

**MÁY MÁT XA ĐAI BỤNG EM30**



**Chức năng cơ bản của đai bụng**

Đai bụng hoạt động trên cơ sở kích thích các cơ bắp bằng xung điện

Máy phát ra các xung điện nhẹ truyền qua da đến các cơ bắp.

Bằng cách kích thích tự nhiên các dây thần kinh, các cơ bắp co lại khi dùng đai bụng và sau đó lại giãn ra. Tuy nhiên tác động khi sử dụng đai không rõ ràng như tập luyện cơ nên không thể thay thế hoàn toàn việc tự vận động

Kích thích xung điện được sử dụng trong lĩnh vực thể thao và thể hình, rèn luyện cơ bắp để có một cơ thể khỏe mạnh, mảnh mai và hấp dẫn.

Các ứng dụng bao gồm:

- Khởi động cơ bắp
- Tạo cơ bắp
- Xoa bóp da và cơ bắp
- Thư giãn cơ bắp

EMS cũng có chức năng hồi phục. Nếu những người bị bất buộc phải nghỉ ngơi, kích thích cơ bắp thường xuyên giúp giữ được tính linh hoạt và sức mạnh của cơ bắp của phần cơ thể không hoạt động. Thời gian phục hồi có thể giảm dần một cách đáng kể. Vì gân và khớp chỉ bị tác động rất ít nên phương pháp này đặc biệt nhẹ nhàng.

**Thông tin quan trọng**

**Chú ý:**

**Sử dụng đúng**

- Chỉ sử dụng đai bụng theo đúng mục đích và cách dùng như hướng dẫn.
- Nếu bạn đeo trang sức hoặc đồ sắc nhọn (ví dụ: khuyên rốn), nên tháo ra trước khi sử dụng
- Không sử dụng đai bụng cùng lúc với các thiết bị xung điện khác
- Nhà sản xuất sẽ không chịu trách nhiệm những hư hỏng do sử dụng sai.
- Chỉ sử dụng thiết bị với những phụ kiện đi kèm.

**Lưu ý:** Trong một số trường hợp da ở vùng điện cực có thể ngứa

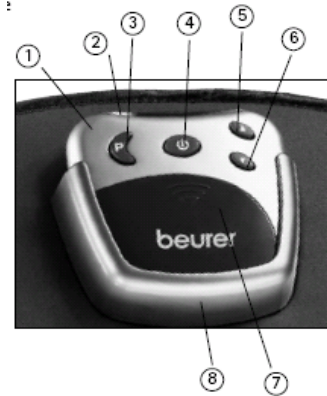
- Không sử dụng trên đầu, cổ, động mạch chủ, cổ họng, thanh quản hoặc gần lồng ngực
- Để xa tầm với của trẻ em
- Tránh chỗ nóng, không sử dụng gần lò vi sóng hoặc điện thoại (cách xa ít nhất 1m) vì có thể ảnh hưởng đến hoạt động của máy
- Không sử dụng khi tắm, hoặc trong phòng tắm.
- Không ngâm trong nước hay các chất lỏng khác.
- Thường xuyên kiểm tra đai bụng, nếu có dấu hiệu hỏng, cần gửi cho nhà sản xuất hoặc trung tâm bảo hành gần

nhất để sửa chữa. Trong bất kỳ điều kiện nào cũng không được tự ý sửa hay tháo rời thiết bị

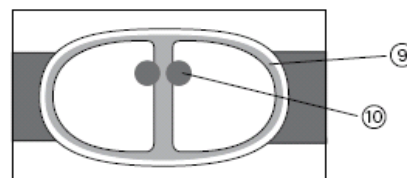
- Chỉ sử dụng đai cho những người khỏe, không sử dụng cho những người đang dùng máy trợ tim, những người bị loạn nhịp tim, bệnh nặng, động kinh, các bệnh ác tính, những chỗ da bị sứt hoặc trầy xước, phụ nữ đang mang thai
- Khi có xu hướng chảy máu sau khi bị thương nặng, kích thích có thể làm tăng nguy cơ chảy máu.
- Huyết áp cao hoặc bệnh huyết áp thấp
- Sốt cao
- Rối loạn tâm thần
- Những chỗ sưng tấy.

**Mô tả sản phẩm**

**Tên từng phần**

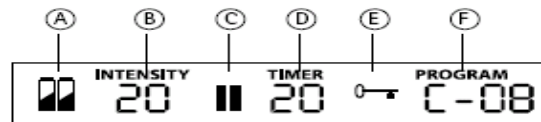


1. Máy điều hành
2. Màn hình LCD
3. nút chương trình và khóa
4. Nút Tắt/ Bật/ Tạm ngừng
5. Nút chọn lựa – tăng cường độ
6. Nút chọn lựa- giảm cường độ.
7. Nắp khoang pin
8. Giá đỡ
9. Bề mặt của điện cực
10. Nắp điện cực



- Nếu phần nắp tự dán của khớp điện cực bị mất hay rách, bạn nên dán nắp dính kèm.
- Không lắp đai với các cực kim loại trần có thể gây nguy hiểm.

**Mô tả các biểu tượng hiển thị**



- A Hiển thị tình trạng pin: nhấp nháy khi hết pin
- B cường độ: cài đặt các mức từ 0 đến 40
- C Dấu hiệu tạm ngừng: nhấp nháy nếu chọn chế độ tạm ngừng
- D Bộ đặt giờ: thời gian chạy của chương trình đã chọn
- E khóa
- F Chương trình: chọn chương trình với số lượng vòng tập

**Vận hành**

**Lắp pin**

Nếu biểu tượng pin trên màn hình nhấp nháy, pin đã hết và cần phải thay pin mới.

Phần máy cần được tháo rời khỏi đai để thay pin.

Lưu ý:

- Không sử dụng pin nạp lại cho máy.
- Nếu không sử dụng, nên tháo máy ra khỏi đai. Nếu không sử dụng trong thời gian dài, tốt nhất bạn nên tháo pin ra khỏi máy.

### Quần đai

Trước mỗi lần sử dụng, cần phải đảm bảo da của bạn sạch, không dùng kem hoặc các loại dầu, chỉ có như vậy thì máy mới hoạt động tốt được.

- Đặt đai xuống với phần cực điện hướng lên.
- Dùng nước lau đều lên các cực điện và bụng bạn
- Quần đai vào bụng để các cực áp vào bụng, sau đó cố định miếng dính
- Đai làm bằng chất liệu đàn hồi nên có thể phù hợp với các kích cỡ bụng, tuy nhiên nên quần vừa phải để đảm bảo các điện cực tiếp xúc tốt với da nhưng cũng không quá chặt
- Lưu ý: chỉ quần đai quanh eo sao cho rốn nằm chính giữa. Không quần đai ở các vùng khác của cơ thể
- Máy sẽ tự động tắt sau 5 phút không sử dụng

### Cách sử dụng.

#### Tư vấn chung

Trong tuần đầu tiên, bạn chỉ nên dùng đai bụng một lần một ngày để các cơ bắp từ từ làm quen với thiết bị. Sau đó có thể tăng cường độ dần dần theo ý thích.

- Để cơ bắp hồi phục lại, bạn cần nghỉ ít nhất 5 giờ giữa các lần dùng đai.
- Các chương trình từ A đến E có sự phối hợp lẫn nhau nên cơ bắp của bạn có đủ thời gian làm quen với mức độ tập luyện của từng ứng dụng. Các chương trình từ A đến E khác nhau về tần suất, khoảng thời gian xung điện và khoảng thời gian tạm ngừng giữa các lần.
- Thiết bị được cài đặt sẵn theo chương trình từ A đến E và lặp lại, tuy nhiên bạn có thể tự chọn chương trình cho riêng mình

#### Bạn cảm thấy thế nào khi dùng đai bụng

Lúc bắt đầu sử dụng, bạn sẽ cảm thấy hơi ngứa. Sau đó, khi cường độ tăng, bạn sẽ cảm thấy cơ bắp mình co lại ở các vùng xung quanh và ngay dưới các điện cực, sau đó lại giãn ra.

#### Bật máy

Nhấn nút On/Off, máy phát ra âm báo hiệu bắt đầu khởi động, màn hình bật sáng. Lần đầu khởi động, máy sẽ bắt đầu với chương trình A

#### Chọn chương trình

Đai bụng này có 5 chương trình phối hợp. Tuần đầu, bạn bắt đầu với chương trình A ở mức độ thấp và tăng mức độ dần lên. Theo như cài đặt sẵn, sau một lượng vòng tập nhất định, máy sẽ tự động chuyển sang mức độ chương trình kế tiếp. Bạn cũng có thể lựa chọn chương trình phù hợp với sức khỏe và nhu cầu của mình

#### Theo dõi các vòng tập

Mỗi phần tập gồm 3 bước:

- Bước khởi động, khoảng 2 phút, chuẩn bị cho các cơ bắp tập luyện
- Bước tập luyện có cường độ khác nhau tùy từng chương trình
- Bước thư giãn (30 Hz) khoảng 2 phút để các cơ bắp giãn ra

Chương trình	Thời gian hoạt động (phút)	Số lần lặp lại	Tần suất tập
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	Liên tục	80

### Cài đặt mức độ tập

**Lưu ý:** Chỉ có thể tiến hành cài đặt khi bạn đã đeo đai vào bụng, các điện cực tiếp xúc với da.

Bạn phải đặt mức tập luyện trước mỗi lần tập. Nhấn nút 5 để tăng mức độ và nút 6 để giảm.

Bạn có thể giảm mức độ tập luyện bất cứ lúc nào hoặc tắt máy bằng cách nhấn và giữ nút on/off khoảng 2 giây. Nếu bạn kéo đai ra khỏi bụng, da không tiếp xúc được với các điện cực, mức tập luyện sẽ quay về 0, máy không hoạt động nữa ngay cả khi da tiếp xúc lại với điện cực.

Tránh tình trạng mức độ thay đổi do vô ý, chỉ cần khoá chương trình lại. Nhấn và giữ nút (P) khoảng 3 giây để khoá chương trình, máy phát ra âm báo xác nhận và màn hình xuất hiện biểu tượng khóa "🔒". Để thoát khỏi chế độ khoá, nhấn nút (P) một lần nữa.

Nếu bạn muốn nghỉ trong khi đang tập, chỉ cần nhấn nút (4) Pause – tạm ngừng. Nhấn nút Pause lần nữa để tiếp tục tập

### Vệ sinh

Tháo pin ra khỏi máy mỗi lần lau máy

Lau máy bằng vải ẩm

Tránh làm rơi máy. Tránh để máy tiếp xúc với nước, nếu nước ngấm vào máy, phải đợi máy khô hoàn toàn mới sử dụng tiếp.

Khi tháo máy ra, bạn có thể giặt đai trong nước ấm bằng xà phòng trung tính nhưng không được dùng các chất tẩy và không giặt bằng máy

### 7. Thông số kỹ thuật

Model: EM 30

Nguồn điện: 3 x 1.5 V AAA (type LR 03)

Kích cỡ điện cực: Khoảng 10 x 10 cm

Giới hạn (500 Ohm load): – Hiệu điện thế tối đa 70V p-p

– Dòng điện: max. 140mA p-p

– Tần suất: 30 – 80Hz

Tốc độ xung điện: 200µs mỗi lần

Dạng sóng: Sóng hai pha, đối xứng

Trọng lượng: khoảng 330 g

Kích cỡ: dành cho vòng eo khoảng từ 70 đến 130 cm

Điều kiện hoạt động: 0 đến 40°C, độ ẩm 20 đến 65%

Điều kiện bảo quản: 0 đến 55°C, độ ẩm từ 10 đến 90%

### ĐẠI DIỆN PHÂN PHỐI VÀ BẢO HÀNH SẢN PHẨM CHÍNH HIỆU BEURER

CÔNG TY TNHH THIẾT BỊ TRUNG THÀNH

Số 9 Phạm Đình Hồ, Hai Bà Trng, Hà Nội

Số 76 Trần Quốc Toàn, Hoàn Kiếm, Hà Nội.

Điện thoại: (844) 8521040 - (844) 9426204- (844) 8212631

FAX: (844) 5762880. Email: [ttecmedical@hn.vnn.vn](mailto:ttecmedical@hn.vnn.vn)

Website: [www.tte.com.vn](http://www.tte.com.vn)