

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.

3.4. Program

Cycle	3	2	3
Pulse width	400 µs	400 µs	400 µs
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 should be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronic recycling. You are legally required to dispose of batteries. Note: the codes below are printed on batteries containing harmful substances: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

Please dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please contact your local authorities.

6. Technical specifications

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

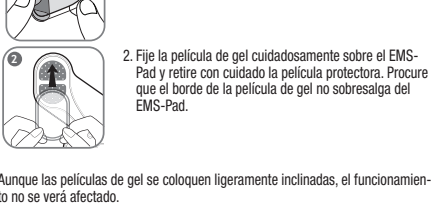
For optimal results we recommend a 4-week training plan. Please note the following points:

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.

3.5. Puesta en servicio

3.1 Colocación de la pila



1. Gire la tapa del compartimento para pilas hacia la izquierda con ayuda de una moneda.
2. Retire la tapa con su ayuda de un objeto puntiagudo.
3. Coloque la pila en su compartimento de forma que el polo positivo (+) quede orientado hacia arriba.
4. Cierre la tapa girándola hacia la derecha.

3.2 Colocación de la película de gel

1. Retire con cuidado la película protectora de color azul.



2. Fija la película de gel cuidadosamente sobre el EMS-Pad y retira con cuidado la película protectora. Procure que el borde de la película de gel no sobresalga del EMS-Pad.

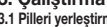
Aunque las películas de gel se colocan ligeramente inclinadas, el funcionamiento no se verá afectado.

⚠ ADVERTENCIA

- Procure poner la película de gel con la cara de la película protectora de color azul en el dispositivo, de lo contrario podrían producirse irritaciones cutáneas.

3.3 Utilización

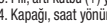
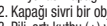
Añeha el EMS-Pad a la zona del cuerpo que dese tratar (ver imagen).



1. Pijny yaponiy konyuzni madeni para la saat yfurdini tersine çevirin.
2. Kapayı sıviri bir oğje ile cikarin.
3. Pili arhi kufdu (+) yonida takilak cekiniz ki yavasla yerlesirin.
4. Kapayı, saat yfurdine dogruyere cikarin.



1. Pijny yaponiy konyuzni madeni para la saat yfurdini tersine çevirin.
2. Kapayı sıviri bir oğje ile cikarin.
3. Pili arhi kufdu (+) yonida takilak cekiniz ki yavasla yerlesirin.
4. Kapayı, saat yfurdine dogruyere cikarin.



1. Mavi reňkni konyuzni tabakay dikikligini cikarin.

Enij yonuzni edo etmak icin 4 halkalik antenenni planini oñerizin. Bu halkalik hususiy dikiklikdir.

1. 1-2 gün dinlenme.
2. Günlük şiddetli egzersiz yapın.
3. Daha yüksek şiddet daha iyi sonuçlar sağlayabilir. Bu esnada stimülasyonu asla rahatsız edici olmamalıdır.
4. Her uygulama 20 dakikalık programı tamamlamayı uygularsınız. Stimülasyonu tamamlandıktan sonra yeniden etmeden önce en az 30 dakika bekleyin.

Önemli Bilgi

- Chaz aşnak cilde yeteri düzdeye temas etmişinde çalgay. Aksi halde stimülasyon darbeleri gözlenmez.
- EMS Pad'ı kullanılmadıkken önce kapatın.
- Pil yuzyıldığında (yeteri stimülasyon olmaz, bip sesleri duyulmaz) pilli değiştirin!
- Stimülasyonu mükemmel olmas için pilli değiştirirken aynı zamanda pil tabakadan da defektlerimiz bakılaya ediniz.
- EMS Pad'ı aynı yerde güdüre bir kereden fazla kullanmayın.
- Bip sesinin sürekli olması halinde cihazı kapatın. Jiel tabakadan temizliyi ve programı yeniden başlatmayı deneyin. Bu sesinin sürekli olması halinde pil tabakadan değiştirin.
- Jiel tabakadan yapışkanlık mevcut olduğunda, hemen değiştirin. Aksi takdirde jiel tabakadan değiştirilmeden sonra tekrar kullanın. Aksi takdirde, jiel tabakadan yeni gel bakıldıkce yapışmasın sonucu ciltte yaralanmalar olabilir.
- Rahatsızlık verici alarm dokunuktan hoşlanmazsınız. EMS Pad'ı kapatın, elektronik kontrol edini ve yeniden çalıştırın.
- "Smart Contact Detector" özelliği 2 elektrot birtime temas etmişinde otomatik olarak EMS Pad'ı alarm verir.

⚠ UYARI!

- Jiel tabakayı çihazın mavi reňkni konuzni tabakala olan taralinay yapıştırmaya dik- katin. Aksi halde ciltte tahribat olabilir.

3.3 Uygulama

EMS Pad'i tedavice vücud bölgesine yapıştırın (bkz. şekil).



1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.



1. Увіяжыце монеты одгара: покычы конуы батарэй у кіраванні прэцэвумо до з'яўлення знакаў зварачэння.
2. Завяршыце выключэнне: нельга закочваць прыёмнік.
3. Ватэры бяспечна існуюць: не кісьце ў рукі.
4. Замкніць концы, прыскрачваю і згодзіце з рухавымі знакамі зварачэння.

3.2 Znakowanie podkładki żelowej

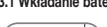
1. Odbierzcie uwagę na niebieską kółkę ochronną.



1. Увіяжыце монеты одгара: покычы конуы батарэй у кіраванні прэцэвумо до з'яўлення знакаў зварачэння.
2. Завяршыце выключэнне: нельга закочваць прыёмнік.
3. Ватэры бяспечна існуюць: не кісьце ў рукі.
4. Замкніць концы, прыскрачваю і згодзіце з рухавымі знакамі зварачэння.

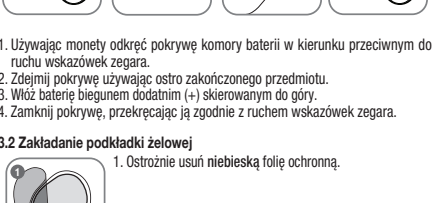


1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.



1. Увіяжыце монеты одгара: покычы конуы батарэй у кіраванні прэцэвумо до з'яўлення знакаў зварачэння.
2. Завяршыце выключэнне: нельга закочваць прыёмнік.
3. Ватэры бяспечна існуюць: не кісьце ў рукі.
4. Замкніць концы, прыскрачваю і згодзіце з рухавымі знакамі зварачэння.

3.1 Wkładanie baterii



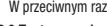
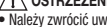
1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

3.2 Znakowanie podkładki żelowej

1. Odbierzcie uwagę na niebieską kółkę ochronną.



1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.



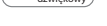
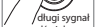
1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

⚠ OSTRZEŻENIE!

- Należy zwrócić uwagę, aby przykleić podkładkę niebieską stroną do urządzenia. W przeciwnym razie może dojść do podrażnienia skóry.

3.3 Zastosowanie

Przykleić urządzenie EMS-Pad w wybranym miejscu na ciele (patrz rys.).



1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk "+", aż usłyszysz długi sygnał dzwoniący.



1. Увіяжыце монеты одгара: покычы конуы батарэй у кіраванні прэцэвумо до з'яўлення знакаў зварачэння.
2. Завяршыце выключэнне: нельга закочваць прыёмнік.
3. Ватэры бяспечна існуюць: не кісьце ў рукі.
4. Замкніць концы, прыскрачваю і згодзіце з рухавымі знакамі зварачэння.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya.

1. Uzun bir bip sesi duyduktan sonra "+" düğmesine basın ve basılı tutun.

1. Używajcie monety odgара: pokrчы konuы batary w kierunku przeciwnemu do znaków zwracania powrót.
2. Zavrshyite vyklyucheniye: nelga zakochvat' priyemnik.
3. Vodyery bespechno isnyuyut: ne kists' v ruky.
4. Zamknit' koncy, pryskrachyuy i zgodit'ye s rukhovymy znakami zvraceniya