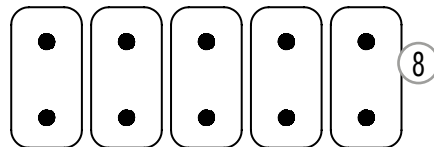
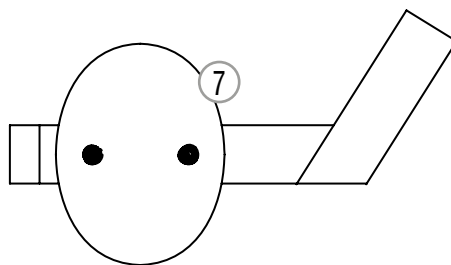
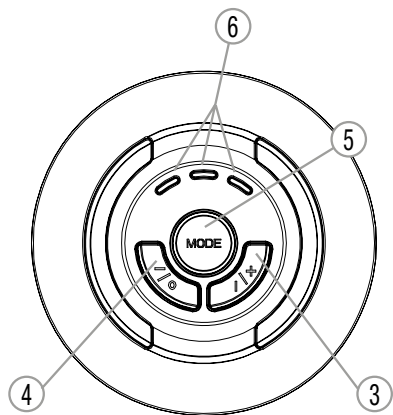
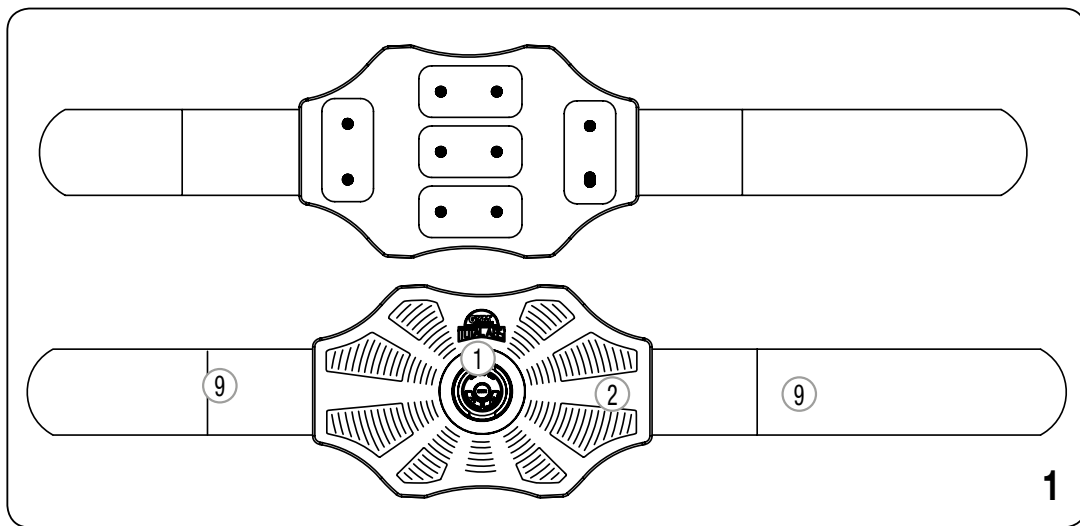


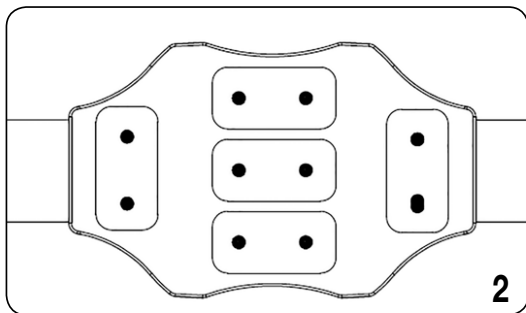
GYM[®] form TOTAL ABS

SPORT

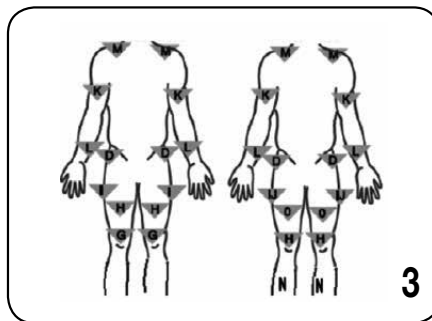
-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*







2

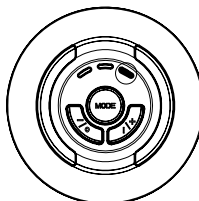
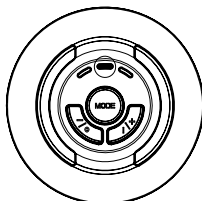
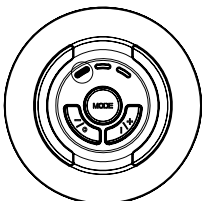


3

Programme 1 – MASSAGE
 Programa 1 – MASAJE
 Programme 1 – MASSAGE
 Programm 1 – MASSAGE
 Programma 1 – MASSAGGIO
 Programa 1 – MASSAGEM
 Programma 1 – MASSAGE

Programme 2 – FAT BURN
 Programa 2 – QUEMAGRASAS
 Programme 2 – BRÛLEUR DE GRAISSES
 Programm 2 – FETTVERBRENNUNG
 Programma 2 – BRUCIAGRASSI
 Programa 2 – QUEIMA-GORDURA
 Programma 2 – VETTERBRANDING

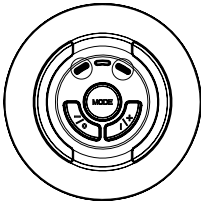
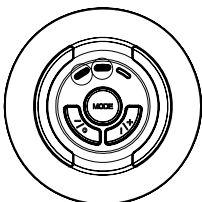
Programme 3 – MUSCLE BUILD
 Programa 3 – MUSCULACIÓN
 Programme 3 – MUSCULATION
 Programm 3 – MUSKELAUFBAU
 Programma 3 – MUSCOLAZIONE
 Programa 3 – MUSCULAÇÃO
 Programma 3 – SPIEROPBOUW



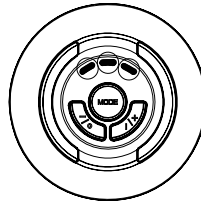
Programme 4 – POWER SCULPT
 Programa 4 – ESCULPIR MÚSCULO
 Programme 4 – SCULPTER LES MUSCLES
 Programm 4 – MUSKEL AUSBILDEN
 Programma 4 – SCOLPIRE I MUSCOLI
 Programa 4 – ESCULPIR MÚSCULOS
 Programma 4 – VORMGEVEN AAN DE SPIER

Programme 5 – TOTAL EXERCISE
 Programa 5 – ENTRENAMIENTO COMPLETO
 Programme 5 – ENTRAÎNEMENT COMPLET
 Programm 5 – KOMPLETTES TRAINING
 Programma 5 – ALLENAMENTO COMPLETO
 Programa 5 – TREINO COMPLETO
 Programma 5 – VOLLEDIGE TRAINING

Programme 6 – CELLULITE DRAIN
 Programa 6 – DRENAJE CELULÍTICO
 Programme 6 – DRAINAGE DE LA CELLULITE
 Programm 6 – CELLULITE-DRAINAGE
 Programma 6 – DRENAGGIO ANTICELLULITE
 Programa 6 – DRENAGEM CELULÍTICA
 Programma 6 – ANTI-CELLULITISDRAINAGE



5



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

WARNINGS

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

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

- Applying electrodes in the thorax area may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Using the **Gymform® TOTAL ABS** while connected to a high-frequency surgical unit may cause burns at the contact points of the **Gymform® TOTAL ABS** and may result in damage to your **Gymform® TOTAL ABS**.
- Operation of a short-wave

therapeutic device or microwave oven in the general vicinity (e.g. 1 metre away) may cause instability in the output power of the **Gymform® TOTAL ABS**.

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

- Do not use on children or animals.

- Do not use while driving or sleeping.

- Do not use in the bathroom or in other places with a high amount of moisture or humidity.

- The batteries should be removed from the device before it is disposed of.

- The batteries should be safely disposed of.

- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved

- Children shall not play with

the appliance

- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision

- Non rechargeable batteries are not to be recharged

- Exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of

- If the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries are removed the supply terminals are not to be short circuited

DO NOT use Gymform® TOTAL ABS:

- If you have an electronic implant (such as a pacemaker) or suffer from another heart problem.
- If you are, or think you might be, pregnant.
- If you have cancer, epilepsy or are under medical supervision for a cognitive disorder.
- If you are breastfeeding.
- If you have a high fever.

Women, before using Gymform® TOTAL ABS, you should wait:

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

ter consulting your doctor).

- Until after the first days of your period.

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

- If you suffer from back problems. In this case, the device should only be used at low intensity levels.
- If you suffer from a serious disease or injury not mentioned in this section.
- If you were operated on recently.
- If you are diabetic and take insulin.

When putting on the belt, always remember:

- To place the large belt ONLY on your abdomen, obliques and lower back.
- To place the small belt ONLY on the areas indicated below.
- Not to place the belt on your neck, on your chest or on your back in such a way that electricity passes through your heart (e.g. an electrode on your chest and another on your back), genitals, scars, moles, varicose veins or head.
- Not to place the belt on recent scars, inflamed skin, infected areas or areas that are susceptible to acne, thrombosis or other

vascular problems (e.g. varicose veins), or any part of your body with limited sensitivity.

- Do not place on areas with injuries or limited mobility (e.g. fractures or sprains).
- Not to place the belt directly on metal implants. Place on the closest muscle.

Possible Adverse Reactions

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

If you have never exercised before or have not exercised for a long time:

Consult your general practitioner.

Precautions:

Do not use **Gymform® TOTAL ABS** if you are drowsy or while sleeping.

Do not use **Gymform® TOTAL ABS** if your body is in contact with water.

- Keep out of reach of children.

Do not use **Gymform® TOTAL ABS** in combination with any other device that transmits electrical current to your body or with any other machine.

- Do not connect the metal snap

fasteners or electrodes to any other object.

- Do not modify the device.
- Use only the electrodes supplied by Industex.
- Do not attach two electrodes together.
- If any of the electrodes is not attached properly, you will notice an itching sensation.

Note:

- The product may malfunction as a result of electrostatic disturbances. If this occurs, simply press the RESET button (16) to resume normal operation.

COMPONENTS:

- 1 Detachable **Gymform® TOTAL ABS** unit with six programmes.
- 1 **Gymform® TOTAL ABS** belt
- 1 Special belt for working the leg and arm muscles
- 5 Self-adhesive electrodes
- 1 Instruction manual.
- 1 Table of fitness targets
- 1 Sports bag
- 1 Diet booklet

PRODUCT DESCRIPTION (Fig. 1):

1. Gymform® TOTAL ABS unit
2. Gymform® TOTAL ABS belt
3. + / I button (to turn device on and increase intensity level)
4. - / o button (to turn device off and reduce intensity level)
5. Mode button (programme selection)
6. Programme indicator lights
7. Arm and leg belt
8. Electrodes
9. Adjustable fastener

**Putting on the Belt:
Set-up:**

Open the battery compartment cover (batteries not included) on the back of the unit (1) and insert three AAA batteries. To remove the battery compartment cover, insert the screwdriver into each screw head and turn until the screw is released. After inserting the batteries, replace the cover and position the screws. Then re-insert the screwdriver into the screw head of each one and turn until it fits tightly. Insert the three batteries in accordance with the polarity marks. The polarity is indicated on the battery compartment for proper placement.

Putting on the Belt:

Attach the Gymform® TOTAL ABS (1) to the front of the leg and arm belt (2) using the two snap fasteners.

Ensure that they are both well fastened or the belt will not work properly.

Attach the five electrodes (8) to the inside of the belt (2) as shown in Figure 2. Use the snap fasteners so that the electrodes are firmly attached.

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

Place the belt around your abdomen so that one electrode is on your upper abs, one is on your middle abs, one is on your lower abs, and two are on your obliques. Ensure that all the parts of the belt fit properly and the electrodes are in contact with the skin. Keep the belt firmly in place using the adjustable fastener.

When you have finished using the belt, to ensure the electrodes do not stick to the skin, remove them one at a time by pulling them from the edge and then replace the protective plastic backing on the electrodes. This will help extend the useful life of the electrodes (8).

Programme Selection

Press the + / I button (3) to turn on the unit (1).

When **Gymform® TOTAL ABS** is first

switched on, it starts at Programme 1 with the intensity at 0. Use the MODE button (5) to select other programmes. Press the MODE button (5) once to change to Programme 2, once again for Programme 3, and so on. After reaching Programme 6, it will return to Programme 1. The programme selected is clearly shown by the programme indicator lights (6) on the **Gymform® TOTAL ABS** unit. See the table on the second page to identify the programmes.

Adjusting the Intensity Level

To reduce the intensity level, briefly and repeatedly press the - / O button (4). To increase the intensity level, briefly and repeatedly press the + / I button (3). There are 10 intensity levels to choose from. If this is your first electro-stimulation session, we recommend that you start at Level 1 for the first 10 minutes and then gradually increase the intensity as you become more familiar with the device. If you press - / O (4) for two seconds, the device will turn off.

Automatic Power Off

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

If you wish to finish your session before the end of the programme time, press the - / O button (4) for one second until the device switches off.

Automatic Reset

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

Using the Leg and Arm Belt

Attach the GYMFORM® TOTAL ABS unit (1) to the front of the leg and arm belt (7) using the two snap fasteners. Ensure that

they are firmly attached.

Attach one electrode (8) to the belt using the snap.

Remove the protective plastic backing from the electrode. (Make sure you replace it after use.)

Position the belt on the area you wish to work on (see figure below) and ensure that the belt is well secured with the quick opening and closing system so that the electrodes are in contact with the skin.

To choose the programme and intensity level, see the section above.

AREAS WHERE THE LEG AND ARM BELT MAY BE USED (Fig. 4)

Front

- G) Lower front thigh
- H) Upper front thigh
- I) Outer upper thigh (front)

Rear

- J) Outer upper thigh (back)
- K) Arms: biceps and triceps
- L) Forearms
- M) Trapezius muscles
- N) Calves
- O) Inner thighs

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

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Temperature: 0~+35°C

<85% RH

700-1060 hPa

Continuously operating device.

Power supply: 3 1.5V AAA batteries (not included)

Voltage: 3 x 1.5V (4.5V total)

Program	Pulse with (us)	Frecuency (Hz)	Voltage (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

Values measured at 4 kΩ

Maximum current of the electrodes supplied:

Dimensions: $\Phi 100 \times 23.7$ mm

Weight: 61 g (main unit without batteries)

Operating voltage: DC 4.5V (AAA x 3)



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



ISO 7000-1641 User Guide

CLEANING AND MAINTENANCE

DO NOT WASH THE Gymform® TOTAL ABS UNIT OR THE BELT.

WIPE WITH A DRY OR DAMP CLOTH.

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

MAINTENANCE AND CLEANING OF ADHESIVE ELECTRODES

- Clean by wiping with wet fingers.
- Do not immerse in water.
- Keep in a cool, dry place at room temperature.
- Do not remove the insulating label.
- After using the device, always replace the protective plastic backings on the adhesive electrodes.
- Store in the bag supplied.

PRECAUTIONS WITH BATTERIES

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

Turn off the unit to change the batteries.

Remove the batteries if you are not going to use the device for an extended period of time.

Take the necessary precautions when disposing of the batteries. Do not expose them to fire.

DISPOSAL OF MATERIALS



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

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

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

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

Quality Warranty:

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

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

Australia & New Zealand only

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

Made in China

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

ADVERTENCIAS

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

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

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

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

- La conexión simultánea de un usuario a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto del **GYMFORM TOTAL ABS** y el **GYMFORM TOTAL ABS** puede resultar dañado.

- El funcionamiento de un equipo terapéutico de onda corta o

de un microondas en las proximidades (1m. por ejemplo) puede provocar inestabilidades en la potencia de salida del **GYMFORM TOTAL ABS**.

- Este es un aparato de electroestimulación muscular potente, puede producirse lesiones si utiliza directamente el programa de ejercicios más avanzado. Empiece por niveles inferiores y vaya subiendo progresivamente.

- No usar en niños ni en animales.

- No utilizar conduciendo ni durmiendo.

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

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

- Las pilas deben retirarse para desecho de manera segura.

- Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o más y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros asociados.

- Los niños no deben jugar con el aparato.

- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión.

- Las pilas no recargables no deben cargarse.

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

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

- No cortocircuite los bornes de las pilas.

Usted NO debe utilizar Gymform® TOTAL ABS:

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

- Si está embarazada o cree que puede estarlo.

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

- Durante el periodo de lactancia.

- Tiene mucha fiebre.

Señoras, para usar Gymform® TOTAL ABS deben esperar hasta que pasen:

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

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

- Al menos tres meses después de una cesárea (previa consulta con su médico).

- Los primeros días del periodo.

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

apuesta:

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

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

• Si ha sido operado recientemente.

• Si toma insulina a causa de la diabetes.

Al aplicar el cinturón, recuerde siempre:

• Colocar el cinturón grande SÓLO sobre los abdominales, oblicuos y zona lumbar.

• Colocar el cinturón pequeño SÓLO en las zonas que le indicamos más abajo.

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

• No colocarlos sobre cicatrices recientes, piel inflamada, áreas infectadas o susceptibles al acné, trombosis, otros problemas vasculares (venas varicosas), o cualquier parte del cuerpo con sensibilidad limitada.

• No colocar en áreas con lesiones o con movilidad limitada (fracturas o torceduras).

• No poner el cinturón directamente sobre implantes metálicos. Deben colocarse sobre el músculo

más cercano.

Posibles reacciones adversas:

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

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

Consulte con su médico de cabecera.

Precauciones:

• No utilice **Gymform® TOTAL ABS** mientras duerma o esté somnoliento.

• No use **Gymform® TOTAL ABS** cuando su cuerpo esté en contacto con el agua.

• Mantener alejado del alcance de los niños

• No use **Gymform® TOTAL ABS** junto con ningún otro aparato que transfiera corriente eléctrica al cuerpo o con cualquier otra máquina.

• No conecte los corchetes metálicos o los parches a ningún otro objeto.

• No modifique la unidad.

• Use sólo los electrodos proporcionados por Industex.

• No pegar dos parches adhesivos juntos.

• Si alguno de los dos parches no

se ha colocado correctamente, notará una sensación de picor.

Nota:

• El funcionamiento normal del producto puede verse alterado por perturbaciones electrostáticas, simplemente presione el botón RESET (16) para reanudar el funcionamiento normal.

COMPONENTES:

-1 unidad extraíble **Gymform® TOTAL ABS** con 6 programas.

-1 cinturón **Gymform® TOTAL ABS**

-1 cinturón especial para trabajar los músculos de piernas y brazos.

-5 parches autoadhesivos

-1 manual de instrucciones

- 1 tabla de objetivos

-1 bolsa deportiva

-1 libro de dieta

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (Fig.1):

1. Unidad **Gymform® TOTAL ABS**.

2. Cinturón **Gymform® TOTAL ABS**

3. Botón + / I (encendido e incremento de intensidad).

4. Botón - / o (apagado y reducción de intensidad)

5. Botón Mode (selección programa)

6. Indicadores de programa

7. Cinturón brazos y piernas.

8. Parches

9. Cierre ajustable

Colocación del cinturón:

Montaje:

Retire la tapa del compartimento de las pilas (no incluidas) situado en la parte posterior de la unidad (1) e instale 3 pilas AAA. Para retirar la tapa utilice el destornillador, póngalo en la cabeza de cada tornillo y gire hasta que salgan. Una vez colocadas las pilas, ponga la tapa y coloque los tornillos, entonces ponga nuevamente el destornillador en la cabeza de cada tornillo y gire hasta que queden bien enroscados.

Por favor oriente las 3 pilas con respecto a

indicada en el compartimento de las pilas para su correcta ubicación.

Colocación:

Fije la unidad Gymform® TOTAL ABS (1) en la parte frontal del cinturón (2) con la ayuda de los 2 corchetes.

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

Coloque los 5 parches (8) en la parte interna del cinturón (2) tal y como enseña la figura 2. Fíjelos bien mediante sus corchetes.

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

Colóquese el cinturón en el abdomen de manera que tenga un parche en los abdominales superiores, otro en los abdominales medios, otro en los inferiores y dos más en los oblicuos.

Asegúrese de que el cinturón queda bien ajustado entre todas las partes para que los parches estén en contacto con la piel y fíjelo bien mediante el cierre ajustable.

Una vez terminado el uso del cinturón, para que los parches no se queden pegados a la piel, quíteselos uno por uno tirando de una esquina de ellos, después vuelva a colocar los plásticos protectores de los parches. Esto contribuirá a prolongar la vida útil de los parches (8).

Selección de Programas

Presione el botón + / I (3) para encender la unidad (1).

Al encenderla, **Gymform® TOTAL ABS** empezará en el Programa 1 y el Nivel de Intensidad estará en "0". Puede utilizar el botón MODE (5) para seleccionar otros programas. Si presiona el botón MODE (5) una vez, seleccionará el Programa 2, una vez más y seleccionará el Programa 3 y así sucesivamente. Tras llegar al Programa 6, volverá al Programa 1. Puede visualizar fácilmente el programa seleccionado gracias a las Luces Indicadoras de Programa (6) de la unidad **Gymform® TOTAL ABS (1)**. Consulte la tabla de la segunda página para la identificación de los programas.

Ajuste del Nivel de Intensidad

Para disminuir el Nivel de Intensidad, presione breve y repetidamente el botón - / O (4). Para incrementar el Nivel de Intensidad, presione breve y repetidamente el botón + / I (3). Puede escoger entre 10 Niveles de Intensidad. Si es su primera sesión de electroestimulación, le recomendamos empezar en el Nivel 1 durante los primeros 10 minutos, para aumentar paulatinamente de nivel hasta que se familiarice con el aparato.

Presionando - / O (4) por 2 segundos, el producto se apagará.

Apagado automático

Para su seguridad, el período automático de cada programa es de 10 minutos. **Gymform® TOTAL ABS** se apagará automáticamente 10 minutos después de haberlo encendido, independientemente del Nivel y Programa configurados.

Si desea terminar antes la sesión pulse el botón de encendido durante 1 segundo y hasta que la pantalla se cierre.

Puesta a 0 automática

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

Para usar el cinturón de piernas y brazos

Coloque la unidad Gymform® TOTAL ABS (1) en la parte frontal del Cinturón de piernas y brazos (7) con la ayuda de los 2 corchetes. Asegúrese de que quedan bien fijados.

Coloque 1 parche (8) en el cinturón mediante sus corchetes.

Retire el plástico protector del parche. (Vuelva a colocar una vez finalizado el uso del producto)

Colóquese el cinturón en la zona a tratar (ver gráfico abajo) y asegúrese de que el cinturón esté bien ajustado mediante el velcro para que los parches estén en contacto con la piel.

Para escoger programa y nivel de intensidad mire el apartado de arriba.

ZONAS DONDE UTILIZAR EL CINTURÓN PIERNAS Y BRAZOS (Figura 3)

Parte delantera

G) Muslo parte inferior frontal

H) Muslo parte superior

frontal

I) Muslo parte superior exterior frontal

Parte trasera

J) Muslo parte superior exterior trasera

K) Brazos: Biceps y triceps

L) Brazos zona inferior

M) Trapecios

N) Pantorrillas

O) Muslo interior

RECOMENDAMOS REEMPLAZAR LOS PARCHES CADA 30 USOS. SI PERCIBE UNA PÉRDIDA PREMATURA DE ADHERENCIA HUMEDECER CON UNA ESPONJA LIGERAMENTE MOJADA.

NOTA: Si comienza a sentir calor donde ha colocado los parches o las contracciones se debilitan durante la sesión, lo más probable es que tenga que reemplazar las pilas; retírelas e inserte unas nuevas. Si no experimenta ningún cambio es probable que los parches estén llegando al final de su vida útil. Apague **Gymform® TOTAL ABS**, retírelo del cuerpo, coloque los nuevos parches para el cinturón y vuelva a empezar la sesión. Para su comodidad, **Gymform® TOTAL ABS** establecerá automáticamente el nivel de intensidad a "0" si Vd. modifica el Programa.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

0~+35°C Temperatura

<85%RH

700 -1060hPa

Equipo de funcionamiento continuo.

Alimentación: 3 pilas de 1,5V AAA (no incluidas)

Tensión: 3 x 1,5V (4,5V total)

Programa	Ancho de pulso (us)	Frecuencia (Hz)	Voltaje (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

Valores medidos a 4KΩ)

Corriente máxima admisible de los electrodos suministrados:

Dimensiones: Φ 100 × 23.7 mm

Peso: 61gr (unidad principal sin pilas)

Voltaje de funcionamiento: DC4.5V (AAA X 3)



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



ISO 7000-1641 Guía del usuario

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

NO LAVE LA UNIDAD Gymform® TOTAL ABS O EL CINTURÓN: FROTAR CON UN PAÑO SECO O HUMEDECIDO.

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

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LOS PARCHES ADHESIVOS

- Limpiar pasando los dedos humedecidos con agua.
- No sumergir en agua.
- Guardar en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.
- No arrancar la etiqueta aislante.
- Después de usarlo volver a colocar siempre los plásticos protectores en los parches adhesivos.
- Guardar en la bolsa suministrada.

PRECAUCIONES CON LAS PILAS

Asegúrese de instalarlas correctamente antes de encender la unidad.

Para cambiar las pilas, apagar el aparato.

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

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

COMO DESHACERSE DE MATERIALES



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

de deshecho de este tipo de productos

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

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la

salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

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

Garantía de calidad:

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

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

Fabricado en China

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée en achetant **Gymform® TOTAL ABS**. Votre sécurité est fondamentale. C'est pourquoi nous vous prions de bien vouloir vous familiariser avec toutes les informations de ce manuel d'instructions avant d'utiliser **Gymform® TOTAL ABS**. Il est indispensable que toute personne qui souhaite utiliser cet appareil lise et comprenne les instructions fournies. Un utilisateur informé en vaut deux ! Nous vous remercions d'avoir acheté **Gymform® TOTAL ABS**. Nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'exercices.

AVERTISSEMENTS

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

Prenez bien soin de lire les instructions, les avertissements et les précautions avant d'utiliser **Gymform® TOTAL ABS**.

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

- L'application d'électrodes dans la zone thoracique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- Un utilisateur connecté simultanément à un équipement chirurgical à haute fréquence risque de souffrir de brûlures aux points de contact du **GYMFORM® TOTAL**

ABS. L'appareil peut aussi être endommagé.

- Le fonctionnement d'un appareil thérapeutique à ondes courtes ou un micro-ondes à proximité (1 mètre par exemple) peut provoquer des instabilités dans la puissance de sortie du **GYMFORM® TOTAL ABS**.

- Ce produit est un appareil à électrostimulation musculaire de puissance élevée. Il peut causer des lésions à l'utilisateur si celui-ci passe directement au programme d'exercices le plus avancé. Il est recommandé de commencer par des niveaux bas et d'augmenter progressivement l'intensité.

- Ne l'utilisez pas sur des enfants ni sur des animaux.

- Évitez de l'utiliser en conduisant ou pendant votre sommeil.

- Ne l'utilisez pas dans la salle de bain ni dans des atmosphères particulièrement humides.

- Avant de mettre l'appareil au rebut, retirez les piles.

- Les piles doivent être retirées pour être recyclées en toute sécurité.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces

utilisateurs soient encadrés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique.

- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.

- Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans surveillance.

- Ne tentez pas de recharger des piles non rechargeables.

- Retirez les piles usagées de l'appareil et éliminez-les de façon sûre.

- Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles.

- Évitez de provoquer des courts-circuits aux bornes des piles.

Vous NE devez PAS utiliser Gymform® TOTAL ABS :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple un stimulateur cardiaque) ou que vous souffrez de tout autre problème cardiaque.

- En cas de grossesse ou soupçon de grossesse.

- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie ou que vous êtes suivi médicalement en raison d'une dysfonction cognitive.

- En période d'allaitement.

- Si vous avez beaucoup de fièvre.

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

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

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

- Si vous avez des problèmes de dos. Dans ce cas, assurez-vous de régler l'intensité sur des niveaux bas.
- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans ce paragraphe.
- Si vous avez été opéré(e) récemment.
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.

En mettant la ceinture, souvenez-vous toujours de :

- Placer la grande ceinture UNIQUEMENT sur les abdominaux, les obliques et la zone lombaire.
- Placer la petite ceinture UNIQUEMENT sur les zones indiquées plus bas.
- Ne pas mettre la ceinture sur le cou, la poitrine et le dos de manière à ce que l'électricité passe par le cœur

(par exemple une électrode sur la poitrine et une autre sur le dos), les parties génitales, des cicatrices, des grains de beauté, des varices ou sur la tête.

- Ne pas placer l'appareil sur des cicatrices récentes, une peau qui présente une inflammation, des zones infectées ou acnéiques, des thromboses ou autres problèmes vasculaires (varices), ou sur toute autre partie du corps dont la sensibilité est limitée.
- Ne pas placer l'appareil sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou foulures).
- Ne pas placer la ceinture directement sur des implants métalliques mais sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :

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

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'exercices auparavant ou n'en avez pas fait depuis très longtemps, veuillez consulter votre médecin traitant.

Précautions :

- N'utilisez pas **Gymform® TOTAL**

ABS pendant que vous dormez ou somnolez.

- N'utilisez pas **Gymform® TOTAL ABS** si votre corps est en contact avec l'eau.

- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants.

- N'utilisez pas **Gymform® TOTAL ABS** conjointement à tout autre dispositif qui transmet du courant électrique dans le corps ou avec toute autre machine.

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

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

- Utilisez uniquement les électrodes fournies par Industex.

- Ne collez pas deux électrodes adhésives ensemble.

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

Remarque :

- Le fonctionnement normal du produit peut être altéré par des perturbations électrostatiques. Dans ce cas, appuyez sur le bouton RESET (16) pour rétablir le fonctionnement normal.

COMPOSANTS :

- 1 appareil amovible **Gymform® TOTAL ABS** avec 6 programmes
- 1 ceinture **Gymform® TOTAL ABS**
- 1 ceinture spéciale pour travailler les muscles des bras et des jambes
- 5 électrodes autoadhésives
- 1 notice d'utilisation

- 1 tableau avec des objectifs
- 1 sac de sport
- 1 guide nutritionnel

DESCRIPTION DU PRODUIT (image 1) :

1. Appareil Gymform® TOTAL ABS
2. Ceinture Gymform® TOTAL ABS
3. Bouton + / I (marche et augmentation de l'intensité)
4. Bouton - / o (arrêt et réduction de l'intensité)
5. Bouton Mode (sélection du programme)
6. Voyants de programmes
7. Ceinture pour les bras et les jambes
8. Électrodes
9. Fermeture réglable

Mise en place de la ceinture :

Montage :

Enlevez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'appareil (1) et insérez 3 piles AAA (non fournies). Pour retirer le couvercle, utilisez un tournevis : placez-le sur la tête de chaque vis et tournez jusqu'à ce qu'elles sortent. Une fois que vous avez mis les piles, remplacez le couvercle et les vis, placez à nouveau le tournevis sur la tête de chaque vis et tournez jusqu'à ce qu'elles soient bien vissées. Veuillez-vous référer aux indications de polarité pour orienter les 3 piles. La polarité est indiquée sur le compartiment à piles pour une pose correcte.

Mise en place :

Fixez l'appareil Gymform® TOTAL ABS (1) sur la partie avant de la ceinture (2) à l'aide des 2 boutons-pression.

Assurez-vous qu'ils soient bien fixés. Dans le cas contraire la ceinture ne fonctionnera pas correctement.

Placez les 5 électrodes (8) sur la partie interne de la ceinture (2), comme indiqué sur l'image 2. Fixez-les bien à l'aide des boutons-pression. Retirez le plastique de protection des électrodes de la ceinture. Conservez les protections plastiques, vous en aurez besoin plus tard.

Placez la ceinture sur l'abdomen de manière à avoir une électrode sur les abdominaux supérieurs, une autre sur les abdominaux moyens, une sur les inférieurs et deux autres sur les obliques.

Assurez-vous que toutes les parties de la ceinture soient bien ajustées pour que les électro-

des soient en contact avec la peau. Fixez bien la ceinture au moyen de la fermeture réglable.

Une fois que vous avez terminé d'utiliser la ceinture, enlevez les électrodes une par une en tirant sur un des coins pour qu'elles ne restent pas collées à la peau. Remettez les protections plastiques sur les électrodes. Cela permettra de prolonger la durée de vie des électrodes (8).

Sélection des programmes

Appuyez sur le bouton + / I (3) pour allumer l'appareil (1).

Au démarrage, **Gymform® TOTAL ABS** commence par le programme 1 et son niveau d'intensité est réglé sur « 0 ». Vous pouvez utiliser le bouton Mode (5) pour sélectionner d'autres programmes. En appuyant une fois sur le bouton Mode (5), vous sélectionnez le programme 2, deux pressions permettent de sélectionner le programme 3 et ainsi de suite. Après le programme 6, l'appareil revient au programme 1. Vous pouvez visualiser facilement le programme sélectionné grâce aux voyants de programmes (6) de l'appareil **Gymform® TOTAL ABS (1)**. Pour identifier les programmes, reportez-vous au tableau de la page 2.

Réglage du niveau d'intensité

Pour baisser le niveau d'intensité, appuyez plusieurs fois brièvement sur le bouton - / o (4). Pour augmenter le niveau d'intensité, appuyez plusieurs fois brièvement sur le bouton + / I (3). Vous pouvez choisir parmi 10 niveaux d'intensité. S'il s'agit de votre première séance d'électrostimulation, nous vous recommandons de commencer au niveau 1 pendant les 10 premières minutes puis d'augmenter progressivement le niveau jusqu'à vous être familiarisé avec l'appareil.

Appuyez sur le bouton - / o (4) pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil.

Arrêt automatique

Pour votre sécurité, chaque programme a une durée automatique de 10 minutes. **Gymform® TOTAL ABS** s'éteindra automatiquement après 10 minutes de fonctionnement, indépendamment du niveau d'intensité et du programme configurés.

Si vous souhaitez terminer la séance avant, appuyez sur le bouton - / o (4) pendant 1 seconde

jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

Remise à 0 automatique

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

Utilisation de la ceinture pour les bras et les jambes

Fixez l'appareil Gymform® TOTAL ABS (1) sur la partie avant de la ceinture pour les bras et les jambes (7) à l'aide des 2 boutons-pression. Assurez-vous qu'ils sont bien fixés.

Placez 1 électrode (8) sur la ceinture au moyen des boutons-pression.

Retirez le plastique de protection de l'électrode (remettez-le lorsque vous avez terminé d'utiliser le produit).

Placez la ceinture sur la zone à traiter (voir le graphique ci-dessous) et assurez-vous qu'elle soit bien ajustée au moyen de la fermeture réglable pour que les électrodes soient en contact avec la peau.

Pour choisir un programme et un niveau d'intensité, consultez le paragraphe ci-dessus.

ZONES OÙ UTILISER LA CEINTURE POUR LES BRAS ET LES

JAMBES (image 3)

Partie avant

- G) Cuisse : partie inférieure avant
- H) Cuisse : partie supérieure avant
- J) Cuisse : partie supérieure extérieure avant

Partie arrière

- J) Cuisse : partie supérieure extérieure arrière
- K) Bras : biceps et triceps
- L) Bras : zone inférieure
- M) Trapèzes
- N) Mollets
- O) Cuisse : partie intérieure

IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLACER LES ÉLECTRODES TOUTES LES 30 SÉANCES. SI VOUS OBSERVEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE DE L'ADHÉRENCE,

VOUS POUVEZ LES HUMIDIFIER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.

REMARQUE : Si vous commencez à sentir que les zones où sont placées les électrodes chauffent ou que les contractions s'affaiblissent pendant la séance, il est probable que les piles soient usées. Retirez-les et insérez de nouvelles piles. Si vous remarquez que l'appareil n'a aucun effet, il est probable que les électrodes soient en fin de durée de vie. Éteignez l'unité **Gymform® TOTAL ABS**, retirez-la de votre corps, placez les nouvelles électrodes et recommencez la séance. Pour votre confort, **Gymform® TOTAL ABS** mettra automatiquement le niveau d'intensité sur « 0 » si vous changez de programme.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

Température : 0~+35°C

Humidité relative : <85 %

hPa : 700 -1060

Appareil de fonctionnement continu

Alimentation : 3 piles de 1,5 V AAA (non fournies)

Tension : 3 x 1,5 V (4,5 V au total)

Programme	Largeur d'impulsion (µs)	Fréquence (Hz)	Tension (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

(Valeurs moyennes à 4 KΩ)

Courant maximum admissible des électrodes fournies:

Dimensions : Φ 100 x 23,7 mm

Poids : 61 g (appareil principal sans les piles)

Tension de fonctionnement : CC 4,5 V (AAA x 3)

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

ISO 7000-1641 Manuel d'instructions

NETTOYAGE ET MAINTENANCE

NE PAS LAVER L'APPAREIL **Gymform® TOTAL ABS OU LA CEINTURE : FROTTEZ-LES AVEC UN LINGE SEC OU HUMIDE.**

Retirez les piles du **Gymform® TOTAL ABS si vous n'avez pas l'intention de l'utiliser pendant une longue période.**

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES ÉLECTRODES ADHÉSIVES

- Nettoyez-les en passant vos doigts humidifiés avec de l'eau.
- Ne les plongez pas dans l'eau.
- Conservez-les dans un endroit frais et sec, à température ambiante.
- N'enlevez pas l'étiquette isolante.

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

- Rangez-les dans le sac fourni.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVEC LES PILES

Assurez-vous de les avoir installées correctement avant d'allumer l'appareil.

Pour changer les piles, éteignez l'appareil.

Retirez les piles si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil pendant une longue période.

Prenez les précautions nécessaires lorsque vous mettez les piles au rebut. Ne les jetez pas au feu.

MISE AU REBUT DE L'APPAREIL



Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit.

Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

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

Les piles doivent être recyclées séparément. Dans le but de préserver l'environnement, les piles – même si elles sont rechargeables – ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Vous devez les apporter au point central de collecte de déchets dangereux et vous assurer qu'il est conforme aux réglementations légales en vigueur en matière de recyclage de piles.

Garantie :

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

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

Fabriqué en Chine

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

HINWEISE

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

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

- Die Benutzung von Elektroden im Brustbereich kann das Risiko von Fibrillationen des Herzmuskels erhöhen.
- Das gleichzeitige Anschließen eines Benutzers an ein chirurgisches Gerät mit hohen Frequenzen kann zu Verbren-

nungen an den Kontaktpunkten des **GYMFORM® TOTAL ABS** führen und **GYMFORM® TOTAL ABS** kann dabei beschädigt werden.

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

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

- Nicht an Kindern oder Tieren benutzen.
- Nicht beim Fahren oder Schlafen benutzen.

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

- Vor dem Entsorgen des Gerätes die Batterien herausnehmen.

- Die Batterien müssen sicher entsorgt werden.

- Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung bezüglich

der sicheren Handhabung des Gerätes erhalten haben und dessen Gefahren verstehen.

- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

- Die Reinigung und vom Nutzer auszuführende Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.

- Leere Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen.

- Wenn das Gerät unbenutzt über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, sind die Batterien zu entfernen.

- Die Anschlusspunkt dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

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

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

Frauen haben bei der Benutzung von Gymform® TOTAL

ABS folgende Karenzzeiten zu beachten:

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

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

- Bei Rückenproblemen. Es muss sichergestellt werden, dass eine niedrigere Intensität eingestellt wird.
- Wenn Sie eine Krankheit oder eine schwere Verletzung haben, die in diesem Kapitel nicht ausdrücklich erwähnt wird.
- Wenn Sie erst kürzlich operiert wurden.
- Wenn Sie wegen Diabetes mit Insulin behandelt werden.

Wenn Sie die Gürtel anlegen, denken Sie daran:

- Den großen Gürtel NUR auf die geraden und schrägen Bauchmuskeln und in der Lendengegend aufsetzen.
- Den kleinen Gürtel NUR auf die Bereiche, die wir weiter unten erwähnen, aufsetzen.
- Den Gürtel nicht benutzen: am

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

- Nicht auf frische Narben auflegen, auch nicht auf entzündete Haut, infizierte Bereiche oder Bereiche, in denen Akne entstehen könnte; nicht auf Thrombosen oder andere Bereiche mit Gefäßproblemen (Krampfadern) oder sonstige Körperbereiche mit limitierter Sensibilität.
- Nicht auf Bereiche mit Verletzungen oder eingeschränkter Mobilität (Frakturen oder Verstauchungen) auflegen.
- Das Produkt nicht direkt auf Metallimplantate auflegen. Immer auf den nächstgelegenen Muskel auflegen.

Mögliche unerwünschte Auswirkungen:

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

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

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

Vorsichtsmassnahmen:

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

Anmerkung:

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

INZELTEILE:

- 1 herausnehmbare Einheit **Gymform® TOTAL ABS** mit 6 Programmen.
- 1 Gürtel **Gymform® TOTAL ABS**
- 1 spezieller Gürtel für das Trainieren der

- Muskeln von Beinen und Armen.
- 5 selbstklebende Pads
- 1 Bedienungsanleitung
- 1 Fitnesstabelle mit Zielvorgaben
- 1 Sporttasche
- 1 Ernährungsratgeber

PRODUKTBESCHREIBUNG (Abb. 1):

1. Einheit Gymform® TOTAL ABS
2. Gürtel Gymform® TOTAL ABS
3. Taste + / I (zum Einschalten und Steigern der Intensität)
4. Taste - / o (zum Ausschalten und Verringern der Intensität)
5. Mode-Taste (Programmwahl)
6. Programmanzeiger
7. Gürtel für Arme und Beine.
8. Pads
9. Verstellbarer Verschluss

Anlegen des Gürtels:

Einsetzen der Batterien:

Öffnen Sie den Deckel des Batteriefaches (Batterien nicht im Lieferumfang) auf der Rückseite der Einheit (1) und legen Sie die 3 Batterien vom Typ AAA ein. Zum Entfernen der Abdeckung den Schraubenzieher verwenden. Am Schraubenkopf ansetzen und solange drehen, bis die Schraube gelöst ist. Nach Einlegen der Batterien die Abdeckung wieder auflegen und die Schrauben einsetzen. Erneut den Schraubenzieher am Schraubenkopf ansetzen und solange drehen, bis die Schrauben wieder vollkommen eingedreht sind.

Achten Sie darauf, die 3 Batterien gemäß den Markierungen der Polarität einzusetzen. Die Polarität ist im Batteriefach deutlich gekennzeichnet.

Anlegen:

Befestigen Sie die Einheit Gymform® TOTAL ABS (1) auf der Vorderseite des Gürtels (2) mit Hilfe der 2 Klammern.

Vergewissern Sie sich, dass diese fest sitzen. Wenn dies nicht der Fall ist, funktioniert der Gürtel nicht korrekt.

Die 5 Pads (8) auf der Innenseite des Gürtels (2), wie in Abb. 2 gezeigt, befestigen. Sie sind gut mit den Klammern zu befestigen.

tigen.

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

Legen Sie den Gürtel so am Bauch an, dass ein Pad an der oberen Bauchmuskulatur anliegt, ein weiteres an der mittleren, eins an der unteren Bauchmuskulatur und die beiden restlichen an den seitlichen Bauchmuskeln.

Stellen Sie sicher, dass alle Teile des Gürtels fest sitzen, damit die Pads auch einen perfekten Kontakt mit der Haut haben. Gürtel mit Hilfe des verstellbaren Verschlusses gut befestigen.

Damit die Pads nach Gebrauch des Gürtels nicht auf der Haut kleben bleiben, nehmen Sie einen nach dem anderen ab, indem Sie jeweils an einer Ecke ziehen. Setzen Sie dann wieder den Plastikschrift auf jedes Pad auf. Dies hilft dabei, die Nutzungsdauer der Pads (8) zu verlängern.

Programmanwahl

Die Taste + / I (3) drücken, um die Einheit (1) einzuschalten.

Nach dem Einschalten beginnt **Gymform® TOTAL ABS** mit dem Programm 1, das Intensitätsniveau ist „0“. Für die Auswahl weiterer Programme kann die Taste MODE (5) verwendet werden. Durch einmaliges Drücken der Taste MODE (5) wird das Programm 2 gewählt, durch ein weiteres Drücken das Programm 3, und so weiter. Auf das Programm 6 folgt wieder Programm 1. Das gewählte Programm kann ganz leicht anhand der Programm-Leuchtanzeigen (6) der Einheit **Gymform® TOTAL ABS (1)** identifiziert werden. Siehe Tabelle auf der 2. Seite zur Identifizierung der Programme.

Einstellung des Intensitätsniveaus

Zur Verringerung der Intensität muss kurz wiederholt die Taste - / o (4) gedrückt werden. Zur Erhöhung der Intensität muss kurz wiederholt die Taste + / I (3) gedrückt werden. Sie können aus 10 Intensitätsstufen auswählen. Wenn Sie zum ersten Mal eine Elektrostimulation vornehmen, empfehlen wir, in den ersten 10 Minuten mit dem Niveau 1 zu beginnen, um dann nach und nach die In-

tensität zu steigern, bis Sie mit dem Gerät vertraut sind.

Nach Drücken der Taste - / o (4) während 2 Sekunden schaltet sich das Produkt ab.

Automatisches Ausschalten

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

Wenn Sie ihre Trainingseinheit vorher beenden möchten, drücken Sie die Taste - / o während 1 Sekunde und bis das Display erlischt.

Automatisches Rücksetzen

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

Für die Benutzung des Gürtels für Beine und Arme:

Setzen Sie die Einheit Gymform® TOTAL ABS (1) mithilfe der 2 Klammern in den vorderen Bereich des Gürtels für Beine und Arme (7) ein. Versichern Sie sich, dass die Klammern richtig befestigt sind.

Setzen Sie 1 Pad (8) mit seinen Klammern in den Gürtel ein.

Entfernen Sie den Plastikschrift des Pads. (Plastikschrift nach Benutzung wieder aufsetzen).

Legen Sie den Gürtel am zu trainierende Bereich an (siehe Grafik unten) und stellen Sie sicher, dass der Gürtel mit dem Klettverschluss fest angelegt ist, damit die Pads einen guten Kontakt zur Haut haben.

Für die Auswahl des Programms und der Intensität: siehe vorheriges Kapitel.

BEREICHE FÜR DIE BENUTZUNG DES GÜRTELS FÜR BEINE UND ARME (ABB. 3)

Vorderer Teil

- G) Oberschenkel, vorderer unterer Bereich
- H) Oberschenkel, vorderer oberer Bereich
- I) Oberschenkel, vorderer

oberer Bereich außen

Hinterer Teil

G) Oberschenkel, hinterer

oberer Bereich außen

K) Arme: Bizeps und Trizeps.

L) Arme, unterer Bereich

M) Trapezmuskel

N) Waden

O) Innenseite Oberschenkel

WIR EMPFEHLEN, DIE PADS JEWEILS NACH 30 VERWENDUNGEN ZU WECHSELN. WENN SIE MERKEN, DASS DIE PADS VORZEITIG NICHT MEHR SO GUT HAFTEN, BEFEUCHTEN SIE SIE MIT EINEM LEICHT NASSEN SCHWAMM.

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

TECHNISCHE DATEN:

0~+35°C Temperatur

<85% relative Luftfeuchte

700 -1060 hPa

Gerät für Dauerbetrieb.

Stromversorgung: 3 Microzellen 1,5 V (nicht inbegriffen)

Spannung: 3 x 1,5 V (4,5 V insgesamt)

Programm	Pulsbreite (µs)	Frequenz (Hz)	Spannung (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

Werte gemessen bei 4 kΩ

Maximal zugelassene Stromstärke der gelieferten Elektroden:

Abmessungen: Φ 100 x 23,7 mm

Gewicht: 61 g (Haupteinheit ohne Batterien)

Betriebsspannung: 4,5 V Gleichstrom (3 Microzellen)

Sicherheitseinstufung Gemäß Schutzart gegen elektrischen

Schlag: intern mit einem Anwendungsteil vom Typ BF gespeistes Gerät.

ISO 7000-1641 Bedienungsanweisung



REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG

DAS GERÄT **Gymform® TOTAL ABS** ODER DEN GÜRTEL NICHT WASCHEN: MIT EINEM TROCKENEN ODER ANGEFEUCHTETEN TUCH ABREIBEN.

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

PFLEGE UND REINIGUNG DER SELBSTKLEBENDEN PADS

- Zum Reinigen mit mit Wasser befeuchteten Fingern abwischen.

- Nicht in Wasser tauchen.

- An einem kühlen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur aufbewahren.

- Isolieretikett nicht abziehen.

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

- In der mitgelieferten Tasche aufbewahren.

VORSICHTSMASSNAHMEN BEZÜGLICH DER BATTERIEN

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

Das Gerät für den Batteriewechsel ausschalten.

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

Die Batterien sachgemäß entsorgen und niemals ins Feuer werfen

ABFALLENTSORGUNG



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

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

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

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

Hergestellt in China.

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

AVVERTENZE

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

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

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

- L'applicazione di elettrodi adesivi nei pressi del torace può incrementare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- Il collegamento simultaneo di un utente a un apparecchio chirurgico ad alta frequenza può provocare ustioni nei punti di contatto di **GYMFORM® TOTAL ABS** e lo stesso **GYMFORM® TOTAL ABS** potrebbe subire danni.
- Il funzionamento di un apparecchio terapeutico ad onde corte

o di un microonde nelle vicinanze (ad esempio, ad 1 metro) può provocare variazioni nella potenza d'uscita di **GYMFORM® TOTAL ABS**.

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

- Non utilizzare su bambini o animali.

- Non utilizzare mentre si guida o si dorme.

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

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

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

- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienza e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliati o istruiti su come utilizzare in modo sicuro l'apparecchio e sui pericoli che ciò comporta.

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

- Pulizia e manutenzione da parte dell'utente non possono essere eseguite da bambini senza adeguata sorveglianza.

- Non ricaricare le pile non ricaricabili.

- Le pile scariche vanno rimosse dall'apparecchio e smaltite in maniera adeguata.

- Qualora l'apparecchio venisse riposto e lasciato inutilizzato per molto tempo, è indispensabile estrarre le pile.

- Non mandare in corto circuito i terminali di alimentazione.

NON utilizzare Gymform® TOTAL ABS:

- Se si possiede un dispositivo elettronico impiantato nel corpo (ad esempio un pacemaker) o in caso di qualsiasi altro problema cardiaco.
- Se si è incinta o si pensa di esserlo.
- In caso di malattie come cancro ed epilessia, o se si è sotto controllo medico per una disfunzione cognitiva.
- Durante l'allattamento.
- Se si ha febbre alta.

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

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

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

- In caso di problemi alla schiena.

Accertarsi inoltre che il livello dell'intensità sia basso.

- In caso di malattia o ferite gravi che non siano state menzionate in questa sezione.
- In caso di interventi recenti.
- Se si sta assumendo insulina perché diabetici.

Nel collocare la cintura, ricordare sempre di:

- Collocare la cintura grande SOLO sui muscoli addominali, sugli obliqui e sulla zona lombare.
- Collocare la cintura piccola SOLO sulle zone indicate più in basso.
- Non collocare la cintura sul collo, sul petto e sulla schiena in modo che l'elettricità passi attraverso il cuore (cioè, con un elettrodo sul petto e l'altro sulla schiena), sui genitali, su cicatrici, nei, vene varicose o sulla testa.
- Non posizionarla su cicatrici recenti, pelle infiammata, aree infettate o acneiche, trombozi, altri problemi vascolari (vene varicose) o su qualsiasi parte del corpo con sensibilità limitata.
- Non posizionarla su aree con lesioni o a mobilità ridotta (fratture o distorsioni).
- Non collocare la cintura direttamente su impianti metallici. Gli elettrodi devono essere collocati sul muscolo più vicino.

Possibili controindicazioni:

Sono stati descritti casi isolati di reazioni cutanee (come allergie, ar-

rossamenti persistenti della pelle e acne) dovuti all'uso di apparecchi di elettrostimolazione. Nel caso in cui si presentasse uno di questi sintomi, spegnere il dispositivo e rivolgersi al proprio medico.

Nel caso in cui non si fosse mai seguito un programma di allenamento o se fosse passato molto tempo dall'ultima volta in cui si è fatto esercizio:

Rivolgersi al proprio medico.

Precauzioni:

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

Nota:

- Il funzionamento normale del prodotto può essere influenzato da di-

sturbi elettrostatici. Per ripristinare il funzionamento normale basta premere il pulsante di RESET (16).

COMPONENTI:

- 1 unità estraibile **Gymform® TOTAL ABS** con 6 programmi
- 1 cintura **Gymform® TOTAL ABS**
- 1 cintura speciale per i muscoli delle gambe e delle braccia
- 5 elettrodi autoadesivi
- 1 manuale di istruzioni
- 1 tabella obiettivi
- 1 borsa per il trasporto
- 1 libro con la dieta

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (Fig. 1):

1. Unità **Gymform® TOTAL ABS**
2. Cintura **Gymform® TOTAL ABS**
3. Pulsante + / I (accensione e aumento dell'intensità)
4. Pulsante - / O (spegnimento e diminuzione dell'intensità)
5. Pulsante Mode (selezione del programma)
6. Indicatori di programma
7. Cintura per braccia e gambe
8. Elettrodi
9. Chiusura regolabile

Come collocare la cintura:

Montaggio:

Togliere il coperchio del vano pile situato nella parte posteriore dell'unità (1) e collocare 3 pile tipo AAA (non fornite). Per rimuovere il coperchio utilizzare un cacciavite: collocarlo sulla testa di ogni vite e girare fino all'estrazione. Dopo aver inserito le pile, collocare il coperchio e le viti; quindi poggiare nuovamente il cacciavite sulla testa di ogni vite e girare fino a serrarle completamente. Orientare le 3 pile secondo le polarità indicate. I segni di polarità per disporre le pile correttamente sono indicati nel vano pile.

Posizionamento:

Collocare l'unità **Gymform® TOTAL ABS** (1) nella parte anteriore della cintura (2) con l'aiuto dei 2 automati.

Accertarsi che questi siano bloccati bene, altri-

Fissarli bene con gli automatici corrispondenti. Rimuovere la protezione in plastica dagli elettrodi della cintura. Conservare le protezioni in plastica, poiché saranno necessarie successivamente. Indossare la cintura all'altezza dell'addome in modo da collocare un elettrodo sugli addominali superiori, uno sugli addominali medi, uno su quelli inferiori e altri due su quelli obliqui. Accertarsi che la cintura rimanga ben aderente in tutti i punti per permettere agli elettrodi di stare in contatto con la pelle e fissarla bene con la chiusura regolabile. Al termine dell'utilizzo, affinché non rimangano attaccati alla pelle, rimuovere gli elettrodi uno per uno tirando dagli angoli e ricollocare la protezione di plastica. Ciò contribuirà a prolungare la vita utile degli elettrodi (8).

Come selezionare un programma

Premere il pulsante + / I (3) per avviare l'unità (1). Una volta accesa, **Gymform® TOTAL ABS** avvia il Programma 1 con livello di intensità "0". È possibile usare il pulsante Mode (5) per selezionare un altro programma. Premendo il pulsante Mode (5) una volta, si seleziona il Programma 2, premendo ancora una volta si seleziona il Programma 3 e così via di seguito. Una volta raggiunto il Programma 6, si torna al Programma 1. È possibile visualizzare facilmente il programma selezionato grazie agli indicatori di programma (6) dell'unità **Gymform® TOTAL ABS (1)**. Consultare la tabella nella seconda pagina per individuare i programmi.

Regolazione del livello di intensità

Per ridurre il livello di intensità, premere brevemente e più volte di seguito il pulsante - / O (4). Per aumentare il livello di intensità, premere brevemente e più volte di seguito il pulsante + / I (3). È possibile scegliere tra 10 livelli di intensità. Nel caso in cui si trattasse della prima sessione di elettrostimolazione, iniziare dal livello 1 e mantenerlo per i primi 10 minuti, quindi aumentare progressivamente da livello fino a familiarizzarsi con l'apparecchio. Premendo - / O (4) per 2 secondi, l'apparecchio si spegne.

Spegnimento automatico

Per sicurezza dell'utente, il tempo massimo di

ogni programma è di 10 minuti. **Gymform® TOTAL ABS** si spegne automaticamente 10 minuti dopo l'accensione, indipendentemente dal programma e dal livello d'intensità selezionati. Se si desidera terminare prima la sessione, premere il pulsante - / O (4) per circa 1 secondo, fino allo spegnimento del display.

Azzeramento automatico

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

Come usare la cintura per braccia e gambe

Collocare l'unità **Gymform® TOTAL ABS (1)** nella parte anteriore della cintura per braccia e gambe (7) con l'aiuto dei 2 automatici. Accertarsi che tutti rimangano ben fissati.

Collocare 1 elettrodo (8) nella cintura mediante i corrispondenti automatici.

Togliere la plastica di protezione dall'elettrodo (ri-collocarla una volta terminato l'uso del prodotto). Collocare la cintura sulla zona da trattare (vedi figura che segue) e accertarsi che sia ben adattata al corpo mediante il sistema rapido di apertura e chiusura, in modo che gli elettrodi si trovino in contatto con la pelle.

Per selezionare il programma e il livello di intensità, fare riferimento al paragrafo precedente.

ZONE IN CUI UTILIZZARE LA CINTURA PER GAMBE E BRACCIA (Figura 3)

Parte anteriore

G) Cosce: parte inferiore anteriore

H) Cosce: parte superiore anteriore

I) Cosce: parte superiore esterna anteriore

Parte posteriore

J) Cosce: parte superiore esterna posteriore

K) Braccia: bicipite e tricipite

L) Braccia: parte inferiore

M) Trapezi

N) Polpacci

O) Cosce: parte interna

CONSIGLIAMO DI SOSTITUIRE GLI ELETTRICI TUTTI OGNI 30 USI. IN CASO DI PERDITA PREMATURA DELL'ADERENZA, INUMIDIRE CON UNA SPUGNA LEGGERMENTE UMIDA.

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

SPECIFICHE TECNICHE:

Temperatura: 0~+35 °C

Umidità relativa: <85%

hPa: 700 - 1060

Apparecchio a funzionamento continuo.

Alimentazione: 3 pile tipo AAA da 1,5 V (non fornite)

Tensione: 3 x 1,5 V (4,5 V totali)

Programma	Ampiezza impulso (µs)	Frequenza (Hz)	Tensione (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

(Valori misurati a 4 kΩ)

Corrente massima permessa per gli elettrodi forniti:

Dimensioni: Ø 100 x 23,7 mm

Peso: 61 g (unità principale senza pile)

Tensione di funzionamento: 4,5 V CC (AAA x 3)

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

ISO 7000-1641 Guida per l'utente

PULIZIA E MANUTENZIONE

NON LAVARE L'UNITÀ **Gymform® TOTAL ABS NÉ LA CINTURA: STROFINARE CON UN PAN-**

NO ASCIUTTO O APPENA UMIDO.

Rimuovere le pile da Gymform® TOTAL ABS se si prevede di non utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.

MANUTENZIONE E PULIZIA DEGLI ELET- TRODI ADESIVI

- Pulire passando le dita inumidite.
- Non immergere in acqua.
- Conservare in luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente.
- Non staccare l'etichetta isolante.
- Dopo l'uso, ricollocare sempre la plastica di protezione sugli elettrodi adesivi.
- Conservare nell'astuccio fornito.

PRECAUZIONI DA TENERE IN CONSIDERA- ZIONE CON LE PILE

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

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

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

Prendere le dovute precauzioni nel disfarsi delle pile e non buttarle sul fuoco.

SMALTIMENTO DEI MATERIALI



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

Non disfarsi di questo prodotto come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative e le ordinanze municipali pertinenti. I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi sull'ambiente e sulla salute umana e devono pertanto essere convenientemente riciclati.

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

Garanzia di qualità:

Questo prodotto è coperto da garanzia contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto

dalla legislazione in vigore in ciascun paese.

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

Made in China

Parabéns pela aquisição do **Gymform® TOTAL ABS**. A sua segurança é fundamental. Assim, pedimos-lhe que se familiarize com toda a informação contida neste manual antes de utilizar o **Gymform® TOTAL ABS**. É indispensável que qualquer pessoa que deseje utilizar este aparelho leia e compreenda as instruções proporcionadas. Um utilizador informado é um utilizador seguro. Agradecemos-lhe que se tenha decidido pela compra do **Gymform® TOTAL ABS** e desejamos que desfrute das suas sessões de exercício.

ADVERTÊNCIAS

Antes de empreender qualquer programa de exercícios, incluindo os do **Gymform® TOTAL ABS**, consulte o seu médico de família e o seu fisioterapeuta. Não se esqueça de ler, cuidadosamente, as instruções, advertências e precauções, antes de utilizar o **Gymform® TOTAL ABS**.

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

- A aplicação de elétrodos perto do tórax pode incrementar o risco de fibrilação cardíaca.
- A ligação simultânea de um utilizador a um equipamento cirúrgico de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto do

GYMFORM® TOTAL ABS e o **GYMFORM® TOTAL ABS** pode estragar-se.

- O funcionamento de um equipamento terapêutico de onda curta ou de um micro-ondas perto do **GYMFORM® TOTAL ABS** (1 m por exemplo) pode provocar alterações na potência de saída do **GYMFORM® TOTAL ABS**.

- Este é um aparelho de electroestimulação muscular potente, pelo que poderiam produzir-se lesões quando se utiliza diretamente o programa de exercícios mais avançado. Comece por níveis de intensidade baixos e vá aumentando a intensidade progressivamente.
- Não utilizar em crianças e tão-pouco em animais.
- Não utilizar enquanto estiver a conduzir ou a dormir.
- Não utilizar na casa de banho ou noutros lugares muito húmidos.
- As pilhas devem retirar-se do aparelho antes de eliminá-lo.
- As pilhas devem retirar-se para eliminá-las de maneira segura.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças com mais de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais limitadas ou com falta de experiência e conhecimentos sobre a sua utilização

desde que sejam supervisionadas ou instruídas sobre a utilização segura do aparelho e compreendam os riscos associados à utilização do mesmo.

- As crianças não devem brincar com o aparelho.
- A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- As pilhas não recarregáveis não podem ser recarregadas.
- As pilhas gastas devem ser removidas do aparelho e eliminadas em segurança.
- Se o aparelho não for utilizado um período prolongado, as pilhas devem ser removidas.
- Não se devem provocar curto-circuitos nos terminais de alimentação das pilhas.

NÃO utilize o Gymform® TOTAL ABS se se encontrar em qualquer uma das seguintes situações:

- Se tiver um implante eletrónico (por exemplo, um pacemaker) ou sofrer de algum outro problema cardíaco.
- Se estiver grávida ou suspeitar que possa estar.
- Se tiver cancro, epilepsia ou estiver sob supervisão médica por uma disfunção cognitiva.
- Durante o período de lactação.
- Se tiver muita febre.

As senhoras, para utilizar o Gymform® TOTAL ABS devem esperar até que passem:

- Pelo menos seis meses depois do nascimento do seu bebé (mas consultar o seu médico primeiro).
- Um mês depois da colocação de um anticoncetivo intrauterino.
- Pelo menos três meses depois de uma cesariana (mas consultar o seu médico primeiro).
- Os primeiros dias do período.

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

- Se tiver problemas nas costas. Neste caso também deverá assegurar-se de que mantém a intensidade do aparelho nos níveis baixos.
- Se sofrer de uma doença ou ferida grave que não se tenha mencionado nesta secção.
- Se tiver sido operado recentemente.
- Se toma insulina para tratamento dos diabetes.

Ao aplicar o cinto, recorde sempre:

- Colocar o cinto grande SÓ sobre os abdominais, oblíquos e zona lombar.
- Colocar o cinto pequeno SÓ nas zonas que indicamos mais abaixo.
- Não colocar o cinto no pescoço nem no peito ou nas costas de forma que a eletricidade passe através do coração (isto é, colocando um

elétrodo no peito e outro nas costas). Também não deve ser colocada nos genitais, sobre cicatrizes, sinais, veias varicosas ou na cabeça.

- Não colocar os eletrodos sobre cicatrizes recentes, pele inflamada, áreas infetadas ou suscetíveis a acne, trombose, outros problemas vasculares (veias varicosas) ou sobre qualquer parte do corpo com sensibilidade limitada.
- Não colocar os eletrodos em áreas com lesões ou com mobilidade limitada (fraturas ou entorses).
- Não colocar os eletrodos diretamente sobre implantes metálicos. Devem colocar-se sobre o músculo mais próximo.

Possíveis reações adversas:

Existem relatórios isolados sobre reações dérmicas causadas pela utilização de unidades de eletroestimulação. Estas reações incluem alergias, avermelhamento prolongado da pele e acne. Se tiver algum destes sintomas, desligue a unidade e consulte o seu médico.

Se nunca tiver realizado um programa de exercícios anteriormente ou tiver passado muito tempo desde a última vez, consulte o seu médico de família.

Precauções:

- Não utilize o **Gymform® TOTAL ABS** enquanto estiver a dormir ou sonolento.
- Não utilize o **Gymform® TOTAL**

ABS quando o seu corpo estiver em contacto com água.

- Manter afastado do alcance das crianças.
- Não utilize o **Gymform® TOTAL ABS** com qualquer outro aparelho que transfira corrente elétrica ao corpo, nem com qualquer outra máquina.
- Não ligue as molas de pressão nem os eletrodos a qualquer outro objeto.
- Não modifique a unidade.
- Utilize apenas os eletrodos fornecidos pela Industex.
- Não unir dois eletrodos.
- Se algum dos eletrodos não tiver sido colocado corretamente, notará uma sensação de formigamento.

Nota:

- O funcionamento normal do produto pode ser alterado por perturbações eletrostáticas. Se isso acontecer, pressione o botão RESET (16) para retomar o funcionamento normal.

COMPONENTES:

- 1 unidade extraível **Gymform® TOTAL ABS** com 6 programas.
- 1 cinto **Gymform® TOTAL ABS**
- 1 cinto especial para trabalhar os músculos de pernas e braços.
- 5 eletrodos autoadesivos
- 1 manual de instruções
- 1 quadro de objetivos de fitness
- 1 bolsa desportiva
- 1 livro com sugestões de dieta

DESCRIÇÃO DO PRODUTO (fig. 1):

1. Unidade **Gymform® TOTAL ABS**
2. Cinto **Gymform® TOTAL ABS**

1. Botão + / I (ligar e incremento de intensidade)
2. Botão - / O (desligar e redução de intensidade)
3. Botão Mode (seleção de programa)
4. Indicadores de programa
5. Cinto braços e pernas
6. Eléttodos
7. Fecho ajustável

Colocação das pilhas:

Retire a tampa do compartimento das pilhas situado na parte de trás da unidade (1) e coloque 3 pilhas AAA (não incluídas). Para retirar a tampa utilize a chave de fendas; para isso, coloque a chave de fendas na cabeça de cada parafuso e desenrosque-os até que saiam. Depois de colocar as pilhas, volte a colocar a tampa e depois os parafusos. Enrosque os parafusos com a ajuda da chave de fendas tendo o cuidado de que estes fiquem bem enroscados.

Coloque as 3 pilhas de acordo com as marcas de polaridade indicadas no compartimento das pilhas.

Colocação do cinto:

Prenda a unidade Gymform® TOTAL ABS (1) na parte da frente do cinto (2) com a ajuda das 2 molas de pressão.

Assegure-se de que as molas ficam bem apertadas porque se assim não for o cinto não funcionará corretamente.

Coloque os 5 eléctrodos (8) na parte interna do cinto (2) tal como se indica na figura 2. Fixe-os bem com as suas molas de pressão.

Retire o plástico protetor dos eléctrodos do cinto. Guarde os plásticos protetores, porque depois irá necessitá-los.

Coloque o cinto no abdómen de maneira a que tenha um eléctrodo nos abdominais superiores, outro nos abdominais médios, outro nos inferiores e outros dois nos oblíquos.

Assegure-se de que o cinto fica bem ajustado entre todas as partes para que os eléctrodos estejam em contacto com a pele e segure-o bem com a ajuda do fecho ajustável.

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

vida útil dos eléctrodos (8).

Seleção de programas

Pressione o botão + / I (3) para ligar a unidade (1).

Quando se liga a unidade, o **Gymform® TOTAL ABS** começa no programa 1 e o nível de intensidade é "0". Pode utilizar o botão Mode (5) para seleccionar outros programas. Se pressionar o botão Mode (5) uma vez, seleccionará o programa 2, voltando a pressionar o botão seleccionará o programa 3 e assim sucessivamente até chegar ao programa 6. Uma vez neste programa, se pressionar novamente o botão Mode (5) a unidade voltará ao programa 1. Pode visualizar facilmente o programa seleccionado graças aos indicadores de programa (6) da unidade **Gymform® TOTAL ABS (1)**. Consulte a tabela na segunda página para identificar os programas.

Para diminuir o nível de intensidade, pressione breve e repetidamente o botão - / O (4) e para incrementar o nível de intensidade, pressione breve e repetidamente o botão + / I (3). Pode escolher entre 10 níveis de intensidade. Para a sua primeira sessão de eletroestimulação, recomendamos-lhe que comece no nível 1 durante os primeiros 10 minutos, e depois vá aumentando o nível de intensidade pouco a pouco à medida que se for familiarizando com a utilização do aparelho. Se pressionar o botão - / O (4) durante 2 segundos a unidade desligar-se-á.

Função de desligamento automático

Para a sua segurança, a unidade está configurada para que, automaticamente, a duração de cada programa seja de 10 minutos. O **Gymform® TOTAL ABS** desligar-se-á automaticamente 10 minutos depois de o ter ligado, independentemente do nível de intensidade de e programa escolhidos.

Se desejar terminar antes a sessão, pressione o botão - / O (4) durante 1 segundo até que o ecrã se apague.

Colocação a 0 automaticamente

Quando termina o programa, a unidade desliga-se automaticamente e ao voltar a ligá-la deverá programá-la novamente.

Para utilizar o cinto para pernas e braços

Coloque a unidade **Gymform® TOTAL ABS (1)** na parte da frente do cinto para pernas e braços (7) com a ajuda das duas molas de pressão. Assegure-se de que as molas ficam bem apertadas.

Coloque 1 eléctrodo (8) no cinto com a ajuda das suas molas de pressão.

Retire o plástico protetor do eléctrodo (volte a colocá-lo quando a sessão tiver terminado).

Coloque o cinto na zona a tratar (ver quadro abaixo) e assegure-se de que o cinto fique bem ajustado com a ajuda do fecho ajustável para que os eléctrodos fiquem em contacto com a pele.

Para escolher um programa e nível de intensidade consulte a secção acima.

ZONAS ONDE UTILIZAR O CINTO PARA PERNAS E BRAÇOS (figura 3)

Parte da frente

- G) Coxa: parte inferior frontal
- H) Coxa: parte superior frontal
- I) Coxa: parte superior exterior frontal

Parte de trás

- J) Coxa: parte superior exterior traseira
- K) Braços: bíceps e tríceps.
- L) Braços: zona inferior
- M) Trapézios
- N) Barriga das pernas
- O) Coxa: parte interior

RECOMENDAMOS SUBSTITUIR OS ELÉTTRODOS CADA 30 UTILIZAÇÕES. SE NOTAR UMA PERDA PREMATURA DE ADERÊNCIA DOS ELÉTTRODOS HUMEDECÁ-OS COM UMA ESPONJA LEVEMENTE MOLHADA.

NOTA: se começar a sentir calor no sítio onde colocou os eléctrodos ou a intensidade das contrações diminuir durante a sessão, é provável que tenha de substituir as pilhas; retire-as e coloque pilhas novas. Se mesmo assim não notar nenhuma mudança é provável que os eléctrodos estejam a chegar ao fim da sua vida útil. Desligue a unidade **Gymform® TOTAL ABS**, retire o cinto do corpo, coloque os eléctrodos novos no cinto e volte a começar a sessão. Para a sua própria comodidade, a

unidade do **Gymform® TOTAL ABS** estabelecerá automaticamente o nível de intensidade “0” se você modificar o programa.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Temperatura: 0~+35°C

HR: <85%

Pressão: 700 -1060 hPa

Equipamento de funcionamento contínuo.

Alimentação: 3 pilhas de 1,5 V AAA (não incluídas)

Tensão: 3 x 1,5 V (4,5 V no total)

Programa	Largura de pulso (µs)	Frequência (Hz)	Tensão (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

(Valores medidos a 4 kHz)

Corrente máxima admissível dos elétrodos fornecidos:

Medidas: $\Phi 100 \times 23,7 \text{ mm}$

Peso: 61 g (unidade principal sem pilhas)

Voltagem de funcionamento: CC 4,5 V (AAA x 3)

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

ISO 7000-1641 Guia do utilizador

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

NÃO LAVE A UNIDADE do Gymform® TOTAL ABS NEM O CINTO: PASSE UNICAMENTE UM PANO SECO OU HUMEDECIDO.

Retire as pilhas do Gymform® TOTAL ABS se não pretender utilizá-lo durante um período de tempo prolongado.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO DOS ELÉTODOS ADESIVOS

- Limpar passando os dedos humedecidos com água.
- Não submergir em água.
- Guardar num lugar fresco, seco e à temperatura ambiente.
- Não arrancar a etiqueta isoladora.
- Depois da sua utilização, voltar a colocar sempre os plásticos protetores nos elétrodos adesivos.
- Guardar na bolsa fornecida.

PRECAUÇÕES A TER COM AS PILHAS

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

Antes de proceder à substituição das pilhas, desligue a unidade.

Retire as pilhas da unidade se não pretender utilizá-la durante um período de tempo prolongado.

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

COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS



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

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

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

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

Garantia de qualidade:

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

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

Fabricado na China

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

WAARSCHUWINGEN

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

Zorg ervoor dat u alle instructies, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen nauwgezet leest alvorens **Gymform® TOTAL ABS** te gebruiken.

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

- De toepassing van elektroden dicht bij de borstkas kan het risico op cardiale fibrillatie verhogen.
- Bij gelijktijdige aansluiting van een gebruiker aan hoogfrequente chirurgische appa-

tuur kunnen brandwonden ontstaan op de contactpunten van **GYMFORM® TOTAL ABS** en kan **GYMFORM® TOTAL ABS** beschadigd raken.

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

- Dit is een krachtig apparaat voor elektrische spierstimulatie dat letsel kan veroorzaken indien u meteen het meest geavanceerde oefenprogramma gebruikt. Begin met lagere niveaus en verhoog het niveau geleidelijk.

- Niet gebruiken bij kinderen of dieren.

- Niet gebruiken terwijl u rijdt of slaapt.

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

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

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

- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en

kennis indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over een veilig gebruik van het apparaat en zij zich bewust zijn van de hieraan verbonden gevaren.

- Kinderen dienen niet met het apparaat te spelen.

- Ook mogen kinderen het apparaat zonder toezicht niet schoonmaken of hieraan onderhoud plegen.

- Niet-oplaadbare batterijen mogen niet worden opgeladen.

- Lege batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald en veilig worden afgevoerd.

- Als het apparaat langere tijd wordt opgeborgen omdat het niet gebruikt wordt, moeten de batterijen worden verwijderd.

- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

U mag Gymform® TOTAL ABS niet gebruiken:

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

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

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

- Tijdens de lactatie.

- Als u hoge koorts heeft.

Dames, om Gymform® TOTAL ABS te gebruiken moet u wachten tot het verstrijken van:

- Minstens zes maanden na de geboorte van uw kind (na raadpleging van uw arts).
- Een maand na het plaatsen van een intra-uterien anticonceptiemiddel.
- Minstens drie maanden na een keizersnede (na raadpleging van uw arts).
- De eerste dagen van uw menstruatie.

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

- Indien u rugklachten heeft. U moet ook zorgen dat de intensiteit op een lager niveau gehouden wordt.
- Als u lijdt aan een ziekte of ernstig letsel, waarvan geen melding wordt gemaakt in dit hoofdstuk.
- Als u onlangs een operatie heeft ondergaan.
- Als u insuline neemt tengevolge van diabetes.

Vergeet nooit onderstaande bij het aanbrengen van de band:

- De grote band ENKEL plaatsen op buikspieren, schuine buikspieren en de onderrug.
- De kleine band ENKEL plaatsen op de hieronder aangeduide zones.
- De band niet aanbrengen: in de

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

- Niet aanbrengen op recente littekens, ontstoken huid, door acne ontstoken zones of hiervoor vatbare zone, trombose, andere vasculaire problemen (spataderen), of op elk ander lichaamsdeel met geringe gevoeligheid.
- Niet aanbrengen op zones met letsels of met beperkte mobiliteit (breuken of verstuikingen).
- De band niet rechtstreeks aanbrengen op metalen implantaten. Hij moet worden aangebracht op de dichtstbijzijnde spier.

Mogelijke bijwerkingen:

Er bestaan geïsoleerde gevallen van huidreacties wegens het gebruik van units voor elektrostimulatie, met inbegrip van allergieën, langdurig rode huid en acne. Als u lijdt aan een van deze symptomen, schakel dan de unit uit en raadpleeg uw arts.

Als u nog nooit een oefenprogramma uitgevoerd heeft, of indien het lang geleden is dat u dat gedaan heeft: raadpleeg uw huisarts.

Waarschuwingen:

• Gebruik **Gymform® TOTAL ABS** niet terwijl u slaapt of als u slaperig bent.

• Gebruik **Gymform® TOTAL ABS** niet wanneer uw lichaam in contact met water is.

• Buiten het bereik van kinderen houden.

• Gebruik **Gymform® TOTAL ABS** niet samen met een ander apparaat dat elektrische stroom overbrengt naar het lichaam of met een andere machine.

• Sluit de metalen haken of de elektroden op geen enkel ander voorwerp aan.

• Breng geen wijzigingen aan de unit aan.

• Gebruik enkel de door Industex geleverde elektroden.

• Plak geen twee klefelektroden samen.

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

NB:

• De normale werking van het product kan worden verstoord door elektrostatische storingen. Druk in dit geval op de resetknop (16) om de normale werking te hervatten.

ONDERDELEN:

-1 uitneembare unit **Gymform® TOTAL ABS** met 6 programma's.

-1 band **Gymform® TOTAL ABS**

-1 band speciaal voor het trainen van de spieren van benen en armen.

-5 zelfklevende elektroden

- 1 handleiding
- 1 streefdoelentabel
- 1 sporttas
- 1 dieetboek

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT (fig. 1):

1. Unit Gymform® TOTAL ABS.
2. Band Gymform® TOTAL ABS.
3. Knop + / I (inschakeling en verhoging van intensiteit)
4. Knop - / o (uitschakeling en verlaging van intensiteit)
5. Knop Mode (selectie van het programma)
6. Programma-indicaties
7. Band voor armen en benen.
8. Elektroden
9. Afstelbare sluiting

De band omdoen:

Montage:

Verwijder het deksel van het batterijvak (batterijen niet meeleveren) op de achterzijde van de unit (1) en doe er 3 AAA-batterijen in. Gebruik de schroevendraaier om het deksel te verwijderen, plaats hem in elke schroefkop en draai de schroeven los. Nadat u de batterijen hebt geplaatst, brengt u het deksel en de schroeven weer op hun plaats aan. Zet hierna opnieuw de schroevendraaier in elke schroefkop en draai de schroeven stevig aan.

Richt a.u.b. de 3 batterijen volgens de juiste polariteit. Voor het correct plaatsen staat de polariteit staat aangegeven in het batterijvak.

Plaatsen:

Bevestig de Gymform® TOTAL ABS unit (1) op de voorzijde van de band (2) met behulp van de 2 haken.

Zorg dat ze correct bevestigd zijn. Is dit niet het geval, dan werkt de band niet naar behoren.

Plaats de 5 elektroden (8) op de binnenzijde van de band (2) zoals aangeduid op figuur 2. Bevestig ze stevig met de haken.

Verwijder het beschermplastic van de elektroden van de band. Bewaar het beschermplastic. U heeft het later nog nodig.

Breng de band aan op de buik zodat er zich

een elektrode op de bovenste buikspieren bevindt, een andere op de middelste, nog een op de onderste en twee op de schuine buikspieren.

Zorg dat de band aan alle zijden goed afgesteld is zodat de elektroden de huid raken en sluit hem stevig aan met de afstelbare sluiting.

Na het gebruik van de band moet u, opdat de elektroden niet aan de huid blijven kleven, ze een voor een verwijderen, door aan een hoekje ervan te trekken. Breng hierna het beschermplastic van de elektroden opnieuw aan. Dit zal helpen de levensduur van de elektroden (8) te verlengen.

Programmaselectie

Druk op de knop + / I (3) om het toestel (1) in te schakelen.

Bij het inschakelen start **Gymform® TOTAL ABS** in programma 1 en staat het intensiteitsniveau op "0". U kunt de knop MODE (5) gebruiken om andere programma's te selecteren. Drukt u knop MODE (5) eenmaal in, dan selecteert u programma 2. Drukt u deze nogmaals in, dan selecteert u programma 3, enzovoort. Na het bereiken van programma 6 wordt teruggekeerd naar programma 1. U kunt het geselecteerde programma makkelijker bekijken dankzij de programma-indicaties (6) van de unit **Gymform® TOTAL ABS (1)**. Zie de tabel op de tweede pagina om de programma's te identificeren.

Afstelling van het intensiteitsniveau

Om het intensiteitsniveau te verlagen, druk kort en herhaaldelijk op de knop - / o (4).

Om het intensiteitsniveau te verhogen, druk kort en herhaaldelijk op de knop + / I (3). U kunt kiezen uit 10 intensiteitsniveaus. Is dit uw eerste sessie elektrostimulatie, dan is het raadzaam te starten met niveau 1 tijdens de eerste 10 minuten. Daarna kunt u het niveau geleidelijk verhogen tot u zich vertrouwd maakt met het apparaat.

Druk op - / o (4) gedurende 2 seconden en het product wordt uitgeschakeld.

Automatische uitschakeling

Voor uw veiligheid bedraagt de automatische

periode van elk programma 10 minuten. **Gymform® TOTAL ABS** gaat 10 minuten na het inschakelen automatisch uit, ongeacht het ingestelde niveau en programma.

Wenst u de sessie eerder te beëindigen, druk dan gedurende 1 seconde op de knop - / o (4), tot het scherm uitgaat.

Automatische nulstelinrichting

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

Om de band voor benen en armen te gebruiken

Plaats de Gymform® TOTAL ABS unit (1) op de voorkant van de band voor benen en armen (7) met behulp van de 2 haken. Controleer of ze goed bevestigd zijn.

Plaats 1 elektrode (8) op de band met de haken.

Verwijder het beschermplastic van de elektrode. (Plaats het opnieuw na het gebruik van het product)

Plaats de band op de te behandelen zone (zie onderstaande afbeelding) en zorg dat de band goed afgesteld is met het klittenband zodat de elektroden de huid raken.

In het vorige hoofdstuk treft u aan hoe u het programma en intensiteitsniveau kunt kiezen.

ZONES VOOR GEBRUIK VAN DE BAND VOOR BENEN EN ARMEN (figuur 3)

Voorkant

G) Bovenbeen vooraan

onderzijde

H) Bovenbeen vooraan

bovenzijde

I) Bovenbeen vooraan

bovenaan buitenzijde

Achterkant

J) Bovenbeen achteraan bovenaan buitenzijde

K) Armen: biceps en triceps

L) Armen onderzijde

M) Monnikskapspieren

N) Kuiten

O) Bovenbeen binnenzijde

HET IS RAADZAAM DE ELEKTRODEN NA 30 KEREN GEBRUIK TE VERVANGEN. INDIEN U EEN VROEGTIJDIG VERLIES WAARNEEMT VAN DE KLEEFKRACHT, BEVOCHTIG ZE DAN MET EEN LICHT VOCHTIGE SPONS.

OPMERKING: Als u warmte begint te voelen waar de elektroden geplaatst zijn of de samentrekkingen van de spieren verzwakken, dan moet u waarschijnlijk de batterijen vervangen. Haal ze eruit en doe er nieuwe in. Als u geen wijziging waarneemt, dan hebben de elektroden waarschijnlijk het einde van hun levensduur bereikt. Schakel **Gymform® TOTAL ABS** uit, neem de unit van het lichaam, plaats de nieuwe elektroden voor de band en begin de sessie opnieuw. Voor uw comfort stelt **Gymform® TOTAL ABS** het intensiteitsniveau af op "0" wanneer u het programma wijzigt.

TECHNISCHE SPECIFICATIES:

Temperatuur: 0~+35°C

RV: <85%

700 -1060 hPa

Apparaat met continue werking.

Voeding: 3 AAA-batterijen van 1,5 V (niet bijgeleverd)

Spanning: 3 x 1,5 V (4,5 V)

Programma	Pulsbreedte (µs)	Frequentie (Hz)	Spanning (V)
1	200	70	38 V
2	200	60	38 V
3	200	50	38 V
4	200	50	38 V
5	200	50	38 V
6	200	50	38 V

(Gemeten waarden bij 4 KΩ)

Maximaal toelaatbare stroom van de bijgeleverde elektroden:

Afmetingen: Φ 100 x 23,7 mm

Gewicht: 61 g (hoofdeenheden zonder batterijen)

Bedrijfsvoltage: DC4.5V (AAA X 3)

 Veiligheidsclassificatie. Afhankelijk van het soort bescherming tegen elektrische schokken: apparaat met interne voeding met een type BF toegepast onderdeel.

 ISO 7000-1641 Gebruikershandleiding

REINIGEN EN ONDERHOUD

WAS DE **Gymform® TOTAL ABS** EN DE BAND NIET: WRIJVEN MET EEN DROGE OF VOCHTIGE DOEK.

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

ONDERHOUD EN REINIGEN VAN DE KLEEFELEKTRODEN

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

- Niet in water onderdompelen.

- Op een koele, droge plek bewaren op omgevingstemperatuur.

- Het isolerende label niet weghalen.

- Na het gebruik altijd het beschermplastic aanbrengen op de kleefelektroden.

- Bewaren in de meegeleverde verpakking.

VOORZORGSMAATREGELEN INZAKE DE BATTERIJEN

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

Het apparaat uitschakelen om de batterijen te vervangen.

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

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

AFVOEREN VAN MATERIELEN

 Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften afgevoerd worden.

Gooi dit product niet bij het huisvuil weg. U dient dit volgens de plaatselijke voorschriften te doen.

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

De batterij moet afzonderlijk worden afgevoerd. Om het milieu te beschermen, mogen de batterijen niet worden afgevoerd op dezelfde wijze als normaal huishoudelijk afval, zelfs niet de oplaadbare batterijen. Lever ze in bij een inzamelpunt en controleer dat voldaan wordt aan de toepasselijke wettelijke voorschriften inzake storten van batterijen.

Kwaliteitsgarantie:

Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende de periode die in de wetgeving van elk betreffend land is vastgelegd. Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van een verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China

GYM[®] form TOTAL ABS



Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8^a planta
08950 Espinosa de llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne
CS 90021 SJOJEN L'AUMONE
95046 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551



ISL GmbH
Edwardscher Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de
+49 (0) 44 1 95 07 08-0



PO Box 202, Spit Junction NSW
2088, Australia

Best Direct (International) Benelux B.V.
Sint Janstraat 25a
1251 KZ Laren
www.best-direct.nl

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



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

