



DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

	LOT-Nummer
	Ablaufdatum
	Hersteller
	1 x Batterie CR2032
	Achtung! Gebrauchsanweisung lesen.
	Anwendungsteil Typ BF

1. Zum Kennenlernen

1.1 Was ist das EMS-Pad?

Das innovative EMS-Pad NECK ist ein selbsthaftendes EMS- Gerät, das speziell zur Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur entwickelt wurde. Dank der eingesetzten EMS-Technologie kann die Anwendung punktgenau erfolgen. Das aus Silikonummi in Medizinqualität bestehende EMS-Pad in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Hightech-Schaltkreis sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Batterie bis zu 20 Behandlungen).

1.2 Was ist und kann EMS?

Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)** ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen eine gezielte Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:

- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:

- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen.
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen.
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EMS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Der Gel-Film dient hierbei als Übertragungsmedium, welches einem natürlichen Verschleiß unterliegt. Ist kein ausreichender Kontakt über den Gel-Film mehr möglich, das EMS-Pad haftet nicht vollständig auf der Haut, muss dieser getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

1.3 Lieferumfang

- 1 x EMS-Pad
- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set
- 1 x 3V Batterie CR2032

Nachkaufartikel

- 1 x selbsthaftendes Gel-Film-Set und 1 x Batterie, Art.-Nr.: 647.17

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte rechtzeitig an die angegebene Service-Adresse.

ACHTUNG!

Verwenden Sie das EMS-Pad ausschließlich:

- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.

2. Wichtige Hinweise

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!

Hinweise zur Anwendung

WARNUNG!

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen von der Anwendung des EMS-Pad dringend abzuraten:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten.
- Bei Insulinpumpentragern.
- Bei hohem Fieber (z.B. > 39 °C).
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie).
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- Wenn Sie an metabolischer Arthritis leiden.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.



- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader/über dem Nacken.
- Im Bereich der Genitalien.
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind).
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z.B. Schmerzempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- Allen Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechsellstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Halten Sie das Gerät von Wärmegelenken fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Schalten Sie das EMS-Pad ab, bevor Sie es anbringen bzw. entfernen.
- Modifizieren Sie auf keinen Fall das EMS-Pad (z.B. durch Beschneiden). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.

- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen.
- Verwenden Sie keine Klebänder, Bandagen oder andere Hilfsmittel außer dem vorgesehenen Gel-Film, um das EMS-Pad auf Ihrer Haut anzubringen. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Möglicherweise müssen Sie das Gerät unter medizinischer Aufsicht anwenden.
- Eine längere Stimulation an derselben Stelle kann zu Hautirritationen führen. Wenden Sie sich an einen Hautarzt, sollten die Hautirritationen bestehen bleiben.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5–10 Min.).

Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswachen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran erstickern. Daher Batterien für Kleinkinder unerreicherbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgetauscht ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerklüften.
- Nehmen Sie die Batterie aus dem Artikel heraus, wenn diese erschöpft ist oder Sie den Artikel länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen. Überhitzungsgefahr!

Beschädigung

- Benutzen Sie das EMS-Pad bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das EMS-Pad selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Reinigung

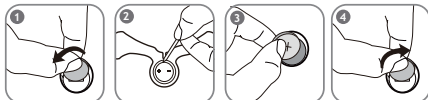
- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlösung befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

Aufbewahrung

- Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

3. Inbetriebnahme

3.1 Batterie einlegen



1. Drehen Sie den Deckel des Batteriefachs mit Hilfe einer Münze gegen den Uhrzeigersinn.
2. Lösen Sie den Deckel mit Hilfe eines spitzen Gegenstands.
3. Legen Sie die Batterie so in das Batteriefach, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
4. Schließen Sie den Deckel, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

3.2 Gel-Film anbringen



1. Entfernen Sie vorsichtig den blauen Schutzfilm.



2. Bringen Sie den Gel-Film sorgfältig auf dem EMS-Pad an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab. Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Films nicht über das EMS-Pad übersteht.

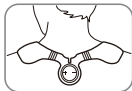
Leicht schräg angebrachte Gel-Filme haben keine Auswirkung auf die Funktion.

! WARNUNG!

- Achten Sie darauf den Gelfilm der blauen Schutzfilm-Seite auf das Gerät zu kleben. Andernfalls kann es zu Hautirritationen kommen.

3.3 Anwendung

Kleben Sie das EMS-Pad auf die zu behandelnde Körperstelle (siehe Abbildung).



1. Drücken und halten Sie den Knopf „+“ gedrückt, bis Sie einen langen Piepton hören.



2. Drücken Sie den Knopf „+“ erneut, um die Stimulation Stufe 1 zu starten. Um die gewünschte Intensität zu erreichen, drücken Sie wiederholt den Knopf „+“.

3. Drücken Sie den Knopf „-“ um die Intensität zu reduzieren. Drücken und halten Sie den Knopf „-“ gedrückt bis Sie einen langen Piepton hören um das EMS-Pad auszuschalten. Nach 20 Minuten schaltet sich es automatisch ab.

Bringen Sie nach der Anwendung den Schutzfilm wieder auf dem Gel-Film an.

Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir einen 4 Wochen Trainingsplan. Beachten Sie hierbei folgende Punkte:

1. 1-2 Tage Ruhe.
2. Steigern Sie täglich die Intensitätsstufe.
3. Eine stärkere Intensität kann zu besseren Ergebnissen führen. Dabei sollte die Stimulation aber nie unangenehm sein.
4. Führen Sie bei jeder Anwendung das komplette 20-minütige Programm durch. Warten Sie mindestens 30 Minuten, bevor Sie das Gerät erneut nach erfolgter Stimulation verwenden.

! Wichtiger Hinweis!

- Das Gerät arbeitet nur bei ausreichend gutem Hautkontakt. Sollte dieser nicht gegeben sein, werden keine Stimulationsimpulse gesendet.
- Schalten Sie das EMS-Pad aus bevor Sie es entfernen.
- Bei schwacher Batterie (keine ausreichende Stimulation, keine Pieptöne), ersetzen Sie diese bitte!
- Für die optimale Stimulation wird empfohlen, den Gel-Film-Wechsel gleichzeitig beim Wechsel der Batterie durchzuführen.
- Benutzen Sie das EMS-Pad nicht häufiger als ein Mal pro Tag an derselben Stelle.
- Bei fortwährendem Piepen schalten Sie das Gerät ab. Reinigen Sie den Gel-Film und versuchen Sie erneut, das Programm zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie den Gel-Film.
- Wenn die Klebefähigkeit des Gel-Films nachlässt, ersetzen Sie ihn umgehend. Benutzen Sie das EMS-Pad erst wieder, wenn Sie den Gel-Film ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung des Gel-Films zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das EMS-Pad aus, überprüfen Sie die Elektroden und bringen Sie es erneut an.
- Die „Smart Contact Detection“ löst automatisch einen hörbaren Alarm aus, wenn sich 2 Elektroden berühren.

4. Programme

Zyklus	1	2	3
Pulsbreite	400 µs	400 µs	400 µs
Pulsfrequenz	4 Hz.	6 Hz	50 Hz
On-Time	60 s	20 s	17 s / 3*
Off-Time	1.5 s	1.5 s	1.5 / 10 s**

On-Time (s) = Zyklus-Einschaltzeit in Sekunden (Kontraktion).

Off-Time (s) = Zyklus-Ausschaltzeit in Sekunden (Entspannung).

* Es gibt 3 individuelle Runden im Zyklus 3.

** Bei jeder 3. Runde im Zyklus 3 beträgt die Off-Time 10 Sek.

Hinweis: Die Produktbestandteile müssen nicht gewartet werden.

5. Entsorgung

Die verbrauchten, vollkommene entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen. Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



6. Technische Angaben

Typ	EM 20 EMS-Pad Neck
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	400 µs ± 10 %
Pulsfrequenz	4-6-50 Hz ± 10%
Ausgangsspannung	max. 70 Vpp ± 10% (an 1000 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 70 mA _{app} ± 10% (an 1000 Ohm)
Spannungsversorgung	3V Batterie CR2032
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar

! Hinweis:

Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

7. Was tun bei Problemen

Problem	Pulsbreite
Das Gerät lässt sich nicht anschalten.	- Drücken und halten Sie den „+“ Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Prüfen Sie, ob die Batterie korrekt eingelegt ist und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten. - Die Batterie könnte leer sein. Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie erneut das Gerät anzuschalten.
Der Gel-Film haftet nicht mehr auf der Haut.	- Ersetzen Sie den Gel-Film.

Problem	Pulsbreite
Das Gerät piept ungewöhnlich während der Anwendung.	- Drücken und halten Sie den „-“ Knopf für 2 Sek. gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Drücken und halten Sie anschließend den „+“ Knopf für 3 Sek. gedrückt, um das Gerät wieder anzuschalten. - Die Batterien könnten schwach sein und müssen ausgetauscht werden.
Sie fühlen keine Stimulation.	- Drücken und halten Sie den „+“ Knopf erneut für 3 Sekunden gedrückt. - Stellen Sie sicher, dass der Gel-Film nicht über das Gerät hinausragt und versuchen Sie es erneut. - Steigern Sie schrittweise die Intensität.
Die Haut an der behandelten Stelle ist rot.	- Beenden Sie sofort die Anwendung an dieser Stelle. Warten Sie bis die Haut wieder ihre normale Farbe angenommen hat. Wenn die Hautirritation weiter besteht, wenden Sie sich an einen Hautarzt.
Die Intensität beginnt plötzlich schwächer zu werden.	- Ersetzen Sie die Batterie und versuchen Sie es erneut.



ENGLISH

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Please read these instructions carefully before using the device.

LOT	LOT number
Expiry date	Expiry date
Manufacturer	Manufacturer
3V CR2032	1 x CR2032 battery
Important!	Read the instructions for use.
Application part, type BF	Application part, type BF

1. Getting to know your device

1.1 What is the EMS pad?

The innovative EMS Neck Pad is a self-adhesive EMS device that has been specially developed for relaxing the neck and shoulder muscles. The device can be applied with accuracy thanks to the use of EMS technology. Made from medical-quality silicone rubber, the elegantly designed EMS pad is extremely slim and flexible and adapts perfectly to the area to be treated. The high-tech circuit provides energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 20 treatments per battery).

1.2 What is EMS and what can it do?

Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports medicine and rehabilitation for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results. There are two different types of EMS application: One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The activating application involves:

- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions.

The relaxing application involves:

- Muscle relaxation for easing muscle tension.
- Improving symptoms of muscular fatigue.
- Acceleration of muscle regeneration after high muscle performance (e.g. after a marathon).

EMS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel film is used as a transfer medium and is subject to natural wear and tear. The gel film must be replaced if it stops providing sufficient contact, as this will prevent the EMS pad

from sticking to the skin. If it is not replaced, the partially increased current density could irritate the skin.

1.3 Included in the delivery

- 1 x EMS pad
- 1 x self-adhesive gel film set
- 1 x 3V CR2032 battery

Replacement items

- 1 x self-adhesive gel film set and 1 x battery, item no.: 647.17
- When necessary, please contact Customer Services at the address provided in good time.



IMPORTANT!

The EMS pad must only be used

- on people.
- For the intended purpose and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous.
- For external use.
- Use only with the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

2. Important notes

The device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.

Instructions for application



WARNING!

To avoid damage to health, we strongly advise against using the EMS pad in the following situations:

- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker).
- If you have metal implants.
- If you use an insulin pump.
- If you have a high temperature (e.g. > 39 °C).
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy).
- If you are pregnant.
- If you have cancer.
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process.
- If you suffer from metabolic arthritis.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx.
- In the neck area/carotid artery area/above the neck.
- In the genital area.



- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin - whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected).
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering.
- Do not use after consuming alcohol.
- Do not use if connected to a high-frequency surgical device.
- This unit is not intended for use by children or persons with physical, sensory (e.g. insensitivity to pain) or mental impairments or those who do not know how to use it due to a lack of experience or knowledge, unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from them on how to use the unit.

Before using the device, consult your doctor if any of the following applies to you:

- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or recurrent malignant disorders.
- Skin diseases or open wounds.
- Unexplained chronic pain in any part of the body.
- Diabetes.
- Any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- If you are receiving medical treatment.
- If you are already having stimulation treatment for existing conditions.
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

PRECAUTIONS:

- Hold the device away from sources of heat and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity. Never immerse the device in water or other liquids.
- The device is suitable for self-treatment.
- For hygienic reasons, the device may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the EMS pad before attaching or removing it.
- Do not adapt the EMS pad in any way (e.g. by cutting or trimming it). This will produce a higher current density and can be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children.
- Pre-treating the skin with greasy creams or lotions is not recommended.

- Do not use adhesive tapes, bandages or any aid other than the designated gel film to apply the EMS pad to your skin. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- The device should be used under medical supervision where possible.
- Stimulation on the same area for a long period of time could irritate the skin. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs in an elevated position (approx. 5 – 10 min).



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- **Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.
- Remove the battery from the item if it is empty or you do not intend to use the item for a prolonged period of time. This prevents damage which could occur due to leakage.
- If required, clean the battery and device contacts before inserting. Risk of overheating!

Damage

- If the EMS pad is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Do not attempt to open and/or repair the EMS pad yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Failure to comply will result in voiding of the warranty.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Cleaning

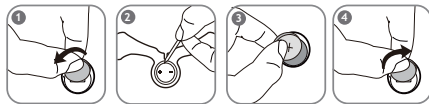
- Remove the batteries from the device before cleaning.
- Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Ensure that no water gets into the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.

Storage

- Re-apply the protective film to the gel film after use.
- If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packaging in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

3. Initial use

3.1 Inserting the battery



1. Turn the battery compartment lid anti-clockwise using a coin.
2. Use a pointed object to loosen the lid.
3. Place the battery in the battery compartment so that the positive terminal (+) faces upwards.
4. Close the lid by turning it clockwise.

3.2 Attaching the gel film



1. Carefully remove the blue protective film.



2. Carefully apply the gel film onto the EMS pad and then carefully peel away the protective film. Ensure that the edge of the gel film does not protrude over the EMS pad.

Gel film that has been applied slightly askew will not affect the function.



WARNING!

- Make sure that you attach the gel film to the device on the side where the blue protective film was, otherwise the skin could become irritated.

3.3 Usage

Stick the EMS pad onto the part of the body to be treated (see image).



1. Press and hold down the "+" button until you hear a long beep.



2. Press the "+" button again to start the Level 1 stimulation. Keep pressing the "+" button until you reach the desired intensity.



3. Press the "-" button to reduce the intensity.

To turn off the EMS pad, press and hold down the "-" button until you hear a long beep. The device switches off automatically after 20 minutes.

Re-apply the protective film to the gel film after use.

For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:

1. 1-2 days rest.
2. Increase the intensity level on a daily basis.
3. A higher intensity level can lead to better results. However, the stimulation should never be uncomfortable.
4. Complete the full 20-minute program each time you use the device.

Wait at least 30 minutes after the stimulation programme is complete before using the device again.

Important!

- The device will only work if there is sufficient contact with the skin. Stimulation pulses will not be transmitted if there is insufficient contact.
- Switch off the EMS pad before removing it.
- Replace the battery if it is low (insufficient stimulation, no beeping noises).
- For optimum stimulation we recommend that the gel film is replaced when batteries are replaced.
- Do not use the EMS pad on the same area more than once per day.
- In the event of continuous beeping, shut down the device. Clean the gel film and try to restart the program. If the continuous beeping persists, replace the gel film.
- If the adhesive capability of the gel film decreases, replace immediately. Do not use the EMS pad again until the gel film has been replaced. Otherwise the unequal distribution of the gel film could lead to skin lesions.
- In the event of unpleasant current peaks, switch off the EMS pad, check the electrodes and then re-apply.
- The "Smart Contact Detection" automatically triggers an audible alarm if 2 electrodes come into contact with each other.

4. Program

Cycle	1	2	3
Pulse width	400 μ s	400 μ s	400 μ s
Pulse frequency	4 Hz	6 Hz	50 Hz
On time	60 s	20 s	17 s/3*
Off time	1.5 s	1.5 s	1.5/10 s**

On time (s) = switch-on time cycle in seconds (contraction).
Off time (s) = switch-off time cycle in seconds (relaxation).

* There are 3 individual rounds in cycle 3.

** The off-time is 10 seconds for every 3rd round in cycle 3.

Note: The product components do not require any maintenance.

5. Disposal

The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronic retailers. You are legally required to dispose of the batteries. The codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



6. Technical specifications

Type	EM 20 EMS Neck Pad
Output wave form	Biphasic rectangular pulse
Pulse length	400 μ s \pm 10%
Pulse frequency	4-6-50 Hz \pm 10%
Output voltage	max. 70 Vpp \pm 10% (1000 Ohm)
Output current	max. 70 mApp \pm 10% (1000 Ohm)
Voltage supply	3V CR2032 battery
Treatment time	20 minutes, the device then switches off automatically
Intensity	Adjustable from 0 to 15

Note:

If the device is not used according to the instructions specified, perfect functioning cannot be guaranteed!

We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

7. What if there are problems?

Problem	Pulse width
Device will not switch on.	<ul style="list-style-type: none"> - Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Check that the battery is inserted correctly and try to switch on the device again. - The battery could be flat. Replace the battery and try to switch on the device again.
The gel film no longer adheres to the skin.	<ul style="list-style-type: none"> - Replace the gel film.
The device beeps unusually during use.	<ul style="list-style-type: none"> - Press and hold down the "-" button for 3 seconds to switch off the device. Then press and hold down the "+" button for 2 seconds to switch on the device again. - The batteries could be low and must be replaced.
You are unable to feel any stimulation.	<ul style="list-style-type: none"> - Press and hold down the "+" button again for 3 seconds. - Ensure that the gel film does not protrude from the device and try again. - Gradually increase the intensity level.
The skin at the area of treatment is red.	<ul style="list-style-type: none"> - Stop treating this area immediately. Wait until the skin has returned to its normal colour. Please consult a dermatologist if skin irritation persists.
The intensity suddenly begins to weaken.	<ul style="list-style-type: none"> - Replace the battery and try again.



- 不得使用粘胶带、绑带或者任何辅助品,只能利用指定的凝胶薄膜将肩部按摩贴粘附在皮肤上。否则,凝胶薄膜的不均匀贴合可能会导致皮肤损伤。
- 在可能的情况下,设备应在医疗人员的监督下使用。
- 同一部位长时间的刺激可能会引起皮肤不适,如果皮肤不适一直存在,请咨询皮肤科医生。

中文

使用前请仔细阅读本说明书,并妥善保管以备日后查询。请确保其他用户在使用本产品前阅读并遵守本说明书。

使用本设备前请仔细阅读本说明书。

LOT	批号
到期日	
制造商	
1x CR2032 电池	
重要提示! 阅读使用说明书。	
应用部分: BF 型	

1、了解产品

1.1 什么是肩部按摩贴?

EMS肩部按摩贴是一种自粘式创新EMS设备,针对颈肩部肌肉放松而特别研发。由于采用EMS技术,此设备使用精度高。采用医用级硅胶材料制成,这款精心设计的肩部按摩贴具有超薄柔韧性,可完美贴合按摩部位。高科技电路效率高,每次按摩时间长达20分钟(每节电池最多可用20次)。

1.2 什么是EMS以及它有什么用?

肌肉电刺激(EMS)是一种运用广泛并被普遍认可的治疗方法。已在运动医学和康复医学界应用多年。在运动和健身领域,EMS作为传统肌肉训练的补充方案,可用来提高肌群能力,完善形体比例,以达到所期望的健美效果。EMS分为两类:一种以增强肌肉力量为目标(刺激用途),另一种追求放松效果(放松用途)。

刺激用途包括:

- 以提高耐力为目的的肌肉锻炼,以及/或者
- 以强化特定肌肉或肌群,以及完善形体比例为目的的肌肉锻炼。

放松用途包含:

- 放松肌肉以缓解肌肉紧张。
- 改善肌肉疲劳症状。
- 高强度运动后,加速肌肉再生(比如,跑完马拉松)。

EMS设备运行时,让电流传导导致皮肤。凝胶薄膜充当导电介质,属于易损耗件。凝胶薄膜和皮肤如果不再保持充分接触,就必

须更换掉,不然会导致肩部按摩贴不能粘在皮肤上。如果未能更换,局部增高的电流密度可能会刺激到皮肤。

1.3 包装内包含

- 1x 肩部按摩贴
- 1x 自粘式凝胶薄膜套件
- 1x 3V CR2032 纽扣式电池

更换零件

- 1x 自粘式凝胶薄膜套件以及1x电池,零件标号:64717
- 必要时,请根据提供的地址及时联系客服。

重要提示!

肩部按摩贴仅用于:

- 人体。
- 预期目的以及说明书所规定的用途。任何不当使用可导致危险。
- 外用。
- 仅配合原装配件使用,配件可重新订购。非原厂配件不在保修范围内。

2、重要说明

此设备不能代替会诊和治疗。如果你感觉疼痛或患有疾病,请先咨询医生。

使用说明

警告!

为了您的健康,我们强烈反对在下列情况下使用肩部按摩贴:

- 如果体内已植入电子装置(比如,心脏起搏器)。
- 如果体内有金属植入物。
- 如果使用胰岛素泵。
- 如果发烧(比如体温>39°C)。
- 如果有已知或急性心律失常,或者心脏脉冲和传导紊乱。
- 如果患有癫痫(比如癫痫症)。
- 如果已怀孕。
- 如果患有癌症。
- 做过手术,强烈的肌肉收缩会影响愈合过程。
- 如果有代谢性关节炎。

- 不能在靠近心脏的位置使用此设备。刺激电极不可放置在前胸腔(肋骨和胸旁处)任何部位,尤其是两块大胸肌上。这样做会增加心室纤颤的危险并引发心搏停止



- 头盖骨上,或者嘴唇、咽喉或喉头周围。
- 颈部/颈动脉部位/颈部以上位置。
- 生殖器官部位。

- 在急性/慢性病变(受伤或发炎)皮肤上(比如皮肤发炎(无论是否疼痛),皮肤发红,皮疹,例如过敏、烧伤、擦伤、肿胀、开放性且正在愈合的伤口以及愈合过程可受影响的术后疤痕)。
- 潮湿环境(比如浴室里)或者洗浴/淋浴时。
- 酒后请勿使用。
- 连接高频外科设备时,请勿使用。

- 以下人群不得使用此设备:儿童,患有生理、感知(比如对疼痛不敏感)或精神障碍的人群,或由于缺乏经验和知识不知道如何使用此设备的人群,除非有旁人监督,并能负责其安全,或者接受了旁人的指导了解如何使用。

如果符合下列情况,请在使用本仪器前咨询医生:

- 重大疾病,特别是可能患有或已被确诊患有高血压、凝血障碍、疑似血栓栓塞疾病或者复发性恶性肿瘤。
- 皮肤病或开放性创伤。
- 身体任何部位出现原因不明的慢性疼痛。
- 糖尿病。
- 任何降低疼痛感的感知障碍(比如代谢紊乱)。
- 如果正接受药物治疗。
- 如果因为当前状况已在接受刺激治疗。
- 如果有相同电极部位接受长期刺激导致的持久性皮肤刺激。

注意事项:

- 设备应远离热源,不在高电压或微波器件(比如手机)过近(大约1m)的地方使用,否则可能产生令人难受的峰值电流。
- 避免阳光直射或者高温。
- 设备应做好防尘、防污和防潮处理。严禁将设备浸入水里或其他液体中。
- 设备适用于自我按摩。
- 出于卫生原因,设备仅供私人使用,请勿转借他人。
- 如果设备无法正常工作,或者使用者感觉不适或出现痛感,请立即停止使用。
- 粘附或者移除肩部按摩贴前,请关闭电源。
- 不得调整肩部按摩贴(比如切割或修剪)。这样做会增加电流密度,导致危险。
- 不得在睡觉、开车或操作机器时使用。
- 进行任何活动时不可使用此设备,因为意外的反应(比如高强度活动时,肌肉猛烈收缩)可能导致危险。
- 进行电刺激时,确保没有金属物品(比如皮带扣或者项链)接触到电极,如果戴有首饰或者按摩部位穿环(比如脐环),使用前必须摘下,否则,会导致局部烧伤。
- 将设备放在远离儿童的地方。
- 不推荐在皮肤上预先涂抹油脂性霜剂。

- 在开始的几分钟内,请坐着或者躺着使用设备,以尽可能减少由于迷走神经反应(晕眩)引起的意外伤害的风险,但只是个别情况。如果感到头晕,应立即关掉设备,躺下并将双腿置于高处(大约5-10分钟)。

电池处理注意事项

- 如果皮肤和眼睛接触到电池液体,用清水冲洗接触部位并寻求医疗救助。
- **窒息危险!** 幼儿可能吞咽电池并引发窒息。电池应存放在幼儿够不到的地方。
- 注意正(+)负(-)极标志。
- 如果电池漏液,佩戴防护手套,并用干抹布清理电池盒。
- 防止电池过热。
- **爆炸危险!** 严禁将电池扔入火中。
- 请勿给电池充电或使电池短路。
- 如果设备长期不用,请将电池从电池盒中取出。
- 仅能使用同型号或者性能相当的电池。
- 请勿使用可充电电池。
- 请勿拆开、分割或者挤压电池。
- 如果电池没电或不打算长期使用,请将电池从设备中取出。这样可以防止因电

池漏液导致的设备损坏。

- 如果需要,在插入电池前,先清洁电池和设备接触部位。过热危险!

损坏

- 如果肩部按摩贴已损坏,或者疑似受损,请勿使用设备,立即联系零售商或根据所提供的地址联系客服。
- 如果设备出现问题或者工作异常,请立即关掉设备。
- 请勿随意打开和/或者维修肩部按摩贴,仅客服或者授权供应商可以维修设备。

遵守规定将导致保修失效。

- 制造商对使用不当或粗心所造成的损害不承担任何责任。

清洁

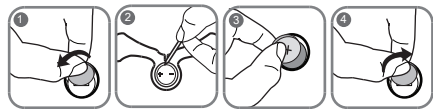
- 清洁设备前,请先取出电池。
- 使用后,用略微潮湿的软布清理设备。如果设备非常脏,可以用肥皂水弄湿抹布进行清理。
- 确保没有水浸入设备内部。如果设备进水,只能等到设备干透才可再次使用。
- 不要使用任何化学或研磨清洁剂。

储存

- 使用后,为凝胶薄膜再次贴上保护膜。
- 如果打算长时间不用此设备,我们建议将其放回原包装内,存放在干燥环境中,并确保包装上无重物堆放。

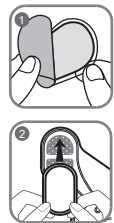
3、首次使用

3.1 安装电池



- 1、使用硬币逆时针旋转电池盒盖子。
- 2、使用尖锐物体松开电池盒盖子。
- 3、将电池放在电池盒中，使正极（+）向上。
- 4、顺时针旋转盖上盖子。

3.2 贴上凝胶薄膜



- 1、小心撕下蓝色保护膜。

- 2、将凝胶薄膜小心地贴到肩部按摩贴上，并撕下保护膜。确保凝胶薄膜边缘没有伸出肩部按摩贴外面。

已经贴上但稍稍歪斜的凝胶薄膜不会影响其功能。



警告！

- 确保将凝胶薄膜贴到该设备蓝色保护膜所在的一侧。否则，皮肤可能会发炎。

3.3 用法

将肩部按摩贴粘到需要按摩的身体部位上（见图）。



- 1、长按“+”按钮，直到听到长滴声。



- 2、再次按下“+”按钮，启动1级刺激。一直按住“+”按钮，直到达到预期强度。



- 3、按下“-”按钮，降低强度。关闭肩部按摩贴，长按“-”按钮，直到听到长滴声。20分钟后设备会自动关闭。使用后，将保护膜重新贴到凝胶薄膜上。

为了取得最佳效果，我们推荐为期4周的培训计划。请注意以下几点：

- 1、休息1至2天。
 - 2、每天增加强度等级。
 - 3、等级越高效果越好，但前提是刺激不会引起不适。
 - 4、确保每次使用时间为20分钟。
- 刺激程序完成后再次使用设备前，至少等待30分钟。

❗ 重要提示！

- 只有与皮肤充分接触，设备才会工作。如果没有充分接触，将不会传输刺激脉冲。
- 移除肩部按摩贴前，关闭电源。
- 如果电池电量过低(刺激不足，没有滴声)，请更换电池。
- 为了取得最佳刺激，建议更换电池时一并更换凝胶薄膜。
- 每天不得在同一部位重复使用肩部按摩贴。
- 如果连续出现滴声，关闭设备。清洁凝胶薄膜，然后尝试重启程序。如果仍连续出现滴声，更换凝胶薄膜。
- 如果凝胶薄膜的粘性降低，立即更换。更换凝胶薄膜之前，不要再次使用肩部按摩贴。否则，凝胶薄膜的不均匀贴合会导致皮肤损伤。
- 如果出现使人不舒服的电流峰值，关闭肩部按摩贴，检查电极，然后重新粘贴。
- 如果2个电极互相接触，“智能接触检测”将自动触发声音报警。

4、程序

周期	1	2	3
脉冲宽度	400μs	400μs	400μs
脉冲频率	4Hz	6Hz	50Hz
启动时间	60s	20s	17s/3*
关闭时间	1.5s	1.5s	1.5/10s**

启动时间=以秒为单位的启动时间周期（收缩）。
关闭时间=以秒为单位的关闭时间周期（放松）。

*周期3中进行了3次循环。

**周期3中3次循环结束后的关闭时间为10秒。

说明：产品组件不需要任何维护。

5、废弃处置

废旧充电电池必须放入特定的回收箱、回收点或电子产品零售商处。必须按规定处理电池。含有有害物质的电池上印有下列代码：

Pb=含铅电池，Cd=含镉电池，Hg=含汞电池。



为了保护环境，在本品使用寿命结束时，请不要将其弃于生活垃圾中。将产品丢弃在当地合适的废物集中或回收点。如有任何疑问，请联系当地垃圾处理部门。



6、技术规格

产品型号	EM20肩部按摩贴
输出波形	双相矩形波
脉冲波长	400μs±10%
脉冲频率	4-6-50Hz±10%
输出电压	最大值70Vpp±10%(1000 Ohm)
输出电流	最大值70mA _{pp} ±10%(1000 Ohm)
电池	3V, 1x CR2032 纽扣电池
使用时间	使用20分钟后设备自动关闭。
强度	可在0至15之间调节。

❗ 说明：

如果未按说明书规定使用设备，则不能确保设备的正常运转。我们有权进行技术变更，以便改善研发产品。

7、如有问题，该如何处理？

问题描述	脉冲宽度
设备启动不了。	-再次长按“+”按钮，保持3秒。 -检查电池是否安装正确，然后再次尝试启动设备。 -电池可能没电，更换电池，然后再次尝试启动设备。
凝胶薄膜无法粘贴到皮肤上。	-更换凝胶薄膜。
设备在使用中发出异常滴声。	-长按“-”按钮，保持3秒，关闭设备。然后长按“+”按钮，保持2秒，再次启动设备。 -电量可能较低，必须更换电池。
感觉不到任何刺激。	-再次长按“+”按钮，保持3秒。 -确保凝胶薄膜没有伸出设备外面，然后再次尝试。 -逐渐提高强度等级。
按摩部位的皮肤发红。	-立刻停止按摩，等到皮肤恢复正常颜色。如果一直感到皮肤不适，请咨询皮肤科医生。
强度突然开始变弱。	-更换电池，然后再次尝试。