, vassa föremål osv. Täck gelkuddarna med mallen efter varje träning för att skydda dem mot damm och smuts. **Obs:** Använd inte dukar eller rengöringsmedel för att rengöra gelkuddarna.

Hur länge håller gelkuddarna?

Genom träningen förörlar gelkuddarna gradvis sin klabbförmåga. Hur länge de håller beror på flera faktorer (hudtyp, användningsfrekvens osv.). Om gelkuddarna inte längre fäster lika bra kan du fukta det aktuella hudområdet lätt med vatten innan användning. **Alternativ:** Droppa några droppar vatten på dina fingrar och sprid ut det över gelkuddarna. Detta gör att gelkuddarna kan fästa bättre på huden och överföra impulserna effektivare till dina muskler. Efter cirka 6–8 veckor bör du byta ut gelkuddarna.

Frågor och svar om användning

- Vilken intensitet ska jag använda och när ska jag öka den?** Du bör öka intensiteten gradvis, börja på nivå 1 eller 2. EMS-träning är nämligen mycket effektivare än traditionell träning.
- Vad kan jag göra under träningen?** Under din EMS-träning kan du röra dig fritt och utföra vardagssysslor som arbete, matlagning eller hushållsarbete. Alternativt kan du komplettera din träning med Bodifys genom att lägga till extra övningar.
- När ska jag använda massagefunktionen?** Massagefunktionen är till för att aktivera dina muskler och kan användas för att massera specifika muskelgrupper. Observera: Använd inte tränaren mer än 2–3 gånger i veckan, inklusive de gånger du använder massagefunktionen.
- Gelpadsen klistrar inte längre, vad ska jag göra?** Det är helt normalt att gelpadsens klisterförmåga minskar med tiden. Då bör du skaffa nya gelpads.
- Jag tror att det är något fel på min tränare, vad ska jag göra?** Kontakta vår kundsupport och använd inte tränaren tills vidare. Vi hjälper dig gärna och hittar en snabb och enkel lösning för dig.
- Kan jag använda min tränare för ett annat område?** Nej, tränaren är specifikt designad för det angivna muskelområdet och ska inte användas på annat sätt än vad som anges.
- LED-lampan lyser inte längre, inte ens vid laddning?** Detta kan bero på följande: Batteriet är tomt eller kontrollenheten

är defekt. Möjlig lösning: Ladda kontrollenheten och övervaka laddningen i 20 minuter. Kontrollera om kontrollenheten kan slås på igen. Om inte, kontakta vår support.

- Jag känner en obehaglig känsla under gelpadsen?** Möjliga orsaker: (1) Gelpadsen är slitna och bör bytas ut. (2) Hudkontakten mellan gelpadsen och din hud är inte optimal. Fukta din hud lätt med vatten innan användning. (3) För många träningspass. Ge dina muskler några dagars vila. (4) Om den obehagliga känslan kvarstår, kontakta vår kundsupport.
- Kontraktionerna är svaga eller inte märkbara även på högre nivåer?** Kontrollera att du använder din tränare korrekt. Möjliga orsaker: (1) Gelpadsen är inte rätt placerade eller tränaren sitter inte korrekt. (2) Den genomsnittliga skyddsfilmen på gelpadsen togs inte bort före träning. (3) Gelpadsen är förbrukad. Byt ut dina gelpads. (4) Hudkontakten är för svag. Fukta din hud lätt med vatten innan användning.
- Är kroppsbehåring ett problem?** Gelpadsen ska fortfarande kunna fästa bra på din hud trots kroppsbehåring. Det kan hjälpa att fukta din hud lätt med vatten innan användning.

Teckensymboler

Vi använder följande symboler i denna bruksanvisning, på produkten och på förpackningen: Varning: Viktigt varningsmeddelande. Risk för skador eller hälsorisker. Observera: Säkerhetsinformation för potentiella skador på enheten. Tillverkare. CE-märkning: Denna produkt uppfyller europeiska och nationella föreskrifter. Konformitetsmärkning för Storbritannien. Läs bruksanvisningen. Applicerade delar av typ BF. Beteckning för produktionsbatch. Avfallshanteringsinformation för förpacknings- och produktkomponenter. Avfallshantering enligt föreskrifter. Miljövänlig avfallshantering av förpackningen. Avfallshantering enligt WEEE-direktiv (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Varningar och säkerhetsinstruktioner

Din hälsa är viktig för oss. Använd därför din tränare ansvarsfullt och endast för avsett bruk. Generellt gäller: Träna endast om du är myndig, frisk och mår bra.

▲ Allmänna varningar: Använd Bodifys produkter endast för avsett ändamål: Endast för människor och för det syfte som beskrivs i denna manual. Endast för utvärtes bruk. Använd endast originaltillbehör.

EMS ska inte användas i följande områden: EMS får inte appliceras på huvudet, inte heller på ögonen, över munnen, på halsen eller halspulsådern. Inte i genitalområdet. Undvik användning i fuktiga miljöer, som i badrummet, vid bad, dusch eller i regn.

▲ Absoluta kontraindikationer: Om någon av följande punkter gäller dig, bör du inte träna med EMS för att undvika hälsorisker: Du har en pacemaker eller annan elektronisk apparat i kroppen. Du har metalliska implantat. Du använder en insulnpump. Du har hög feber (över 38°C). Du lider av kända hjärttrytmrubbningar eller andra hjärtproblem. Du har en neurologisk sjukdom som orsakar kramper eller andra känslestörningar. Du är gravid eller har nyligen fött barn. Du har cancer eller behandlas för en tumör. Du har nyligen genomgått en operation. Du är ansluten till en högfrekvenskirurgiapparat. Du använder andra elektriska apparater som kan påverka muskler eller nerver. Du har en akut eller kronisk mag-tarmsjukdom. Du lider av akuta muskelkramper eller muskel-smärtor. Du har en akut infektion eller inflammation. Du har typ 1-diabetes. Du har äderförkalkning eller cirkulationsstörningar (t.ex. högt blodtryck). Du har skador, inflammationer eller sår i området där elektroden ska användas. Du är under 18 år. Du har nyligen konsumerat alkohol eller droger.

▲ Relativa kontraindikationer: Vid följande punkter rekommenderar vi att du konsulterar en läkare innan du tränar med EMS.

Läkaren bör uttryckligen godkänna träningen. Du lider av smärta eller har fått en specifik diagnos. Du har haft ett diskbräck. Du har implanterat som suttit i kroppen längre än sex månader. Du har problem med inre organ. Du har hjärt-kärlproblem. Du är benägen för tromboser eller embolier. Du har kroniska smärtor oavsett var dessa uppträder. Du tar motsvarande mediciner. Du har en spiral (t.ex. för preventivmedel). Du ammar. Du har en känslighetsstörning (t.ex. vid ämnesomsättningsjukdomar) som gör att du uppfattar smärta mindre. Du har irriterad eller inflammerad hud. Du är benägen att blöda eller det finns risk för skador. Du har rörelsebe- gränsningar. Du har vätskeansamlingar i kroppen, som ödem eller svullnader. Du har öppna hudskador, eksem, brännskador eller sår. Vid andra faktorer, ingrepp eller överkänsligheter som inte nämns här kan det också vara nödvändigt att rådfråga läkare.

▲ Möjliga biverkningar: Om du tränar med EMS trots kontraindikationer eller utan att följa varningar och säkerhetsanvisningar kan hälsoprobem uppstå. Möjliga biverkningar inkluderar över- träning, delvis kraftförlust eller fördröjd muskelvärk. Observera därför även viloperioderna för dina muskler. Om du märker något av följande symptom, kontakta din läkare.

▲ Allergisk reaktion på gelen: I sällsynta fall kan gelen orsaka al- lergiska hudreaktioner. Om du är benägen för allergier, kan känslig hud eller känner dig osäker, testa gelen försiktigt på en liten hud- fläck före första träningen och ta bort den efter några minuter. Vänta sedan minst 24 timmar och observera om några hudreak- tioner uppstår. Vid osäkerhet eller frågor, kontakta din läkare.

Detta bör du tänka på vid träning: Ställ in intensiteten lågt i bör- jan. Öka den först senare när du vant dig vid att använda appa- raten. Träna en muskelgrupp högst 2-3 gånger per vecka. Ge dina muskler 1-2 dagars vila efter träningen. Vänge träningspass bör inte vara längre än 25 minuter, beroende på intensitet och belastning. Lyssna på din kropp och överskrid inte dina gränser. Drick tillräck- ligt med vatten för att hålla dig hydrerad under träningen. Om du känner obehag under träningen, avbryt och kontakta din läkare.

▲ Allmänna säkerhets- och försiktighetsåtgärder: Håll appa- raten borta från värmekällor som element eller direkt solljus. Undvik användning nära kort- eller mikrovågor. Utsätt inte apparaten för direkt fukt. Håll den torr och skydda den från smuts. Doppa aldrig kontrollenheten i vatten eller använd den i fuktiga miljöer. Produkterna får inte användas av personer som har kontraindikation- er eller av djur. Om apparaten inte fungerar korrekt eller orsakar smärta, avsluta träningen omedelbart. Använd inte apparaten under sömn eller när du kör fordon eller maskiner. Använd aldrig din träningsapparat vid aktiviteter som kräver din fulla uppmärk- samhet, smidighet och precision. Undvik att bära metallföremål som bältesspännen eller halsband under stimuleringen. Om du har smycken eller piercingar, ta bort dem innan användning. Undvik användning om du har en tatuering med metallpartiklar som ligger under eller nära elektroderna. Använd inte produkterna till- sammans med andra apparater som avger elektriska impulser till kroppen. Använd inte EMS-produkter nära lättantändliga ämnen som gaser eller sprängämnen. Om du känner yrsel eller svaghet under träningen, avsluta och kontakta vid behov din läkare. EMS-produkter är inte lämpliga för barn eller personer som inte fysiskt eller mentalt kan använda apparaten på ett säkert sätt. Se till att dessa produkter inte används av minderåriga. Håll EMS-ap- parater borta från barn och djur, särskilt förpackningsmaterialet, för att undvika olyckor. Slå endast på kontrollenheten när den är korrekt placerad på rätt område. Våra EMS-produkter får endast användas av personer som har läst och förstått alla säkerhets- och kontraindikationsanvisningar i denna manual.

Skador på produkten: Använd inte apparaten om den är skadad och kontakta Bodifys kundtjänst. För att säkerställa att apparaten fungerar korrekt, bör den inte tappas eller tas isär. Kontrollera apparaten regelbundet för skador. Om du upptäcker skador eller att apparaten har använts felaktigt, lämna in den för kontroll eller reparation till tillverkaren. Stäng av apparaten omedelbart om ett fel eller störning uppstår. Försök inte att öppna eller reparera ap-

paraten själv. Tillverkaren tar inget ansvar för skador som orsakas av felaktigt eller olämplig användning.

Anvisningar för batteriet: Om vätska från batteriet kommer i kontakt med din hud eller dina ögon, skölj det drabbade området omedelbart med vatten och kontakta en läkare. Förvara kontroll- enheten borta från överdriven värme och fukt. Explosionsrisk! Släng inte kontrollenheten i eld. Öppna, demontera eller krossa inte kontrollenheten. Ladda alltid kontrollenheten korrekt enligt instruktionerna i denna manual. Ladda batteriet helt innan första användningen. Om apparaten inte används under en längre tid, ladda batteriet ungefär var sjätte månad för att undvika djupur- laddning.

Allmän anmärkning: Denna produkt är varken en medicinsk produkt eller en aktiv terapeutisk produkt enligt förordning (EU) 2017/745 (MDR). Produkten är inte avsedd för behandling eller lind- ring av sjukdomar, skador eller funktionsnedsättningar och syftar inte till att bibehålla, ändra, ersätta eller återställa sådana..

Felsökning

Kontrollenheten går inte att slå på? Möjlig orsak: Batteriet är svagt. Lösning: Ladda kontrollenheten.

Kontrollenheten blinkar? Möjlig orsak: Om kontrollenheten är fäst vid bältet men inte kän- ner hudkontakten, blinkar den och stängs av efter cirka 30 sekunder. Lösning: Se till att kontrollenheten är korrekt fäst vid bältet och att bältet är korrekt placerat på din kropp enligt anvisningarna.

Kon- traktionerna är mycket svaga? (1) Möjlig orsak: En för låg intensi- tetsnivå är inställd. Lösning: Tränaren startar alltid på nivå 1. Öka intensiteten försiktigt. (2) Möjlig orsak: Hudkontakten är inte opti- mal. Lösning: Fukta huden på det aktuella området före träningen.

Stimuleringen känns obehaglig? (1) Möjlig orsak: Intensiteten är inställd för högt. Lösning: Sänk intensiteten på kontrollenheten.

(2) Möjlig orsak: Hudkontakten mellan elektroderna och din hud är inte optimal. Lösning: Fukta huden och elektroderna igen.

Ett annat problem? Kontakta vår kundtjänst.

Rengöring och underhåll

Rengör kontrollenheten endast med en fin och torr mikrofiberduk. Använd inga kemiska rengöringsmedel. Bältet, laddningskabeln och kontrollenheten får aldrig tvättas i en tvättmaskin. Förvara din EMS-tränare och dess tillbehör alltid på en sval och torr plats.

Avfallshantering

För miljöns skull får enheten inte kastas i det vanliga hushålls-av- fallet när den har nått slutet av sin livslängd. Lämna den på en insamlingsplats i ditt land. Vänligen kassera enheten enligt lokala föreskrifter. För Europeiska unionen (EU) gäller WEEE-direktivet (Waste Electrical and Electronic Equipment). Om du har frågor, kontakta dina lokala avfallshanteringsmyndigheter. Förbrukade och helt urladdade batterier bör lämnas i speciella insamlingsbe- hållare, på avfallsstationer eller hos återförsäljare av elektronik. Det är lagstadgat att batterier ska kasseras på rätt sätt.

Riktlinjer och standarder (konformitets- förklaring)

Denna enhet är certifierad enligt EU-direktiv och märkt med CE-symbolen (Conformité Européenne) "CE". Härmed intygar vi att denna BODIFY-produkt, artikelnummer: 3395, uppfyller de grundläggande kraven i de europeiska direktiven 2014/30/EU, 2014/35/EU och 2011/65/EU. Den fullständiga EU-konformitets- förklaringen kan begäras från Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Tyskland.

Tekniska data

Klassificering: Enhet med intern strömförsörjning. **Använd-**

ningsområde: Magmuskelstimulator. **Art. Nr.:** 3395. **Typ:** Bodify EMS Hips Trainer. **Förvarings- och transportförhållanden:** Temperatur (0-55°C) / Luftfuktighet (15-75%). **Driftsförhållanden:** Temperatur (10-30°C) / Luftfuktighet (15-75%). **Vikt (endast kontrollenhet):** 20g. **Intensitet (justerbar):** 1-15. **Mått (endast kontrollenhet):** Ø 4,2 cm x 1,4 cm. **Impulsform:** Biphasische Rechteckimpulse. **Impulsfrekvens:** 1-97Hz. **Impulsvaraktighet:** 70-200µs. **Batteri:** Litium-polymer, 3,7V, 90mAh.

Information om tillverkaren



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch • Tyskland • E-post: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881 • Bodify® är ett registrerat varumärke tillhörande Fassmer GmbH.



En kopia av manualen i elektronisk form finns tillgänglig på webben. Du är också välkommen att kontakta oss, så skickar vi användarhandboken som en PDF. Med förbehåll för fel och ändringar.

Witamy w zespole

Tutaj znajdziesz wszystkie ważne informacje dotyczące twojego nowego trenera EMS. Aby jak najszybciej rozpocząć, w następnym rozdziale znajdziesz szybki przegląd.

Jeśli masz pytania, możesz w każdej chwili skontaktować się z naszym działem wsparcia. Zawsze szybko pomagamy i znajdujemy rozwiązanie, które cię zadowoli – obiecujemy!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (w dni robocze, 11:00-16:00)

Zaczynamy: Pierwszy trening

1. Zapoznaj się z instrukcją obsługi 📖.
2. Kontroler jest jednocześnie akumulatorem trenera i powinien zostać naładowany przed pierwszym użyciem. Naładuj kontroler za pomocą dołączonego kabla i użyj standardowego adaptera USB.
3. Twoja skóra nie powinna być spocona ani tłusta przed użyciem. Następnie przymocuj trenera zgodnie z instrukcją.
4. Twój trener posiada 15 różnych poziomów intensywności i realizuje 25-minutowy program. Na początku zacznij od niskiego poziomu (poziom 1-3). Twój trener rozpoznaje kontakt ze skórą i zawsze rozpoczyna (po włączeniu) od pierwszego poziomu.

Przeznaczenie

Ten produkt to urządzenie do elektrycznej stymulacji mięśni (EMS) przeznaczone dla mięśni pośladowych, zaprojektowane wyłącznie do użytku w branży fitness. Wspiera budowę mięśni, poprawia wydolność fizyczną i promuje ogólną kondycję fizyczną.

Zawartość zestawu:

1 kontroler EMS, 1 pad, 1 kabel USB-C

Ładowanie kontrolera

Kontroler posiada wbudowany, ładowalny akumulator. Możesz łatwo naładować kontroler za pomocą dołączonego kabla USB-C (kontrolera nie trzeba otwierać podczas ładowania!). Podłącz kabel do portu w kontrolerze. Użyj standardowego adaptera USB. Kontroler ładuje się prawidłowo, gdy zapala się dioda LED. Gdy dioda LED zaświeci się na niebiesko, kontroler jest



w pełni naładowany. Pełny cykl ładowania trwa około 3 godzin.

Obsługa kontrolera

Kontroler można łatwo zdjąć z trenera i ponownie go zamontować. Przytrzymaj trenera i ostrożnie zdejmij kontroler. Ilustracja pokazuje prostą obsługę kontrolera.



Znaczenie diody LED

- Wylączona:** Dioda LED nie świeci. Twój trener jest wyłączony i nieaktywny.
- Migająca na niebiesko lub zielono:** Twój trener jest włączony, ale nie ma kontaktu ze skórą lub kontroler nie jest prawidłowo zamocowany. Trener automatycznie wyłącza się po 30 sekundach.
- Świecąca na niebiesko:** Trener jest aktywny i przeprowadza program treningowy lub jest podłączony do ładowania i jest już w pełni naładowany.
- Zielona:** Funkcja masażu jest aktywna. Staje się aktywna, gdy po włączeniu nacisniesz przycisk „M”.
- Czerwona / Wylączona:** Bateria jest rozładowana i trener wymaga naładowania. Lub trener jest podłączony do prądu i w trakcie ładowania.

Prawidłowe mocowanie trenera

Umieść urządzenie tak, aby przylegało centralnie do twoich pośladków. Zaleca się użycie lustra jako pomocy podczas pierwszego zastosowania.



Przebieg treningu

Gdy trener zostanie włączony i przymocowany do skóry, uruchamia się program stymulacji. Program nie jest statyczny – przechodzi przez zaplanowane etapy, aby jak najlepiej stymulować twoje mięśnie. **Uwaga:** Po włączeniu trener automatycznie rozpoczyna pracę na pierwszym poziomie intensywności. Naciskając przycisk „Plus”, przechodzisz na wyższy poziom. **Przykład:** Aby przejść na poziom 3, włącz trenera i dwukrotnie naciśnij „Plus”.

Jak często trenować?

Cwicz jedną grupę mięśni 2-3 razy w tygodniu. To wystarczająco, aby skutecznie trenować mięśnie. Po treningu jednej grupy mięśni pozwól im odpocząć przez 1-2 dni, aby mogły się zregenerować. Zasada ogólna: Cwicz tylko tyle, ile jest dla Ciebie komfortowe! Na początku rozpocznij na niskim poziomie intensywności (poziom 1-2). Nie używaj pasa EMS codziennie ani wielokrotnie tego samego dnia.

Pielęgnacja elektrod żelowych

Utrzymuj powierzchnie klejące w czystości i unikaj kontaktu z kurzem, cieczami, ostrymi przedmiotami itp. Po każdym treningu przykrywaj elektrody szablonym, aby chronić je przed kurzem i brudem. Uwaga: Nie używaj ściereczek ani środków czyszczących do czyszczenia elektrod.

Jak długo wytrzymują elektrody żelowe?

Podczas treningu elektrody żelowe stopniowo tracą swoją przyczepność. Ich trwałość zależy od różnych czynników (rodzaj skóry, częstotliwość użycia itp.). Jeśli elektrody przestają dobrze przylegać, możesz lekko zwilżyć skórę wodą przed użyciem. Alternatywnie: Nałóż kilka kropel wody na palce i rozprowadź je na elektrodach. Dzięki temu lepiej przylegną do skóry i skuteczniej przekażą impulsy do mięśni. Po około 6-8 tygodniach należy wymienić elektrody.

Pytania i odpowiedzi dotyczące użytkowania

- Jaką intensywność powinienem stosować i kiedy ją zwiększać?** Powinieneś stopniowo zwiększać intensywność, zaczynając od poziomu 1 lub 2. Trening EMS jest wielokrotnie bardziej efektywny niż tradycyjny trening.
- Co mogę robić podczas treningu?** Podczas treningu EMS możesz swobodnie się poruszać i wykonywać codzienne czynności, takie jak praca, gotowanie czy obowiązki domowe. Alternatywnie możesz wzbogacić swój trening Bodify o dodatkowe ćwiczenia.
- Kiedy używać funkcji masażu?** Funkcja masażu służy do aktywacji mięśni i może być stosowana do masażu konkretnych grup mięśniowych. Uwaga: Nie używaj trenera więcej niż 2-3 razy w tygodniu, włączając w to użycie funkcji masażu.
- Gelpady już nie kleją, co mogę zrobić?** To normalne, że z czasem przyczepność gelpadów się zmniejsza. W takiej sytuacji należy zaopatrzyć się w nowe gelpady.
- Uważam, że coś jest nie tak z moim trenerem. Co mam zrobić?** Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta i do tego czasu nie używaj swojego trenera. Chętnie Ci pomożemy i znajdziemy szybkie oraz proste rozwiązanie.
- Czy mogę używać mojego trenera na innym obszarze ciała?** Nie, trener został zaprojektowany specjalnie dla opisanego obszaru mięśni i nie powinien być używany w inny sposób niż wskazany.
- Dioda LED nie świeci się, nawet podczas ładowania?** Może to wynikać z następujących powodów: Bateria jest rozładowana lub wystąpiła usterka kontrolera. Możliwe rozwiązania: Naładuj kontroler i obserwuj proces ładowania przez 20 minut. Sprawdź, czy kontroler można ponownie włączyć. Jeśli nie, skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.
- Czuję nieprzyjemne uczucie pod gelpadami. Co mogę zrobić?** Możliwe przyczyny: (1) Gelpady są zużyte i należy je wymienić. (2) Kontakt między gelpadami a skórą jest optymalny. Lekko zwilż skórę wodą. (3) Zbyt wiele sesji treningowych. Daj mięśniom kilka dni przerwy. (4) Jeśli nieprzyjemne uczucie się utrzymuje, skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.
- Skurcze są słabe lub niewyczuwalne nawet na wyższych poziomach intensywności?** Zwróć uwagę na prawidłowe użytkowanie trenera. Możliwe przyczyny: (1) Gelpady nie są prawidłowo zamocowane lub trener nie jest odpowiednio umieszczony. (2) Przezroczysta folia ochronna na gelpadach nie została usunięta przed treningiem. (3) Gelpady są zużyte. Wymień swoje gelpady. (4) Kontakt ze skórą jest zbyt słaby. Lekko zwilż skórę wodą.
- Czy owłosienie jest problemem?** Gelpady powinny dobrze

przylegać do skóry pomimo owłosienia. Pomocne może być lekkie zwilżenie skóry wodą przed użyciem.

Objaśnienie symboli

W niniejszej instrukcji obsługi, na produkcie i opakowaniu używamy następujących symboli:  Ostrzeżenie: Ważne ostrzeżenie. Ryzyko obrażeń lub zagrożenie dla zdrowia.  Uwaga: Wskazówka bezpieczeństwa dotycząca potencjalnych uszkodzeń urządzenia.  Producent.  Znak CE: Produkt spełnia europejskie i krajowe przepisy.  Znak zgodności dla Wielkiej Brytanii.  Należy zapoznać się z instrukcją obsługi.  Złoty symbol typu BF.  Oznaczenie partii produkcyjnej.  Wskazówka dotycząca elementów opakowania i produktu. Utylizacja zgodnie z przepisami.  Ekologiczne usuwanie opakowania.  Utylizacja zgodnie z dyrektywą WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Ostrzeżenia i wskazówki bezpieczeństwa

Twoje zdrowie jest dla nas najważniejsze. Dlatego używaj swojego trenera odpowiedzialnie i wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Ogólne obowiązują: trenuj tylko wtedy, gdy jesteś pełnoletni, zdrowy i czujesz się dobrze.

▲ Ogólne ostrzeżenia: Używaj produktów Bodify wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem: tylko dla ludzi i w celu opisanym w tej instrukcji. Wyłącznie do użytku zewnętrznego. Używaj tylko oryginalnych akcesoriów.

W następujących obszarach nie należy stosować EMS: EMS nie powinien być stosowany na głowie, w tym na oczach, nad ustami, na szyi lub w okolicach tętnicy szyjnej. Nie stosować w okolicach genitaliów. Unikaj stosowania w wilgotnym środowisku, takim jak łazienka, podczas kąpieli, prysznica lub w deszczu.

▲ Absolutne przeciwwskazania: Jeśli dotyczy Cię którykolwiek z poniższych punktów, nie wolno Ci trenować z wykorzystaniem EMS, aby zapobiec szkodom zdrowotnym: Masz rozrusznik serca lub inne urządzenie elektryczne w ciele. Posiadasz metalowe implanty. Używasz pompy insulinowej. Masz wysoką gorączkę (powyżej 38°C). Cierpisz na znane zaburzenia rytmu serca lub inne problemy z sercem. Masz chorobę neurologiczną powodującą napady drgawkowe lub inne zaburzenia zucia. Jesteś w ciąży lub niedawno urodziłaś. Masz nowotwór lub jesteś w trakcie leczenia guza. Niedawno przeszedłeś operację. Jesteś podłączony do urządzenia chirurgicznego wysokiej częstotliwości. Używasz innych urządzeń elektrycznych, które mogą wpływać na mięśnie lub nerwy. Masz ostrą lub przewlekłą chorobę żołądkowo-jelitową. Cierpisz na ostre skurcze mięśni lub bóle mięśniowe. Masz ostrą infekcję lub stan zapalny. Masz cukrzycę typu 1. Cierpisz na miażdżycę lub zaburzenia krążenia (np. nadciśnienie). Masz urazy, stany zapalne lub rany w obszarze elektrod. Masz mniej niż 18 lat. Niedawno spożywałeś alkohol lub narkotyki.

▲ Relatywne przeciwwskazania: Zalecamy konsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu, jeśli dotyczy Cię którykolwiek z poniższych punktów. Lekarz powinien wyraźnie zezwolić na trening. Cierpisz na bóle lub otrzymałeś specjalną diagnozę. Miałeś przepuklinę krążka międzykręgowego. Masz implanty, które znajdują się w ciele od ponad 6 miesięcy. Masz problemy z narządami wewnętrznymi. Masz problemy z układem sercowo-naczyniowym. Masz skłonność do zakrzepów lub zatorów. Cierpisz na przewlekłe bóle, niezależnie od ich lokalizacji. Przyjmujesz odpowiednie leki. Używasz spirali (np. w celach antykoncepcyjnych). Karmisz piersią. Masz zaburzenia zucia (np. w przypadku zaburzeń metabolicznych), co powoduje, że odczuwasz ból mniej intensywnie. Masz podrażnioną lub zapaloną skórę. Masz skłonność do krwawień lub istniejące ryzyko obrażeń. Masz ograniczenia ruchowe. Masz obrzęki lub nagromadzenie płynów w organizmie, takie jak opuchlizna. Masz otwarte rany, egzemy, oparzenia lub uszkodzenia skóry. Dotyczy Cię jakiegokolwiek inne czynniki, zabieg

lub nadwrażliwości, które nie zostały tu wymienione.

▲ Możliwe skutki uboczne: Jeśli trenujesz z EMS pomimo przeciwwskazań lub bez przestrzegania ostrzeżeń i zasad bezpieczeństwa, mogą wystąpić problemy zdrowotne. Do możliwych skutków ubocznych należą między innymi przetrenowanie, częściowa utrata siły lub opóźniona bolesność mięśni. Dlatego zwróć uwagę na odpowiednie przerwy regeneracyjne dla swoich mięśni. Jeśli zauważysz u siebie którykolwiek z poniższych objawów, skontaktuj się z lekarzem.

▲ Reakcja alergiczna na żel: W rzadkich przypadkach żel może wywołać alergiczne reakcje skórne. Jeśli masz skłonność do alergii, wrażliwość skórę lub nie jesteś pewien/pewna, przetestuj żel na małym fragmencie skóry przed pierwszym użyciem i usuń go po kilku minutach. Następnie odczekaj co najmniej 24 godziny i obserwuj, czy wystąpią reakcje skórne. W razie wątpliwości lub pytań skonsultuj się z lekarzem.

Na co zwrócić uwagę podczas treningu: Ustaw na początku niską intensywność. Dopiero później, gdy przyzwyczaisz się do obsługi urządzenia, zwiększaj poziomy intensywności. Trenuj daną grupę mięśni maksymalnie 2-3 razy w tygodniu. Daj mięśniom 1-2 dni przerwy po treningu. Każda sesja treningowa nie powinna trwać dłużej niż 25 minut, w zależności od intensywności i obciążenia. Słuchaj swojego ciała i nie przekraczaj swoich granic. Pij wystarczającą ilość wody, aby pozostać nawodnionym podczas treningu. Jeśli poczułeś się źle w trakcie treningu, przerwij go i skontaktuj się z lekarzem.

▲ Ogólne środki ostrożności i bezpieczeństwa: Trzymaj urządzenia z dala od źródeł ciepła, takich jak grzejniki czy bezpośrednie światło słoneczne. Unikaj stosowania w pobliżu kuchennej mikrofalówki lub urządzeń generujących fale krótkie. Nie narażaj urządzenia na bezpośredni kontakt z wilgocią. Utrzymuj je w suchości i chroni przed zabrudzeniem. Nigdy nie zanurzaj kontrolera w wodzie ani nie używaj go w wilgotnym środowisku. Produkty nie powinny być używane przez osoby z przeciwwskazaniami ani przez zwierzęta. Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo lub powoduje ból, natychmiast przerwij trening. Nie używaj urządzenia podczas snu ani prowadzenia pojazdów lub obsługi maszyn. Nie używaj trenera podczas czynności wymagających pełnej uwagi, zręczności i precyzji. Upewnij się, że podczas stymulacji nie nosisz metalowych przedmiotów, takich jak klamry od pasa czy naszyjnik. Jeśli masz biżuterię lub kolczyki, zdejmij je przed użyciem. Unikaj stosowania, jeśli masz tatuaż z metalicznymi cząstkami w miejscu lub w pobliżu elektrod. Nie używaj produktów w połączeniu z innymi urządzeniami emitującymi impulsy elektryczne do ciała. Nie stosuj produktów EMS w pobliżu łatwopalnych substancji, takich jak gazy czy materiały wybuchowe. Jeśli podczas treningu odczuwiesz zawroty głowy lub osłabienie, przerwij trening i w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem. Produkty EMS nie są przeznaczone dla dzieci ani osób, które nie są w stanie bezpiecznie ich używać. Upewnij się, że urządzenie EMS i ich opakowanie są przechowywane poza zasięgiem dzieci i zwierząt, aby zapobiec wypadkom. Włączaj kontroler tylko wtedy, gdy jest prawidłowo zamocowany na odpowiednim obszarze. Produkty EMS mogą być używane wyłącznie przez osoby, które przeczytały i zrozumiały wszystkie zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania zawarte w tej instrukcji.

Uszkodzenia produktu: Nie używaj urządzenia, jeśli jest uszkodzone, i skontaktuj się z działem obsługi klienta Bodify. Aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, nie upuszczaj go ani nie rozbieraj. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia lub urządzenie zostało niewłaściwie użyte, oddaj je do sprawdzenia lub naprawy producentowi. Wyłącz urządzenie natychmiast, gdy pojawi się jakikolwiek defekt lub awaria. Nie próbuj samodzielnie otwierać lub naprawiać urządzenia. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego lub nieprawidłowego użytkowania urządzenia.

Uwagi dotyczące akumulatora: Jeśli płyn z akumulatora dosta-

nie się w kontakt ze skórą lub oczami, natychmiast przepłucz miejsce wodą i skonsultuj się z lekarzem. Przechowuj kontroler z dala od nadmiernego ciepła i wilgoci. Ryzyko wybuchu! Nie wrzucaj kontrolera do ognia. Nie otwieraj, nie rozkładaj ani nie rozdrabniaj kontrolera. Zawsze ładuj kontroler prawidłowo, zgodnie z instrukcją. Przed pierwszym użyciem kontroler powinien być w pełni naładowany. Jeśli nie używasz urządzenia przez dłuższy czas, ładuj baterię co około sześć miesięcy, aby uniknąć jej głębokiego rozładowania.

Ogólna uwaga: Produkt ten nie jest wyrobem medycznym ani aktywnym produktem terapeutycznym zgodnym z rozporządzeniem (UE) 2017/745 (MDR). Produkt ten nie jest przeznaczony do leczenia ani łagodzenia chorób, urazów lub niepełnosprawności i nie służy do ich zapobiegania, zmiany, zastępowania lub przywracania.

Instrukcja rozwiązywania problemów

Kontroler nie włącza się? Możliwa przyczyna: Rozładowana bateria. Rozwiązanie: Naładuj kontroler. **Kontroler miga?** Możliwa przyczyna: Gdy kontroler jest przymocowany do pasa i nie wykrywa kontaktu ze skórą, zaczyna migać i wyłącza się po około 30 sekundach. Rozwiązanie: Upewnij się, że kontroler jest prawidłowo przymocowany do pasa, a pas jest odpowiednio założony na ciało, zgodnie z instrukcją. **Skurcze są bardzo słabe?** (1) Możliwa przyczyna: Zbyt nisko ustawiony poziom intensywności. Rozwiązanie: Trener zawsze startuje na poziomie 1. Zwiększ ostrożnie intensywność. (2) Możliwa przyczyna: Nieoptymalny kontakt ze skórą. Rozwiązanie: Zwilż skórę w odpowiednim miejscu przed treningiem. **Stymulacja jest nieprzyjemna?** (1) Możliwa przyczyna: Zbyt wysoki poziom intensywności. Rozwiązanie: Zmniejsz intensywność na kontrolerze. (2) Możliwa przyczyna: Kontakt między padami a skórą jest nieoptymalny. Rozwiązanie: Zwilż ponownie skórę oraz pad. **Inny problem?** Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.

Czyszczenie i pielęgnacja

Czysz kontroler wyłącznie suchą, miękką ściereczką z mikrofibry. Nie używaj środków chemicznych. Pas, kabel ładujący oraz kontroler nigdy nie powinny być prane w pralce. Przechowuj EMS-Trainer oraz akcesoria w chłodnym i suchym miejscu.

Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska urządzenie nie może być wyrzucane do zwykłych odpadów komunalnych po zakończeniu jego eksploatacji. Możesz je oddać do odpowiednich punktów zbiórki w swoim kraju. Prosimy o utylizację urządzenia zgodnie z lokalnymi przepisami. Dla krajów Unii Europejskiej (UE) obowiązują dyrektywa WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań skontaktuj się z lokalnymi organami odpowiedzialnymi za utylizację. Zużyte i całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnych pojemników, w punktach odbioru odpadów niebezpiecznych lub w sklepach z elektroniką. Prawo nakłada obowiązek odpowiedniej utylizacji baterii.

Normy i przepisy (Deklaracja zgodności)

Urządzenie to zostało certyfikowane zgodnie z dyrektywami UE i oznaczone symbolem CE (Conformité Européenne). Niniejszym oświadczamy, że produkt BODIFY, Nr art.: 3395, spełnia podstawowe wymagania europejskich dyrektyw 2014/30/EU, 2014/35/EU oraz 2011/65/EU. Pełną deklarację zgodności UE można uzyskać za pośrednictwem Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Niemcy.

Dane techniczne

Klasyfikacja: Urządzenie z wewnętrznym zasilaniem.

Przeznaczenie: Stymulator mięśni brzucha. **Nr art.:** 3395. **Typ:** Bodify EMS Hips Trainer. **Warunki przechowywania i transportu:** Temperatura (0-55°C) / Wilgotność powietrza (15-75%). **Warunki użytkowania:** **Temperatura:** Temperatura (10-30°C) / Wilgotność powietrza (15-75%). **Waga (sam kontroler):** 20g. **Intensywność (regulowana):** 1-15. **Wymiary (sam kontroler):** Ø 4.2 cm x 1.4 cm. **Kształt impulsu:** Bipolarne impulsy prostokątne. **Częstotliwość impulsu:** 1-97Hz. **Czas trwania impulsu:** 70-200µs. **Akumulator:** Litowo-polimerowy, 3.7V, 90mAh.

Informacje o producencie



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d • 40668 Meerbusch
• Niemcy • E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881 • Bodify® jest zarejestrowaną marką firmy Fassmer GmbH.



Elektroniczną wersję instrukcji obsługi możesz pobrać z internetu. Skontaktuj się z nami, a chętnie wyślemy Ci instrukcję obsługi w formacie PDF. Zastrzegamy możliwość błędów i zmian.



BODIFY®

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881
(wochentags, 11-16 Uhr)



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Germany

