

GYMFORM® SIX PACK is a registered EU/CTM trade mark.  
International patents pending. All imitations will be prosecuted.

# GYM<sup>®</sup> form SIX PACK SPORT



## *Instruction Manual*

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



Fig. 1 / Abb. 1



Fig. 2 / Abb. 2

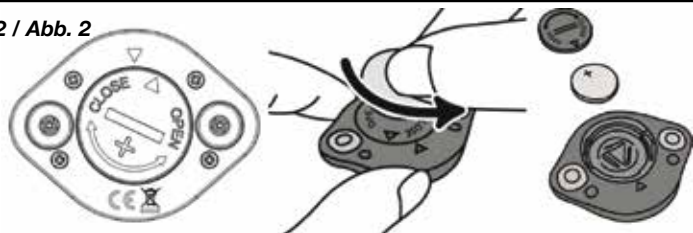
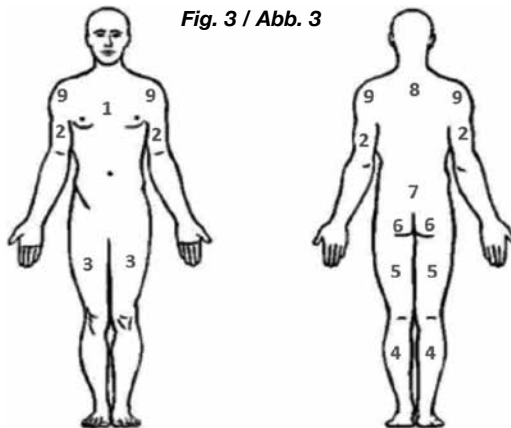


Fig. 3 / Abb. 3



Congratulations on your purchase of the Gymform® SIX PACK. Your safety is our primary concern, so please ensure that you familiarize yourself with all the information in this manual before using your Gymform® SIX PACK. It is essential that anyone who intends to use this device reads and understands the instructions provided. An informed user is a safe user. Thank you for purchasing the Gymform® SIX PACK. We hope you enjoy your sessions.

### WARNING

Before embarking on any exercise programme, including the Gymform® SIX PACK, consult your general practitioner and your physiotherapist.

Ensure that you read the instructions, warnings and precautions carefully before using your Gymform® SIX PACK. Gymform® SIX PACK 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® SIX PACK while connected to a high-frequency surgical unit may cause burns at the contact points of the Gymform® SIX PACK and may result in damage to your Gymform® SIX PACK.

- 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® SIX PACK.

- 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 device may be used by children aged 8 and over, by people with reduced physical, sensory or mental abilities, and by people lacking in experience and knowledge if they are appropriately supervised or given suitable instructions on the safe use of the device and understand the dangers its use entails. Children should not be allowed to play with the device. The cleaning and maintenance to be performed by the user should not be

done by children without supervision.

### DO NOT use Gymform® SIX PACK:

- 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® SIX PACK, 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 (after consulting your doctor).

• Until after the first days of your menstrual period.

### Before using Gymform® SIX PACK you should obtain permission from your doctor or physiotherapist:

• 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 product, always remember:

• Do not place the product on the neck, genitals, scars, moles, varicose veins or head.

• Do not place it 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).

• Do not place the product directly on metal implants. Place receivers 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® SIX PACK if you are drowsy or while sleeping.

• Do not use Gymform® SIX PACK if your body is in contact with water.

• Keep the device out of reach of children.

• Do not use Gymform® SIX PACK 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.

• Do not use gel pads that are damaged, impaired or dirty, since these can cause burns or injuries.

• While using the product, make sure that the gel pads are in contact with the electrodes. If the electrode touches bare skin, it may cause injuries or burns.

• Attach the product to the area concerned and then switch the device on.

• When you have finished, switch the device off before detaching it from your body.

• If you experience any abnormal sensations on your skin or body, stop using it immediately and consult a doctor. Otherwise, you may have an accident or suffer an injury.

• If you use the product on full power or for a long period of time, it may cause muscle strain and tingling or redness of the skin.

• Remove jewellery and accessories such as necklaces, belts and earrings before using the device. Otherwise, you may have an accident or suffer an injury.

• Do not use the product with electronic devices such as watches, pedometers, mobile phones, etc., since these may affect its operation.

• Do not use products such as body creams or lotions with the device, since these can reduce its adhesive properties.

• The gel pad adheres to the skin better if hair has been removed from the area. However, do not use it on the same day you have removed the hair.

• Do not heat or cool the product before use, since it could become deformed. Do not subject the device to sudden temperature changes while in use, for example by pouring hot water on it or using it in a sauna, etc.

• Clean the area where you want to use it.

• This product is not waterproof. Do not use it in locations with high humidity levels or where it could come into contact with water.

**The set includes:**

- 1 Gymform® SIX PACK console
- 1 Gymform® SIX PACK for the abdominal area
- 1 Gymform® SIX PACK for other areas (two electrodes)
- 1 Gymform® SIX PACK belt
- 6 Self-adhesive pads
- 1 Instruction manual
- 1 Diet booklet

**PRODUCT DESCRIPTION (Fig. 1):**

1. 1 Gymform® SIX PACK console
2. 1 Gymform® SIX PACK for the abdominal area
3. 1 Gymform® SIX PACK for other areas (two electrodes)
4. 1 Gymform® SIX PACK belt
5. Self-adhesive pads for the Gymform® SIX PACK
6. Self-adhesive pads for the two-electrode silicone unit
7. "+ / I" button: increase intensity or switch on
8. "- / O" button: decrease intensity or switch off
9. Battery cover
10. Pilot light
11. Quick opening and closing system

**Installing the battery:**

The Gymform® SIX PACK unit runs on one CR2032 battery (not included).

1. Turn the console (1) upside down to open the battery cover (9). Insert a coin in the slot on the battery cover (9) and turn anticlockwise (see Fig. 2).
2. Insert the battery so that the "+ / I" terminal faces upwards. Ensure it is firmly attached. (See Fig. 2)
3. Replace the battery cover (9) and use the coin to turn the cover (9) clockwise to close it (see Fig. 2).

**Using the Gymform® SIX PACK:**

1. Attach the console (1) to the Gymform® SIX PACK silicone unit (2) using the snap fasteners. Ensure it is firmly attached.
2. Remove the plastic backing that protects the self-adhesive pads (5).
3. Place the six self-adhesive pads (5) on the Gymform® SIX PACK silicone unit (2). Each pad should be positioned just above the curved grey line.
4. Remove all plastic backings from the other side of the self-adhesive pads (5) and attach the Gymform® SIX PACK silicone unit (2) to the abdominal area (on the stomach).
5. Press the "+ / I" button (7) once to switch the device on. The pilot light (10) will flash to indicate that the device is set

to intensity level 1.

6. Press the "+ / I" button (7) again to increase the intensity level up to a maximum of 10.
7. Press the "- / O" button (8) to decrease the intensity level. When the device is set to intensity level 1, pressing the "- / O" button switches the unit off.
8. We recommend that you start with low intensity levels and gradually increase the level as you become more familiar with the device.
9. To switch the unit off directly, press the "- / O" button (8) for two seconds.
10. Gymform® SIX PACK has only one automatic programme. The programme will switch off automatically after 20 minutes.
11. You can achieve significant results in just 10 minutes a day, but if you want even better results, use the 20-minute programme every day.
12. Gymform® SIX PACK will switch off automatically if the self-adhesive pads are not in contact with the skin.
13. When the battery needs changed, Gymform® SIX PACK will switch off automatically.

**Note 1:** Gymform® SIX PACK comes with larger, extra plastic backings to protect the self-adhesive pads once they have been placed on the unit. After using the product, place the large plastic backings over the self-adhesive pads (5) to extend their life. Do not remove the self-adhesive pads from the unit until they need to be replaced with new ones.

**Note 2:** To ensure that the product fits perfectly, you can use the Gymform® SIX PACK belt and fasten it above the Gymform® SIX PACK unit.

- 1- Put the Gymform® SIX PACK unit on and switch it on. Choose the desired intensity level.
- 2- Place the belt (4) around your waist so that the quick opening and closing system (11) is on the outside.
- 3- Secure the belt (4) using the quick opening and closing system (11). It should feel comfortable and the unit should be securely fastened to the abdomen.

**IMPORTANT:** Never remove the two round orange labels on the back of the Gymform® SIX PACK silicone unit. If any of the labels become detached from the metal pins, replace them. If either of the two metal pins is exposed, do not use the product until it is covered again.

**WARNING:**

• As the battery runs low, the electrical stimulation pulse will become weaker. If the battery runs out, the pilot light (10) will switch off and the buttons may stop working. Replace the battery.

**Using the two-electrode silicone unit:**

1. This unit has been designed so that the product can be used on muscles other than the abdominals.
2. To do this, place the Gymform® SIX PACK console (1) on the front of the two-electrode silicone unit (3) using the snap fasteners. Ensure that they are firmly attached.
3. Remove the protective plastic backings from one side of the two self-adhesive pads (6) and place them on the silicone unit. They should cover the grey area
4. Remove the protective plastic backing from the other side of the self-adhesive pads (6) and attach the product to the area you want to work (see Fig. 3). Replace the protective plastic backings when you have finished using the product.

1. Chest
2. Arms (biceps and triceps)
3. Upper thigh (front)
4. Calves
5. Upper thigh (back)
6. Glutes
7. Lumbar
8. Upper back
9. Shoulders

**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 the area where the pads are attached starts to feel warm, the pads have probably reached the end of their useful life. Switch off the Gymform® SIX PACK, take it off, fit new pads and then resume your session.

**TECHNICAL SPECIFICATIONS:**

Shape of initial curve	Biphasic square wave pulse
Pulse duration	320 µs
Pulse frequency	3.3 ~ 33.3 Hz
Output voltage	36 V±5 V Load resistance 1000 ohm
Input voltage	3 V
Duration of session	Automatic power off after 20 minutes
Intensity	Adjustable from 1 to 10
Mode	1 variable frequency mode
Operating conditions:	10°C~40°C (50°F~104°F); 30%~85% RH
Storage conditions:	-10°C~50°C (14°F~122°F); 10%~95% RH
Maximum power consumption	32mA



This symbol indicates that the device is protected against electrostatic discharge by BF-type double insulation.



ISO 7000-1641 User Guide

**CLEANING AND MAINTENANCE**

DO NOT WASH THE Gymform® SIX PACK UNIT: WIPE WITH A DRY OR DAMP CLOTH.

Remove the batteries from your Gymform® SIX PACK if you do not plan to use it for an extended period of time. MAINTENANCE AND STERILIZATION OF ADHESIVE PADS

- Sterilize 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 battery is properly installed before turning the unit on.

Turn the unit off to replace the battery.

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

Take the necessary precautions when disposing of the battery. Do not expose it to fire.

**TROUBLESHOOTING**

Problem	Cause	Solution
THE PILOT LIGHT DOES NOT COME ON	<ul style="list-style-type: none"> <li>- The battery has not been installed.</li> <li>- The battery has not been installed correctly.</li> <li>- The battery has run out.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Install the battery.</li> <li>- Check that the "+" terminal of the battery is facing upwards.</li> <li>- Replace the battery.</li> </ul>
THE PILOT LIGHT COMES ON BUT THE UNIT DOES NOT WORK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- There is no contact with the skin.</li> <li>- The console is not properly attached to the Gymform® Six Pack unit.</li> <li>- The intensity level is set to 0.</li> <li>- The microprocessor has crashed.</li> <li>- The battery is running low.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Check that the gel pad is in direct contact with the skin.</li> <li>- Check that the console is properly attached to the Gymform® Six Pack unit using the snap fasteners.</li> <li>- Press the "+ /  " button to increase the intensity.</li> <li>- Restart it by removing the battery and replacing it after one minute.</li> <li>- Replace the battery.</li> </ul>

THE BATTERIES DO NOT WORK PROPERLY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- The microprocessor has crashed.</li> <li>- The battery is running low.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Restart it by removing the battery and replacing it after one minute.</li> <li>- Replace the battery.</li> </ul>
------------------------------------	--	---

**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 device in accordance with the corresponding local regulations.

Electrical and electronic devices 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® SIX PACK. Su seguridad es fundamental. Por lo tanto, le pedimos se familiarice con toda la información contenida en este manual antes de utilizar Gymform® SIX PACK. 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® SIX PACK. Le deseamos que disfrute de sus sesiones.

## ADVERTENCIAS

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, incluyendo Gymform® SIX PACK, consulte con su médico de cabecera y con su fisioterapeuta.

Asegúrese de leer las instrucciones, advertencias y precauciones cuidadosamente antes de usar Gymform® SIX PACK.

Gymform® SIX PACK 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 cardiaca.
- La conexión simultánea de un usuario a un equipo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto del GYMFORM® SIX PACK y el GYMFORM® SIX PACK 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® SIX PACK.
- 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 pueden utilizarlo niños con edad de 8 años y superior, y personas con capacidades físicas,

sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o instrucción apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben realizarlos los niños sin supervisión.

## Usted NO debe utilizar Gymform® SIX PACK:

- Si tiene un implante electrónico (por ejemplo, un marcapasos) o sufre de algún otro problema cardiaco.
- Si está embarazada o cree que puede estarlo.
- Si sufre de cáncer, epilepsia o está bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva.
- Durante el período de lactancia.
- Tiene mucha fiebre.

## Las señoras, para usar Gymform® SIX PACK 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 período.

## Para usar la unidad Gymform® SIX PACK debe obtener el permiso de su médico o fisioterapeuta:

- 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 producto, recuerde siempre:

- No poner el producto: en el cuello, en los genitales, cicatrices, lunares, venas varicosas, o en la cabeza.
- No colocarlo 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 producto 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® SIX PACK mientras duerma o esté somnoliento.
- No use Gymform® SIX PACK cuando su cuerpo esté en contacto con el agua.
- Mantener alejado del alcance de los niños
- No use Gymform® SIX PACK 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.
- No utilice parches de gel dañados, deteriorados o sucios, ya que podría quemarse o sufrir lesiones.
- Durante el uso, asegúrese de que los parches de gel estén en contacto con los electrodos. Si el electrodo toca la piel directamente, puede sufrir lesiones o quemaduras.
- Adhiera el producto a la zona en cuestión y después ponga el aparato en marcha.
- Cuando haya terminado, apague el aparato antes de separarlo del cuerpo.
- Si tiene alguna sensación anormal en la piel o el cuerpo, deje de usarlo inmediatamente y consulte a un doctor. De lo contrario podría sufrir un accidente o lesiones.
- Si utiliza el producto a máxima potencia o durante mucho tiempo, puede fatigar la musculatura y provocar hormigueo o rojeces en la piel.
- Qúitese las joyas o accesorios, como collares, cinturones o pendientes, antes de utilizar el aparato. De lo contrario podría sufrir un accidente o lesiones.
- No utilice el aparato con dispositivos electrónicos, como relojes, podómetros, teléfonos móviles, etc., ya que el funcionamiento de los mismos podría verse afectado.
- No utilice productos como crema corporal o lociones con el aparato, dado que podría reducir la adhesión.
- El parche de gel se adhiere mejor a la piel si se ha eliminado el vello de la zona. Pero no lo utilice el mismo día en que se haya depilado.



- No caliente o enfríe el producto antes de su uso, porque podría deformarse. Tampoco lo utilice de modo que esté sujeto a cambios de temperatura repentinos, como verter agua caliente encima o en una sauna, etc.
- Limpie la zona donde quiera utilizarlo.
- El producto no es impermeable. No lo utilice en un lugar con mucha humedad o en el que pueda entrar en contacto con el agua.

#### El set incluye:

- 1 consola Gymform® SIX PACK.
- 1 Gymform® SIX PACK para zona abdominal
- 1 Gymform® SIX PACK para otras zonas (2 electrodos)
- 1 cinturón Gymform® SIX PACK
- 6 parches autoadhesivos
- 1 manual de instrucciones
- 1 libro de dieta

#### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO (Fig.1):

1. consola Gymform® SIX PACK.
2. 1 Gymform® SIX PACK para zona abdominal
3. 1 Gymform® SIX PACK para otras zonas (2 electrodos)
4. Cinturón Gymform® SIX PACK
5. Parches autoadhesivos para Gymform® SIX PACK.
6. Parches autoadhesivos para unidad de silicona de 2 electrodos
7. Botón "+ / I" / botón aumentar intensidad o botón de encendido
8. Botón "- / O" / botón reducir intensidad o botón de apagado
9. Tapa de la pila
10. Piloto
11. Cierre

#### Instalación de la pila:

La unidad Gymform® SIX PACK funciona con una pila CR2032 no incluida.

1. Coloque la consola (1) boca abajo para abrir la tapa de la pila. Inserte una moneda en la ranura de la tapa de la pila (9) y gire en sentido contrario de las agujas del reloj. (Ver fig.2)
2. Inserte la pila de manera de que el polo + quede hacia arriba. Asegúrese de que la pila queda bien colocada. (Ver fig.2)
3. Ponga la tapa de la pila (9) y con el uso de una moneda gire la tapa de la pila (9) hacia la derecha para cerrarla. (Ver fig.2)

#### Uso Gymform® SIX PACK:

1. Fije la consola (1) en la unidad de silicona Gymform® SIX PACK (2) mediante sus corchetes. Asegúrese de una perfecta fijación.
2. Retire la lámina de plástico que protege los parches autoadhesivos (5).
3. Coloque los 6 parches autoadhesivos (5) en la unidad de silicona Gymform® SIX PACK (2). Cada parche tiene que estar colocado justo encima de la elipse de color gris.
4. Retire todas las láminas de plástico del otro lado de las parches autoadhesivos (5) y péguese la unidad de silicona Gymform® SIX PACK (2) en la zona de los abdominales, en la barriga.
5. Pulse una vez el botón "+ / I" (7) para encender el dispositivo, el piloto (10) parpadeará y le indicará que ha entrado en el nivel de intensidad 1.
6. Pulse de nuevo el botón "+ / I" (7) para ir aumentando el nivel de intensidad hasta un total de 10 niveles.
7. Pulse el botón "- / O" (8) para disminuir los niveles de intensidad. Cuando esté en el nivel 1 de intensidad, apretando el botón "- / O" la unidad se apagará.
8. Aconsejamos empezar con niveles de intensidad bajos y aumentar la intensidad de forma gradual a medida que se familiarice con el aparato.
9. Para apagar la unidad directamente, presione el botón "- / O" (8) durante 2 segundos.
10. Gymform® SIX PACK tiene un sólo programa automático. El programa se apagará automáticamente después de 20 minutos
11. Con 10 minutos al día es suficiente para obtener grandes resultados, si quiere que estos sean mayores utilícelo durante los 20 minutos programados al día.
12. Gymform® SIX PACK se apagará automáticamente si los parches autoadhesivos no están en contacto con la piel.
13. Cuando se necesite cambiar la pila, Gymform® SIX PACK se apagará automáticamente.

**Nota 1:** Gymform® SIX PACK viene con unas láminas de plástico sueltas y de mayor tamaño para proteger los parches autoadhesivos una vez colocados en la unidad. Después de utilizar el producto, colocar las láminas de plástico grandes encima de los parches autoadhesivos (5) para prolongar su uso de vida. No retire los parches autoadhesivos de la unidad hasta que se tengan que sustituir por unos de nuevos.

**Nota 2:** Para una perfecta sujeción del producto puede utilizar el cinturón Gymform® SIX PACK y abrochárselo

encima de la unidad Gymform® SIX PACK.

- 1- Coloque la unidad Gymform® SIX PACK y enciéndala, escogiendo el nivel de intensidad deseado.
- 2- Colóquese el cinturón (4) alrededor de la cintura de manera que el área de fijación (10) quede en la parte exterior.
- 3- Fije el cinturón (4) mediante su sistema de cierre y apertura rápido (11) de manera que se sienta cómodo y con la unidad bien sujeta al abdomen.

**IMPORTANTE:** Nunca retire las 2 etiquetas redondas de color naranja que están situadas en la parte posterior de la unidad de silicona Gymform® SIX PACK. Si alguna de las etiquetas no está colocada encima de los pins metálicos vuelva a colocarla. Si alguno de los 2 pins metálicos queda al descubierto, no use el producto hasta que vuelvan a estar tapados.

#### ATENCIÓN:

• A medida que se vaya agotando la pila, la electroestimulación será más débil. Si se agota la pila, se apagará el indicador luminoso piloto (10) y es posible que las teclas no funcionen correctamente. Cambie la pila por una nueva

#### Uso unidad de silicona con 2 electrodos:

1. Esta unidad está diseñada para poder usar el producto en otros músculos del cuerpo que no sean los abdominales.
2. Para su uso coloque la consola Gymform® SIX PACK (1) en la parte frontal de la unidad de silicona con 2 electrodos (3) con la ayuda de los dos corchetes. Asegúrese de que quedan bien fijados.
3. Retire las láminas de plástico protectoras de un lado de los 2 parches autoadhesivos (6) y colóquelos en la unidad de silicona, tienen que cubrir la zona de color gris.
4. Retire lámina protectora de plástico del otro lado de los parches autoadhesivos (6) y coloque el producto en la zona a tratar (ver Fig. 3). Vuelva a colocar una vez finalizado el uso del producto, las láminas de plástico protectoras.

1. Pectorales
2. Brazos: bíceps y tríceps.
3. Muslo parte superior frontal
4. Pantorrillas
5. Muslo parte superior trasera
6. Glúteos
7. Lumbares
8. Espalda zona superior
9. Hombros



**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 es probable que los parches estén llegando al final de su vida útil. Apague Gymform® SIX PACK, retirelo del cuerpo, coloque los nuevos parches y vuelva a empezar la sesión

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:**

Forma curva inicial	Pulso de onda cuadrada bifásica
Duración del pulso	320 µs
Frecuencia del pulso	3,3 ~ 33,3 Hz
Voltaje de salida	36 V+/-5 V Resistencia de carga 1000 ohm
Voltaje de entrada	3 V
Duración del tratamiento	Apagado automático a los 20 minutos
Intensidad	Ajustable de 1 a 10
Modo	1 modo de frecuencia variable
Condiciones de funcionamiento:	10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH
Condiciones de almacenamiento:	-10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH
Consumo máximo de corriente	32mA

**Alimentación: 1 pila de 3V CR2032 (no incluida)**



Este símbolo indica que el aparato está protegido contra descargas electrostáticas con doble aislamiento tipo BF



ISO 7000-1641 Guía del usuario

**LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**

**NO LAVE LA UNIDAD Gymform® SIX PACK: FROTAR CON UN PAÑO SECO O HUMEDecIDO.**

**Retire las pilas del Gymform® SIX PACK si no va a ser**

**utilizado durante un periodo de tiempo prolongado. MANTENIMIENTO Y ESTERILIZACIÓN DE LOS PARCHES ADHESIVOS**

- Esterilizar 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 instalarla correctamente antes de encender la unidad.

Para cambiar la pila, apagar el aparato.

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

Tomar las precauciones necesarias al deshacerse de la pila y no arrojarla al fuego.

**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Problema	Causa	Solución
EL INDICADOR PILOTO NO SE ILUMINA	- No se ha colocado la pila. - La pila no se ha colocado correctamente. - La pila se ha agotado.	- Instale la pila. - Compruebe que el signo de polaridad "+" de la pila está cara arriba. - Cambie la pila.
EL INDICADOR PILOTO SE ILUMINA PERO NO FUNCIONA	- No hay contacto con la piel. - La consola no se ha fijado correctamente en la unidad Gymform® Six Pack. - Nivel de intensidad en 0. - El microprocesador se ha bloqueado. - La pila tiene poca carga.	- Asegúrese de que el parche de gel está en contacto directo con la piel. - Compruebe que la consola está bien conectada con los corchetes a la unidad Gymform® Six Pack. - Pulse la tecla "+/I" para aumentar la intensidad. - Reinicie quitando la pila y volviéndola a colocar al cabo de 1 minuto. - Cambie la pila.
LAS TERCERAS CLASIFICACIONES NO FUNCIONAN BIEN	- El microprocesador se ha bloqueado. - La pila tiene poca carga.	- Reinicie quitando la pila y volviéndola a colocar al cabo de 1 minuto. - Cambie la pila.

**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 félicitons d'avoir acheté l'unité Gymform® SIX PACK. Votre sécurité est fondamentale. C'est pourquoi nous vous prions de bien vouloir vous familiariser avec toutes les informations contenues dans ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'unité Gymform® SIX PACK. Il est indispensable que toute personne souhaitant utiliser cet appareil lise et comprenne les instructions fournies. Un utilisateur informé en vaut deux ! Nous vous remercions d'avoir choisi l'unité Gymform® SIX PACK et nous vous souhaitons de bien profiter de vos séances d'exercices.

#### AVERTISSEMENTS

Veuillez consulter votre médecin de famille ou votre physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices avec l'unité Gymform® SIX PACK.

Prenez bien soin de lire les instructions, les avertissements et les précautions avant d'utiliser l'unité Gymform® SIX PACK.

Bien que l'unité Gymform® SIX PACK ait été conçue pour des adultes en bonne santé, elle doit être utilisée avec précaution. Veuillez lire les recommandations suivantes ainsi que le manuel d'instructions avant d'utiliser ce produit.

- L'application d'électrodes dans la région thoracique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque ;
- La connexion simultanée d'un utilisateur à un équipement chirurgical à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact de l'unité GYMFORM® SIX PACK et cette dernière peut du reste en souffrir les conséquences ;
- Le fonctionnement d'un appareil thérapeutique à ondes courtes ou micro-ondes dans les parages (1 mètre par exemple) peut provoquer des instabilités dans la puissance de sortie de l'unité GYMFORM® SIX PACK ;
- Le présent appareil, à électrostimulation musculaire de puissance élevée, 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 inférieurs 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 très humides ;
- Avant de vous débarrasser de l'appareil, retirez-en la pile ;
- La pile doit être retirée pour être recyclée dans des conditions de sécurité optimales ;
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans ou plus et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont diminuées ou qui ne disposent pas de l'expérience ou des connaissances nécessaires, si elles ont été formées ou enca-

**drés pour l'utilisation de cet appareil en toute sécurité et qu'elles sont conscientes des dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien, qui incombent à l'utilisateur, ne doivent être réalisés par les enfants que sous surveillance.**

#### Vous NE devez PAS utiliser l'unité Gymform® SIX PACK :

- Si vous portez un implant électronique (par exemple un régulateur cardiaque) ou que vous souffrez d'un autre problème cardiaque ;
- En cas de (soupon de) grossesse ;
- Si vous souffrez d'un cancer, d'épilepsie ou que vous êtes sous contrôle médical en raison d'une dysfonction cognitive ;
- Pendant la période d'allaitement ;
- Si vous avez beaucoup de fièvre.

#### Les femmes attendront, avant d'utiliser l'unité Gymform® SIX PACK :

- Au moins six mois après la naissance de leur enfant (après avoir consulté leur médecin) ;
- Un mois après l'implantation d'un contraceptif intra-utérin ;
- Au moins trois mois après avoir subi une césarienne (après avoir consulté leur médecin) ;
- Les premiers jours des règles.

#### Pour utiliser l'unité Gymform® SIX PACK, vous devez obtenir l'autorisation de votre médecin ou physiothérapeute :

- Si vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave qui n'a pas été mentionnée dans cette section ;
- Si vous avez été opéré(e) récemment ;
- Si vous prenez de l'insuline pour soigner un diabète.

#### Au moment d'utiliser le produit, il est important de :

- Ne pas le placer sur le cou, sur les organes génitaux, sur les cicatrices, sur les grains de beauté, sur les veines variqueuses ou sur la tête ;
- Ne pas le placer sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée, sur des zones infectées ou sensibles à l'acné, en cas de thrombose ou autres problèmes vasculaires (veines variqueuses) ou sur toute autre partie du corps présentant une sensibilité limitée ;
- Ne pas le placer sur des zones présentant des lésions ou une mobilité limitée (fractures ou foulures) ;
- Ne pas le placer directement sur des implants métalliques, mais sur le muscle le plus proche.

#### Effets indésirables possibles :

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

Si vous n'avez jamais réalisé de programme d'exercices auparavant ou que vous ne l'avez pas fait depuis très longtemps, vous devez consulter votre médecin de famille.

#### Précautions :

- N'utilisez pas l'unité Gymform® SIX PACK pendant que vous dormez ou somnolez ;
- N'utilisez pas l'unité Gymform® SIX PACK lorsque votre corps est en contact avec l'eau ;
- Maintenez l'unité hors de portée des enfants ;
- N'utilisez pas l'unité Gymform® SIX PACK en combinaison avec tout autre dispositif transmettant du courant électrique au corps ou avec n'importe quelle autre machine ;
- Ne connectez pas les points de fixation métalliques ou les électrodes à un autre objet ;
- Ne modifiez pas l'unité ;
- Utilisez uniquement les électrodes fournies par Industex ;
- Ne collez pas deux électrodes adhésives ensemble ;
- Si l'une des deux électrodes n'a pas été correctement placée, vous ressentirez une sensation de picotement.
- N'utilisez pas de patchs gélifiés endommagés, détériorés ou sales, car vous risquez de vous brûler ou de souffrir des lésions ;
- Pendant leur utilisation, assurez-vous que les patchs gélifiés sont en contact avec les électrodes. Si l'électrode est en contact direct avec la peau, vous risquez de souffrir des lésions ou des brûlures ;
- Appliquez l'électrode sur la zone concernée, puis mettez l'appareil en marche ;
- Lorsque vous aurez terminé votre séance, éteignez l'appareil avant de le retirer de votre corps ;
- Si vous ressentez une sensation anormale sur la peau ou sur le corps, interrompez immédiatement l'utilisation de l'appareil et consultez votre médecin, afin d'éviter de souffrir un accident ou des lésions ;
- Si vous utilisez l'appareil au maximum de sa puissance ou pendant une longue période de temps, vous risquez de fatiguer votre musculature et de provoquer un fourmillement ou des rougeurs sur la peau ;
- Retirez vos bijoux ou accessoires, tels que colliers, ceintures ou boucles d'oreilles, avant d'utiliser l'appareil, afin d'éviter de souffrir un accident ou des lésions ;
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que des dispositifs électroniques, tels que montres, podomètres, téléphones portables, etc., car vous risqueriez d'altérer le fonctionnement de ces derniers ;
- N'appliquez pas de produits, tels que crèmes corporelles ou lotions, sur votre corps lors de l'utilisation de l'appareil car ils pourraient réduire l'adhérence des électrodes ;
- Le patch gélifié adhère mieux à la peau si les poils de la zone concernée ont été éliminés. Néanmoins, il est conseillé de ne pas utiliser l'appareil le jour même où vous vous êtes dépilé(e) ;

- Ne chauffez ni ne refroidissez le produit avant son utilisation car il pourrait se déformer. Ne l'utilisez pas non plus dans des conditions où il pourrait être soumis à des changements de température brusques, comme verser de l'eau chaude sur le produit ou le porter dans un sauna, etc.

- Nettoyez la zone de votre corps sur laquelle vous voulez l'utiliser ;

- Le produit n'est pas imperméable. Ne l'utilisez pas dans un endroit très humide ou dans lequel il puisse entrer en contact avec l'eau.

#### Contenu :

- 1 console Gymform® SIX PACK
- 1 Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- 1 Gymform® SIX PACK pour d'autres zones (2 électrodes)
- 1 ceinture Gymform® SIX PACK
- 6 électrodes autoadhésives
- 1 manuel d'instructions
- 1 guide nutritionnel

#### DESCRIPTION DU PRODUIT (Fig. 1) :

- 1 console Gymform® SIX PACK
- 1 Gymform® SIX PACK pour la zone abdominale
- 1 Gymform® SIX PACK pour d'autres zones (2 électrodes)
- Ceinture Gymform® SIX PACK
- Électrodes autoadhésives pour l'unité en silicone Gymform® SIX PACK
- Électrodes autoadhésives pour l'unité en silicone à 2 électrodes
- Bouton "+ / I" : bouton pour augmenter l'intensité ou bouton d'allumage
- Bouton « - » : bouton pour réduire l'intensité ou bouton d'arrêt
- Cache du compartiment à piles
- Voyant lumineux
- Fermeture

#### Insertion de la pile :

L'unité Gymform® SIX PACK fonctionne avec une pile CR2032 qui n'est pas fournie.

1. Placez la console (1) avec la face avant orientée vers le bas pour ouvrir le cache du compartiment à piles (9). Insérez une pièce de monnaie dans la rainure du cache du compartiment à piles (9) et tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (voir Fig. 2).

2. Insérez la pile de manière à ce que le pôle + soit orienté vers le haut. Assurez-vous que la pile est insérée correctement (voir Fig. 2).

3. Remettez en place le cache du compartiment à piles (9) et, à l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache du compartiment à piles (9) vers la droite pour le fermer (voir Fig. 2).

#### Utilisation de l'unité Gymform® SIX PACK:

1. Fixez la console (1) sur l'unité en silicone Gymform® SIX PACK (2) au moyen de ses boutons-pression. Assurez-vous qu'elle est bien serrée.
2. Retirez le plastique de protection des électrodes autoadhésives (5).
3. Placez les 6 électrodes autoadhésives (5) sur l'unité en silicone Gymform® SIX PACK (2). Chaque électrode doit être placée juste au-dessus de la zone ovale grise.
4. Retirez tous les plastiques de protection de l'autre côté des électrodes autoadhésives (5) et appliquez l'unité en silicone Gymform® SIX PACK (2) sur la zone abdominale, sur votre ventre.
5. Appuyez une fois sur le bouton "+ / I" (7) pour allumer le dispositif ; le voyant lumineux (10) clignotera, vous indiquant que vous venez d'accéder au niveau d'intensité 1.
6. Appuyez de nouveau sur le bouton "+ / I" (7) pour augmenter le niveau d'intensité jusqu'à un total de 10 niveaux.
7. Appuyez sur le bouton "- / O" (8) pour diminuer les niveaux d'intensité. Lorsque vous serez au niveau d'intensité 1, en appuyant sur le bouton "- / O", l'unité s'éteindra.
8. Nous vous conseillons de commencer par des niveaux d'intensité peu élevés et d'augmenter progressivement de niveau jusqu'à vous familiariser avec l'appareil.
9. Pour éteindre directement l'unité, appuyez sur le bouton "- / O" (8) pendant 2 secondes.
10. L'unité Gymform® SIX PACK est dotée d'un seul programme automatique. Le programme s'éteindra automatiquement au bout de 20 minutes.
11. 10 minutes par jour suffisent pour obtenir de grands résultats. Mais si vous souhaitez obtenir de bien meilleurs résultats, utilisez l'appareil pendant les 20 minutes programmées par jour.
12. L'unité Gymform® SIX PACK s'éteindra automatiquement, si les électrodes autoadhésives ne sont pas en contact avec la peau.
13. Lorsqu'il sera temps de changer la pile, l'unité Gymform® SIX PACK s'éteindra automatiquement.

**Observation 1 :** L'unité Gymform® SIX PACK est livrée avec des plastiques de protection supplémentaires, d'une plus grande taille, pour protéger les électrodes autoadhésives une fois qu'elles sont placées sur l'unité. Après avoir utilisé l'appareil, placez les grands plastiques de protection sur les électrodes autoadhésives (5) afin de prolonger leur durée de vie. Ne retirez pas les électrodes autoadhésives de l'unité, tant qu'elles ne devront pas être remplacées par des neuves.

**Observation 2 :** Pour une fixation parfaite de l'appareil, vous pouvez utiliser la ceinture Gymform® SIX PACK et l'attacher par-dessus votre unité Gymform® SIX PACK.

mettez-la en marche, en sélectionnant le niveau d'intensité souhaité.

- 2- Placez la ceinture (4) autour de votre taille de manière à ce que la fermeture (11) se trouve située sur la partie extérieure.

- 3- Fixez la ceinture (4) au moyen du système de fermeture à scratch (11), de façon à vous sentir à l'aise, en portant l'unité bien attachée à l'abdomen.

**IMPORTANT :** Ne retirez jamais les 2 étiquettes rondes de couleur orange situées sur la partie postérieure de l'unité en silicone Gymform® SIX PACK. Si l'une des étiquettes n'est pas placée sur les picots métalliques, remettez-la en place. Si l'un des 2 picots métalliques n'est pas couvert, n'utilisez pas l'appareil tant qu'ils ne seront pas recouverts.

#### ATTENTION :

- A mesure que la pile se décharge, l'électrostimulation sera de plus en plus faible. Si la pile est déchargée, le voyant lumineux (10) s'éteindra et il est possible que les touches ne fonctionnent plus correctement. Remplacez la pile par une neuve.

#### Utilisation de l'unité en silicone à 2 électrodes :

1. Cette unité a été conçue pour être utilisée sur d'autres muscles du corps que les abdominaux.
2. Pour l'utiliser, placez la console Gymform® SIX PACK (1) sur la partie avant de l'unité en silicone à 2 électrodes (3) à l'aide des deux boutons-pression. Assurez-vous qu'ils sont bien fixés.
3. Retirez les plastiques de protection d'un côté des 2 électrodes autoadhésives (6) et placez-les sur l'unité en silicone de façon à ce qu'ils couvrent la zone ovale grise.
4. Retirez le plastique de protection de l'autre côté des électrodes autoadhésives (6) et placez l'appareil sur la zone à traiter (voir Fig. 3). Une fois que vous aurez terminé d'utiliser l'appareil, replacez les plastiques de protection.

1. Pectoraux
2. Bras : biceps et triceps
3. Cuisse : partie supérieure avant
4. Mollets
5. Cuisse : partie supérieure arrière
6. Fesses
7. Lombaires
8. Dos : zone supérieure
9. Épaules

**IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLACER LES ÉLECTRODES TOUTES LES 30 SÉANCES. SI VOUS OBSERVEZ UNE PERTE PRÉMATURÉE D'ADHÉRENCE, VOUS POUVEZ LES HUMIDIFIER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE LÉGÈREMENT MOUILLÉE.**

- 1- Placez l'unité Gymform® SIX PACK sur votre corps et

**REMARQUE :** Si vous commencez à sentir de la chaleur aux endroits où vous avez placé les électrodes, il est probable que celles-ci arrivent à la fin de leur vie utile. Éteignez l'unité Gymform® SIX PACK, retirez-la de votre corps, placez les nouvelles électrodes et recommencez la séance.

#### SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

Forme courbe initiale	Impulsion en onde carrée biphasée
Durée d'impulsion	320 µs
Fréquence d'impulsion	3,3 ~ 33,3 Hz
Tension de sortie	36 V+/-5 V Résistance de charge 1 000 ohms
Tension d'entrée	3 V
Durée du traitement	Arrêt automatique au bout de 20 minutes
Intensité	Niveau réglable de 1 à 10
Mode	1 mode de fréquence variable
Conditions de service	10 °C-40 °C (50 °F-104 °F) ; 30-85 % RH
Conditions de stockage	-10°C-50°C (14°F-122°F) ; 10-95% RH
Consommation électrique maximale	32mA

Alimentation : 1 pile de 3V CR2032 (non fournie)



Ce symbole indique que l'appareil est protégé contre des décharges électrostatiques par une double isolation de type BF.



ISO 7000-1641 Manuel d'instructions

#### NETTOYAGE ET ENTRETIEN

NE LAVEZ PAS L'UNITÉ Gymform® SIX PACK : FROTTEZ-LA AVEC UN LINGE SEC OU HUMIDE.

Retirez la pile de l'unité Gymform® SIX PACK, si vous n'allez pas l'utiliser pendant une longue période de temps.

#### ENTRETIEN ET NETTOYAGE DES ÉLECTRODES ADHÉSIVES

Nettoyez-les en passant vos doigts, humidifiés avec de

l'eau, dessus ;  
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 LA PILE

Assurez-vous d'insérer correctement la pile avant d'allumer l'unité.

Pour changer la pile, éteignez l'appareil.

Retirez la pile, si vous n'allez pas utiliser l'unité pendant une longue période de temps.

Prenez les précautions nécessaires lorsque vous vous débarrassez de la pile. Ne la jetez pas au feu.

#### GUIDE DES PANNES

Panne	Cause	Solution
LE VOYANT L U M I - NEUX NE S'ALLUME PAS.	- La pile n'a pas été insérée. - La pile n'a pas été insérée correctement. - La pile est déchargée.	- Insérez la pile. - Vérifiez que le signe de polarité "+" de la pile est orienté vers le haut. - Changez la pile.
LE VOYANT LUMINEUX S'ALLUME, MAIS L'UNITÉ NE FONCTIONNE PAS.	- Il n'y a pas de contact avec la peau. - La console n'a pas été correctement fixée à l'unité Gymform® Six Pack. - Le niveau d'intensité est sur 0. - Le microprocesseur s'est bloqué. - La pile n'a plus beaucoup de charge.	- Assurez-vous que le patch gélifié est en contact direct avec la peau. - Vérifiez que la console est bien fixée à l'unité Gymform® Six Pack au moyen de ses boutons-pression. - Appuyez sur la touche "+ / I" pour augmenter l'intensité. - Réinitialisez : retirez la pile et remettez-la en place au bout d'1 minute. - Changez la pile.

LES TOUCHES NE FONCTIONNENT PAS CORRECTEMENT.	- Le microprocesseur s'est bloqué. - La pile n'a plus beaucoup de charge.	- Réinitialisez : retirez la pile et remettez-la en place au bout d'1 minute. - Changez la pile.
---	--	---

#### 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.

La pile doit être recyclée 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 de qualité :

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 Kauf von Gymform® SIX PACK. Ihre Sicherheit ist das Wichtigste. Deshalb bitten wir Sie, alle Informationen dieser Gebrauchsanleitung sorgfältig durchzulesen, bevor Sie Gymform® SIX PACK 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. Wir bedanken uns für den Kauf des Gymform® SIX PACK. Genehmigen Sie Ihre Trainingssessions.

### WICHTIGE HINWEISE

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

Gymform® SIX PACK 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 Verbrennungen an den Kontaktpunkten des Gymform® SIX PACK führen und Gymform® SIX PACK 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® SIX PACK 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 diesem Gerät spielen. Die

**Reinigungs- und Wartungsarbeiten, die dem Benutzer zuzufallen, dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht vorgenommen werden.**

**In folgenden Fällen dürfen Sie Gymform® SIX PACK NICHT benutzen:**

- 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® SIX PACK folgende Karenzzeiten zu beachten:**

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

**Für die Benutzung von Gymform® SIX PACK haben Sie in folgenden Fällen die Erlaubnis Ihres Arztes oder Ihres Physiotherapeuten einzuholen:**

- 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 das Produkt anlegen, denken Sie immer an Folgendes:**

- Das Produkt nicht am Hals, an den Genitalien, auf Narben, auf Leberflecken, auf Krampfadern oder am Kopf benutzen.
- 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 eingeschränkter Sensibilität auflegen.
- 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® SIX PACK nicht während Sie schlafen oder wenn Sie schläfrig sind.
- Benutzen Sie Gymform® SIX PACK nicht, wenn Ihr Körper in Kontakt mit Wasser ist.
- Von Kindern fernhalten.
- Benutzen Sie den Gymform® SIX PACK 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 keinem anderen Gegenstand an.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Einheit vor.
- Benutzen Sie nur Elektroden, die von Industex geliefert werden.
- Kleben Sie keine 2 selbstklebenden Pads zusammen.
- Wenn eins der beiden Pads nicht korrekt angebracht wurde, spüren Sie ein Jucken.
- Verwenden Sie keine schadhafte, beschädigten oder schmutzigen Gelpads, da Sie sich sonst verbrennen oder verletzen könnten.
- Stellen Sie während der Verwendung sicher, dass die Gelpads den Kontakt mit den Elektroden haben. Wenn die Elektrode direkt die Haut berührt, kann das zu Verletzungen oder Verbrennungen führen.
- Kleben Sie das Produkt auf den gewünschten Bereich und starten Sie das Gerät.
- Wenn Sie fertig sind, schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es vom Körper abnehmen.
- Führt sich die Haut oder Ihr Körper irgendwie nicht normal an, hören Sie sofort auf, das Gerät zu benutzen und konsultieren Sie einen Arzt. Sie könnten sonst einen Unfall oder Verletzungen erleiden.
- Wenn Sie das Produkt mit seiner Höchstleistung oder lange benutzen, können Sie die Muskulatur ermüden und ein Kribbeln oder Rötungen der Haut verursachen.
- Nehmen Sie Schmutz oder Accessoires wie Ketten, Gürtel oder Ohrringe ab, bevor Sie das Gerät benutzen. Sie könnten sonst einen Unfall oder Verletzungen erleiden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit elektronischen Geräten wie Uhren, Schrittzählern, Handys usw., da deren Betrieb beeinträchtigt werden könnte.
- Verwenden Sie keine Produkte wie Körpercreme oder Lotion mit dem Gerät, da es dadurch schlechter haften könnte.
- Das Gelpad haftet besser auf der Haut, wenn die Haare im entsprechenden Bereich entfernt wurden. Benutzen Sie das Gerät aber nicht am gleichen Tag, an dem die Haare entfernt wurden.
- Erwärmen oder kühlen Sie das Produkt nicht vor seinem

Gebrauch, da es sich verformen könnte. Setzen Sie es beim Gebrauch auch keinen plötzlichen Temperaturveränderungen durch Übergießen mit heißem Wasser oder Verwendung in der Sauna etc. aus.

- Säubern Sie den Bereich, wo Sie das Produkt benutzen möchten.
- Das Produkt ist nicht wasserdicht. Verwenden Sie es nicht an einem Ort mit hoher Feuchtigkeit oder wo es mit Wasser in Kontakt kommen könnte.

#### Lieferumfang:

- 1 Konsole Gymform® SIX PACK
- 1 Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
- 1 Gymform® SIX PACK für andere Bereiche (2 Elektroden)
- 1 Gürtel Gymform® SIX PACK
- 6 selbstklebende Pads
- 1 Gebrauchsanleitung
- 1 Diätbuch

#### PRODUKTBESCHREIBUNG (Abb. 1):

1. 1 Konsole Gymform® SIX PACK
1. 1 Gymform® SIX PACK für den Bauchbereich
1. 1 Gymform® SIX PACK für andere Bereiche (2 Elektroden)
1. Gürtel Gymform® SIX PACK
1. Selbstklebende Pads für das Silikonlement Gymform® SIX PACK
1. Selbstklebende Pads für das Silikonlement mit 2 Elektroden
1. Taste "+ / I" Taste zum Steigern der Intensität bzw. Taste zum Einschalten
1. Taste "- / o" Taste zum Reduzieren der Intensität bzw. Taste zum Ausschalten
1. Batteriefachabdeckung
1. Kontrollleuchte
1. Verschluss

#### Einlegen der Batterie:

Das Gerät Gymform® SIX PACK funktioniert mit einer nicht im Lieferumfang begriffenen Batterie vom Typ CR2032.

1. Platzieren Sie die Konsole (1) mit der Rückseite nach oben, um die Batteriefachabdeckung (9) öffnen zu können. Stecken Sie eine Münze in die Rille in der Abdeckung (9) und drehen Sie sie entgegen dem Uhrzeigersinn (siehe Abb. 2).
2. Legen Sie die Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass die Batterie richtig liegt (siehe Abb. 2).
3. Setzen Sie die Batteriefachabdeckung (9) wieder auf und drehen Sie die Abdeckung (9) mithilfe einer Münze nach rechts, um sie zu schließen (siehe Abb. 2).

#### Verwendung von Gymform® SIX PACK:

1. Machen Sie die Konsole (1) mithilfe ihrer Klammern am Silikonlement Gymform® SIX PACK (2) fest. Versichern Sie

sich, dass die Konsole richtig befestigt ist.

2. Nehmen Sie die Plastikschutzfolie von den selbstklebenden Pads (5) ab.
3. Bringen Sie die 6 selbstklebenden Pads (5) am Silikonlement Gymform® SIX PACK (2) an. Jedes Pad muss direkt über dem grauen Oval platziert werden.
4. Nehmen Sie alle Plastikfolien von der anderen Seite der selbstklebenden Pads (5) ab und kleben Sie sich das Silikonlement Gymform® SIX PACK (2) auf den Bauchmuskelbereich, auf den Bauch.
5. Drücken Sie die Taste "+ / I" (7) einmal, um das Gerät einzuschalten. Die Kontrollleuchte (10) blinkt dann und zeigt Ihnen an, dass Sie auf der Intensitätsstufe 1 sind.
6. Drücken Sie die Taste "+ / I" (7) erneut, um die Intensitätsstufe nach und nach zu steigern. Es gibt insgesamt 10 Stufen.
7. Drücken Sie die Taste "- / o" (8), um die Intensitätsstufen zu reduzieren. Wenn Sie auf der Intensitätsstufe 1 sind und die Taste "- / o" drücken, schaltet sich das Gerät aus.
8. Wir empfehlen, mit niedrigen Intensitätsstufen zu beginnen und die Intensität allmählich zu steigern, wenn Sie sich mit dem Gerät vertraut machen.
9. Um das Gerät direkt auszuschalten, drücken Sie die Taste "- / o" (8) 2 Sekunden lang.
10. Gymform® SIX PACK hat nur ein automatisches Programm. Das Programm schaltet sich nach 20 Minuten automatisch aus.
11. 10 Minuten täglich reichen, um großartige Ergebnisse zu erzielen. Möchten Sie noch bessere Ergebnisse, verwenden Sie Gymform® SIX PACK wie programmiert 20 Minuten täglich.
12. Gymform® SIX PACK schaltet sich automatisch aus, wenn die selbstklebenden Pads keinen Hautkontakt haben.
13. Wenn die Batterie gewechselt werden muss, schaltet sich Gymform® SIX PACK automatisch aus.

**Anmerkung 1:** Gymform® SIX PACK wird mit losen, größeren Plastikfolien geliefert, die die selbstklebenden Pads schützen sollen, nachdem sie am Silikonlement angebracht wurden. Platzieren Sie nach Gebrauch des Produkts die großen Plastikfolien auf den selbstklebenden Pads (5), damit die Pads länger halten. Nehmen Sie die selbstklebenden Pads nicht wieder vom Silikonlement ab, bis sie durch neue Pads ersetzt werden müssen.

**Anmerkung 2:** Damit das Produkt richtig fest sitzt, können Sie den Gürtel Gymform® SIX PACK benutzen und ihn sich über dem Silikonlement Gymform® SIX PACK umbinden.

- 1- Platzieren Sie das Silikonlement Gymform® SIX PACK und schalten Sie das Gerät ein. Wählen Sie dabei die gewünschte Intensität.
- 2- Legen Sie sich den Gürtel (4) um die Taille, so dass der Verschluss (11) außen liegt.

- 3- Fixieren Sie den Gürtel (4) mithilfe seines Systems zum schnellen Öffnen und Schließen so, dass der Gürtel bequem sitzt und das Silikonlement fest am Bauch anliegt.

**WICHTIG:** Niemals die 2 runden orangefarbenen Etiketten entfernen, die sich auf der Rückseite des Silikonlements Gymform® SIX PACK befinden. Befindet sich eine dieser Etiketten nicht auf den Metallstiften, bringen Sie sie wieder an. Liegt irgendeiner der 2 Metallstifte frei, verwenden Sie das Produkt nicht, bis die Stifte wieder abgedeckt sind.

#### ACHTUNG:

- In dem Maße wie die Batterie leerer wird, wird die Elektrostimulation schwächer. Ist die Batterie leer, erlischt die Kontrolllampe und es kann sein, dass die Tasten nicht richtig funktionieren. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue.

#### Verwendung des Silikonlements mit 2 Elektroden:

1. Dieses Element ist dafür konzipiert, dass man das Produkt an anderen Muskeln des Körpers als den Bauchmuskeln verwenden kann.
2. Platzieren Sie für den Gebrauch dieses Elements die Konsole Gymform® SIX PACK (1) mithilfe der beiden Klammern vorne am 2-Elektroden-Silikonlement (3). Versichern Sie sich, dass die Klammern richtig befestigt sind.
3. Nehmen Sie die Plastikschutzfolien von einer Seite der 2 selbstklebenden Pads (6) ab und bringen Sie die Pads am Silikonlement an. Die Pads müssen den grauen Bereich abdecken.
4. Nehmen Sie die Plastikschutzfolie von der anderen Seite der selbstklebenden Pads (6) ab und platzieren Sie das Produkt auf dem zu behandelnden Bereich (siehe Abb. 3). Bringen Sie nach Gebrauch des Geräts die Plastikschutzfolien wieder an.

1. Brustmuskeln
2. Arme: Bizeps und Trizeps
3. Oberschenkel-Vorderseite oberer Bereich
4. Waden
5. Oberschenkel-Rückseite oberer Bereich
6. Po
7. Lendenmuskeln
8. Oberer Rückenbereich
9. Schultern

**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 anfangen, an der Stelle, wo die Pads platziert sind, Wärme zu spüren, geht wahrscheinlich die Nutzungsdauer der Pads zu Ende. Stellen Sie



Gymform® SIX PACK aus, nehmen Sie das Gerät vom Körper ab, befestigen Sie neue Pads und beginnen Sie erneut mit der Trainingssession.

#### TECHNISCHE DATEN:

Anfängliche Kurvenform	Impuls in Form einer zweiphasigen Rechteckwelle
Impulsdauer	320 µs
Impulsfrequenz	3,3 ~ 33,3 Hz
Ausgangsspannung	36 V +/- 5 V Lastwiderstand 1000 Ohm
Eingangsspannung	3 V
Behandlungsdauer	Automatische Abschaltung nach 20 Minuten
Intensität	Einstellbar von 1 bis 10
Modus	1 variabler Frequenzmodus
Betriebsbedingungen:	10°C~40°C (50°F~104°F); 30~85% RH
Lagerbedingungen:	-10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH
Maximaler Stromverbrauch	32mA

**Versorgung: 1 Batterie vom Typ 3V CR2032 (nicht im Lieferumfang inbegriffen)**



Dieses Symbol zeigt an, dass das Gerät mit einer doppelten Isolierung vom Typ BF gegen elektrostatische Entladungen geschützt ist  
ISO 7000-1641 Leitfadern für den Benutzer

#### REINIGUNG UND PFLEGE

WASCHEN SIE Gymform® SIX PACK NICHT. MIT EINEM TROCKENEN ODER ANGEFEUCHTETEN TUCH ABREIBEN.

Nehmen Sie die Batterie aus dem Gymform® SIX PACK, 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.
- Isolierticket nicht abziehen.
- Nach dem Gebrauch jedes Mal wieder die Plastikschutzfolie an den selbstklebenden Pads anbringen.
- In der mitgelieferten Tasche aufbewahren.

#### VORSICHTSMASSNAHMEN BEZÜGLICH DER BATTERIE

Stellen Sie sicher, dass Sie die Batterie richtig eingelegt haben, bevor Sie das Gerät anstellen. Apparat ausstellen, bevor die Batterie gewechselt wird. Batterie herausnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. Notwendige Vorsichtsmaßnahmen zur Entsorgung der Batterie ergreifen. Batterie nicht ins Feuer werfen.

#### FEHLERBESEITIGUNG

Fehler	Ursache	Lösung
DIE KONTROLLLAMPE LEUCHT NICHT AUF	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Batterie wurde nicht eingelegt.</li> <li>- Die Batterie wurde nicht richtig eingelegt.</li> <li>- Die Batterie ist leer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legen Sie die Batterie ein.</li> <li>- Überprüfen Sie, dass das Zeichen für den Pluspol der Batterie ("+") auf der nach oben zeigenden Seite der Batterie zu sehen ist.</li> <li>- Wechseln Sie die Batterie.</li> </ul>
DIE KONTROLLLAMPE LEICHTET AUF, ABER DAS GERÄT FUNKTIONIERT NICHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein Hautkontakt vorhanden.</li> <li>- Die Konsole wurde nicht richtig am Silikon-element Gymform® SIX PACK befestigt.</li> <li>- Intensitätsstufe auf 0.</li> <li>- Der Mikroprozessor hat sich blockiert.</li> <li>- Die Batterie ist fast leer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versichern Sie sich, dass das Gelpad direkten Hautkontakt hat.</li> <li>- Überprüfen Sie, dass die Konsole mit den Klammern richtig am Silikon-element Gymform® SIX PACK befestigt ist.</li> <li>- Drücken Sie die Taste "+ / I", um die Intensität zu steigern.</li> <li>- Machen Sie einen Reset, indem Sie die Batterie herausnehmen und nach 1 Minute wieder einsetzen.</li> <li>- Wechseln Sie die Batterie.</li> </ul>

<b>D I E T A S T E N F U N K T I O N I E R E N N I C H T R I C H T I G</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Mikroprozessor hat sich blockiert.</li> <li>- Die Batterie ist fast leer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Machen Sie einen Reset, indem Sie die Batterie herausnehmen und nach 1 Minute wieder einsetzen.</li> <li>- Wechseln Sie die Batterie.</li> </ul>
--	---	---

#### HINWEIS ZUR RICHTIGEN MATERIALENTSORGUNG



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 mit Ihrem 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



Complimenti per aver acquistato Gymform® SIX PACK. La sua sicurezza è fondamentale. Pertanto, le chiediamo di familiarizzarsi con tutte le informazioni contenute in questo manuale prima di usare Gymform® SIX PACK. Prima di usare questo apparecchio, leggere e comprendere le istruzioni fornite. Un utente informato è un utente sicuro. Complimenti per la scelta e grazie per l'acquisto di Gymform® SIX PACK. Le auguriamo di divertirsi durante le sessioni di allenamento.

### AVVERTENZE

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

Prima di utilizzare Gymform® SIX PACK, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, comprese le avvertenze e le precauzioni.

Gymform® SIX PACK 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® SIX PACK e lo stesso Gymform® SIX PACK 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® SIX PACK.

- 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 la pila dall'apparecchio prima di procedere allo smaltimento.

- La pila deve essere rimossa per smaltirla in modo sicuro.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e anche da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o che non abbiano l'esperienza o le nozioni necessarie, se si trovano sotto la diretta sorveglianza di una persona responsabile della loro sicurezza o hanno ricevuto da questa istruzioni sull'uso dell'apparecchio e hanno compreso i pericoli che questo implica. Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio. Non lasciare che i bambini realizzino da soli la normale pulizia e la manutenzione che deve effettuare l'utente.

### NON utilizzare Gymform® SIX PACK nei seguenti casi:

- 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 signore che desiderano usare Gymform® SIX PACK devono attendere:

- 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.

### È necessario ottenere il permesso del proprio medico o fisioterapista per usare l'unità Gymform® SIX PACK:

- 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.

### Nell'applicare il prodotto, ricordare sempre di:

- Non applicarlo su collo, genitali, cicatrici, nei, vene varicose o sulla testa.
- Non posizionarlo su cicatrici recenti, pelle infiammata, aree infettate o acneiche, trombosi, altri problemi vascolari (vene varicose) o su qualsiasi parte del corpo con sensibilità limitata.
- Non posizionarlo su aree con lesioni o a mobilità ridotta (fratture o distorsioni).
- Non collocare il prodotto 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, arrossamenti 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 utilizzare Gymform® SIX PACK quando si dorme o se si è assontati.
- Non utilizzare Gymform® SIX PACK se il corpo è in contatto con l'acqua.

- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Non usare Gymform® SIX PACK assieme ad altri apparecchi che trasmettono 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.
- Non utilizzare patch di gel danneggiate, rovinati o sporchi, poiché potrebbe ustionarsi o soffrire lesioni.
- Durante l'uso, assicurarsi che i patch di gel siano in contatto con gli elettrodi. Se l'elettrodo tocca direttamente la pelle, questa potrebbe ustionarsi o soffrire lesioni.
- Far aderire il prodotto alla zona in questione e quindi accendere l'apparecchio.
- Al termine, spegnere l'apparecchio prima di staccarlo dal corpo.
- Nel caso in cui si percepisca una sensazione anormale sulla pelle o sul corpo, interrompere il suo utilizzo e consultare un dottore. In caso contrario, è possibile essere vittime di incidenti o lesioni.
- Se si utilizza il prodotto alla massima potenza o per molto tempo, è possibile che i muscoli si affaticino, che si percepisca un formicolio o che si presentino arrossamenti sulla pelle.
- Rimuovere eventuali gioielli o accessori tali come collane, cinture od orecchini prima di usare il prodotto. In caso contrario, è possibile essere vittime di incidenti o lesioni.
- Non utilizzare l'apparecchio con dispositivi elettronici come orologi, podometri, telefoni cellulari, ecc. poiché il loro funzionamento potrebbe essere compromesso.
- Non utilizzare prodotti come creme per il corpo o lozioni con l'apparecchio, poiché ciò potrebbe ridurre l'adesione.
- Il patch di gel aderisce meglio se la zona dove lo si applica non ha peli. Tuttavia, è preferibile non utilizzarlo il giorno in cui ci si depila.
- Non riscaldare o raffreddare il prodotto prima dell'uso perché potrebbe deformarsi. Inoltre, non utilizzarlo in modo che sia soggetto a cambi di temperatura bruschi, come rovesciando sopra dell'acqua calda o in una sauna, ecc.
- Pulire la zona dove lo si vuole utilizzare.
- Il prodotto non è impermeabile. Non utilizzare in luoghi con molta umidità o dove possa entrare in contatto con l'acqua.

### Il set comprende:

- 1 consolle Gymform® SIX PACK
- 1 Gymform® SIX PACK per la zona addominale
- 1 Gymform® SIX PACK per altre zone (2 elettrodi)
- 1 cintura Gymform® SIX PACK
- 6 patch autoadesivi
- 1 manuale di istruzioni

- 1 libro con la dieta

## DESCRIZIONE DEL PRODOTTO (Fig. 1):

1. 1 consolle Gymform® SIX PACK
2. 1 Gymform® SIX PACK per la zona addominale
3. 1 Gymform® SIX PACK per altre zone (2 elettrodi)
4. Cintura Gymform® SIX PACK
5. Patch autoadesivi per l'unità di silicone Gymform® SIX PACK
6. Patch autoadesivi per l'unità di silicone con 2 elettrodi
7. Pulsante "+ / I" per aumentare l'intensità o pulsante per l'accensione
8. Pulsante "-" per ridurre l'intensità o pulsante per lo spegnimento
9. Coperchio per la pila
10. Spia
11. Chiusura

## Inserimento della pila:

**L'unità Gymform® SIX PACK funziona con una pila CR2032 (non inclusa).**

1. Capovolgere la consolle (1) per aprire il coperchio della pila (9). Inserire una moneta nella fessura del coperchio (9) e girare in senso antiorario (Fig. 2).
2. Inserire la pila in modo che il polo + rimanga verso l'alto. Accertarsi che la pila sia stata ben collocata (Fig. 2).
3. Riporre il coperchio della pila (9) e, utilizzando una moneta, girarlo verso destra per chiuderlo (Fig. 2).

## Uso di Gymform® SIX PACK:

1. Fissare la consolle (1) nell'unità di silicone Gymform® SIX PACK (2) tramite gli appositi bottoni a pressione. Assicurarsi che il fissaggio sia solido.
2. Ritirare la pellicola di plastica che protegge i patch autoadesivi (5).
3. Posizionare i 6 patch autoadesivi (5) nell'unità di silicone Gymform® SIX PACK (2). Ogni patch deve essere posizionato esattamente sopra l'ellissi di color grigio.
4. Rimuovere tutte le pellicole di plastica dall'altro lato dei patch autoadesivi (5) e far aderire l'unità di silicone Gymform® SIX PACK (2) nella zona addominale, sulla pancia.
5. Premere una volta il pulsante "+ / I" (7) per accendere il dispositivo: la spia (10) lampeggerà per indicare che si trova nel livello di intensità 1.
6. Premere nuovamente il pulsante "+ / I" (7) per aumentare il livello di intensità fino al livello massimo (livello 10).
7. Premere il pulsante "- / O" (8) per ridurre i livelli di intensità. Se si preme il pulsante "- / O" quando ci si trova al livello 1 di intensità, il dispositivo si spegnerà.
8. Consigliamo di iniziare con livelli di intensità bassi e di aumentare gradualmente man mano che ci si familiarizza con l'apparecchio.

9. Per spegnere immediatamente l'unità, premere il pulsante "- / O" (8) per 2 secondi.
10. Gymform® SIX PACK ha un solo programma automatico. Il programma si spegnerà automaticamente dopo 20 minuti.
11. Sono sufficienti solo 10 minuti ogni giorno per ottenere ottimi risultati. Se si vuole raggiungere risultati migliori, utilizzare il dispositivo 20 minuti al giorno.
12. Gymform® SIX PACK si spegnerà automaticamente se i patch autoadesivi non si trovano a contatto con la pelle.
13. Gymform® SIX PACK si spegnerà automaticamente anche quando sarà necessario cambiare la pila.

**Nota 1:** Nota 1: Gymform® SIX PACK è dotato di pellicole di plastica a sé stanti e di maggiori dimensioni che servono per proteggere i patch autoadesivi quando si collocano nell'unità. Dopo aver utilizzato il prodotto, collocare le pellicole di plastica sopra i patch autoadesivi (5) per prolungarne la vita utile. Non rimuovere i patch autoadesivi dall'unità fino a quando non sia necessario sostituirli.

**Nota 2:** Per fissare saldamente il prodotto utilizzare la cintura Gymform® SIX PACK e allacciarla sopra l'unità Gymform® SIX PACK.

- 1- Posizionare l'unità Gymform® SIX PACK e accenderla scegliendo il livello di intensità desiderato.
- 2- Posizionare la cintura (4) attorno alla vita in modo che la chiusura (11) rimanga all'esterno.
- 3- Fissare la cintura (4) tramite il sistema di chiusura e apertura rapida (11) in modo che sia comoda e che l'unità sia ben fissata all'addome.

**IMPORTANTE:** Non rimuovere mai le 2 etichette rotonde arancioni che si trovano nella parte posteriore dell'unità di silicone Gymform® SIX PACK. Se alcune etichette non si trovano sui pin metallici, collocarle correttamente. Se uno o entrambi i pin metallici rimangono scoperti, non utilizzare il prodotto fino a quando non vengono ricoperti.

## ATTENZIONE:

• Man mano che si scarica la pila, l'elettrostimolazione sarà più debole. Se si scarica la pila, la spia (10) si spegnerà ed è possibile che i pulsanti non funzionino correttamente. Sostituire la pila con una nuova.

## Uso dell'unità di silicone con 2 elettrodi:

1. Questa unità è stata progettata per utilizzare il prodotto in muscoli del corpo che non siano gli addominali.
2. In questo caso, posizionare la consolle Gymform® SIX PACK (1) nella parte frontale dell'unità di silicone con 2 elettrodi (3) utilizzando i bottoni a pressione. Accertarsi che tutti rimangano ben fissati.
3. Rimuovere le pellicole di protezione di plastica da un lato

dei due patch autoadesivi (6) e posizionarli nell'unità di silicone in modo che coprano la zona grigia.

4. Rimuovere la pellicola di plastica dall'altro lato dei patch autoadesivi (6) e posizionare il prodotto nella zona da trattare (Fig. 3). Riporre le pellicole di protezione di plastica una volta terminato l'uso del prodotto.

1. Pettorali
2. Braccia: bicipite e tricipite
3. Cosce: parte superiore anteriore
4. Polpacci
5. Cosce: parte superiore posteriore
6. Glutei
7. Lombari
8. Schiena: zona superiore
9. Spalle

**CONSIGLIAMO DI SOSTITUIRE I PATCH OGNI 30 USI. IN CASO DI PERDITA PREMATURA DELL'ADERENZA, INUMIDIRE CON UNA SPUGNA LEGGERMENTE UMIDA. NOTA:** Se si nota del calore nella zona in cui si collocano i patch, è probabile che stiano per giungere alla fine della loro vita utile. Spegnerne Gymform® SIX PACK, rimuoverlo dal corpo, collocare i nuovi patch e riavviare la sessione.

## SPECIFICHE TECNICHE:

Forma curva iniziale	Impulso di onda quadra bifasica
Durata dell'impulso	320 µs
Frequenza dell'impulso	3,3 ~ 33,3 Hz
Tensione di uscita	36 V+/-5 V Resistenza di carica 1000 ohm
Tensione di ingresso	3 V
Durata del trattamento	Spegnimento automatico dopo 20 minuti
Intensità	Regolabile da 1 a 10
Modalità	1 modalità a frequenza variabile
Condizioni di funzionamento:	10 °C~40 °C; 30~85% RH
Condizioni di conservazione:	-10 °C~50 °C; 10~95% RH
Consumo massimo di corrente	32mA

**Alimentazione:** 1 pila tipo 3V CR2032 (non inclusa)



Questo simbolo indica che l'apparecchio è protetto da scariche elettrostatiche mediante doppio isolamento di tipo BF.



ISO 7000-1641 Guida per l'utente

#### PULIZIA E MANUTENZIONE

NON LAVARE L'UNITÀ Gymform® SIX PACK: STROFINARE CON UN PANNO ASCIUTTO O APPENA UMIDO.

Rimuovere la pila dal Gymform® SIX PACK nel caso in cui non si utilizzi il dispositivo durante un lungo periodo di tempo.

#### MANUTENZIONE E PULIZIA DEGLI ELETTRODI 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 CONSIDERAZIONE CON LA PILA

Prima di accendere l'unità, accertarsi di aver introdotto la pila in modo corretto.

Spegnerne l'apparecchio prima di procedere alla sostituzione della pila.

Estrarre la pila dall'unità nel caso in cui non si utilizzi il dispositivo per un lungo periodo di tempo.

Prendere le dovute precauzioni nel disfarsi della pila e non buttarla sul fuoco.

#### RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
LA SPIA NON SI ACCENDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non è stata inserita la pila.</li> <li>- La pila non è stata inserita correttamente.</li> <li>- La pila è scarica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inserire la pila.</li> <li>- Verificare che il polo "+" della pila sia rivolto verso l'alto.</li> <li>- Cambiare la pila.</li> </ul>

<p>LA SPIA SI ACCENDE MA IL DISPOSITIVO NON FUNZIONA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il dispositivo non si trova a contatto con la pelle.</li> <li>- La consolle non è stata fissata correttamente all'unità Gymform® SIX PACK.</li> <li>- Il livello di intensità è impostato su 0.</li> <li>- Il microprocessore si è bloccato.</li> <li>- La pila ha poca carica residua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assicurarsi che il patch di gel si trovi a contatto con la pelle.</li> <li>- Verificare che la consolle sia ben collegata tramite i bottoni a pressione all'unità Gymform® Six Pack.</li> <li>- Premere il pulsante "+ / I" per aumentare l'intensità.</li> <li>- Riavviare rimuovendo la pila e re-inserendola dopo 1 minuto.</li> <li>- Cambiare la pila.</li> </ul>
<p>I PULSANTI NON FUNZIONANO CORRETTAMENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il microprocessore si è bloccato.</li> <li>- La pila ha poca carica residua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riavviare rimuovendo la pila e re-inserendola dopo 1 minuto.</li> <li>- Cambiare la pila.</li> </ul>

#### 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 articolo 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. La pila deve essere eliminata 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.

Parabéns por ter adquirido o Gymform® SIX PACK. A sua segurança é fundamental. Por isso, pedimos que se familiarize com toda a informação contida neste manual antes de utilizar o Gymform® SIX PACK. É indispensável que qualquer pessoa que deseje utilizar este aparelho leia e compreenda as instruções fornecidas. Um utilizador informado é um utilizador seguro. Obrigado por ter adquirido o Gymform® SIX PACK. Desejamos que desfrute das suas sessões.

### ADVERTÊNCIAS

Antes de começar qualquer programa de exercícios com o Gymform® SIX PACK, consulte o seu médico de família e o seu fisioterapeuta.

Assegure-se de ler atentamente as instruções, advertências e precauções antes de utilizar o Gymform® SIX PACK.

O Gymform® SIX PACK foi concebido para adultos em 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 aparelho.

- A aplicação de eletrodos perto do tórax pode aumentar o risco de fibrilhação cardíaca.
- A ligação simultânea de um utilizador a um equipamento cirúrgico de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto do GYMFORM® SIX PACK, pelo que o aparelho pode resultar danificado.
- O funcionamento de um equipamento terapêutico de onda curta ou de um micro-ondas perto do aparelho (por exemplo, a 1 m) pode provocar instabilidades na potência de saída do Gymform® SIX PACK.
- Este é um aparelho de eletroestimulação muscular potente, pelo que podem acontecer lesões caso se utilize diretamente o programa de exercícios mais avançado. Comece por níveis inferiores e suba progressivamente.
- Não o utilize com crianças nem com animais.
- Não o utilize quando conduzir nem quando dormir.
- Não o utilize na casa de banho nem em outros locais com alta humidade.
- A pilha deve ser retirada do aparelho antes de eliminá-lo.
- A pilha retirada deve ser eliminada de forma segura.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças de 8 anos de idade ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e de conhecimento, desde que sejam supervisionadas ou se lhes proporcionem instruções adequadas em relação ao uso do aparelho de forma segura e compreendam os perigos que o mesmo envolve. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção a realizar pelo utilizador não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.

### NÃO deve utilizar o Gymform® SIX PACK:

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

### As mulheres, para utilizarem o Gymform® SIX PACK, devem esperar:

- No mínimo, seis meses após o nascimento de um filho (prévia consulta ao seu médico).
- Um mês após a colocação de um dispositivo intrauterino.
- No mínimo, três meses após uma cesariana (prévia consulta ao seu médico).
- Que decorram os primeiros dias do período menstrual.

### Para utilizar a unidade Gymform® SIX PACK, deve contar com a autorização do seu médico ou do seu fisioterapeuta:

- Se sofrer de uma doença ou de uma ferida grave que não tenham sido mencionadas nesta secção.
- Se tiver sido operado recentemente.
- Se tomar insulina por causa de diabetes.

### Ao aplicar o produto, lembre-se sempre de:

- Não utilizar o produto no pescoço, nos genitais, em cicatrizes, em sinais na pele, em varizes ou na cabeça.
- Não o colocar sobre cicatrizes recentes, pele inflamada, áreas infetadas ou suscetíveis à acne, à trombose ou a outros problemas vasculares (varizes), nem sobre qualquer parte do corpo com sensibilidade limitada.
- Não o colocar em áreas com lesões ou com mobilidade limitada (fraturas ou entorses).
- Não colocar o produto diretamente sobre implantes metálicos. Deve ser colocado sobre o músculo mais próximo.

### Possíveis reações adversas:

Existem relatórios isolados sobre reações da pele devidas ao uso de unidades de eletroestimulação, incluindo alergias, avermelhamento prolongado da pele e acne. Se sofrer de algum destes sintomas, desligue o aparelho e consulte o seu médico. Se nunca tivesse efetuado anteriormente um programa de exercícios, ou se passou muito tempo desde a última vez que o realizou, consulte o seu médico de família.

### Precauções:

- Não utilize o Gymform® SIX PACK enquanto dormir ou estiver sonolento.
- Não utilize o Gymform® SIX PACK quando o seu corpo estiver em contacto com a água.
- Mantenha-o afastado do alcance das crianças.

- Não utilize o Gymform® SIX PACK juntamente com algum outro aparelho que transfira corrente elétrica para o corpo nem com qualquer outra máquina.
- Não ligue os colchetes metálicos nem os eletrodos a qualquer outro objeto.
- Não altere a unidade.
- Utilize apenas os eletrodos fornecidos pela Industex.
- Não coloque dois eletrodos autocolantes juntos.
- Se algum dos dois eletrodos não tivesse sido corretamente colocado, notará uma sensação de comichão.
- Não utilize eletrodos de gel danificados, deteriorados ou sujos, já que se pode queimar ou sofrer lesões.
- Durante o uso, assegure-se de os eletrodos de gel estarem em contacto com os eletrodos. Se o eletrodo tocar na pele diretamente, pode sofrer lesões ou queimaduras.
- Adira o produto na zona em questão e, logo a seguir, ligue o aparelho.
- Quando tiver terminado, desligue o aparelho antes de o separar do corpo.
- Se tiver alguma sensação anormal na pele ou no corpo, deixe de utilizar o aparelho imediatamente e consulte um médico. No caso contrário, pode sofrer um acidente ou lesões.
- Se utilizar o produto com a máxima potência ou durante muito tempo, pode fadigar a musculatura e provocar comichão ou vermelhidões na pele.
- Não utilize joias ou acessórios, tais como colares, cintos ou brincos, antes de utilizar o aparelho. No caso contrário, pode sofrer um acidente ou lesões.
- Não utilize o aparelho com dispositivos eletrónicos, tais como relógios, pedómetros, telemóveis, etc., já que isso pode afetar o funcionamento dos mesmos.
- Não utilize produtos tais como cremes corporais ou loções com o aparelho, visto que isso pode reduzir a adesão.
- O eletrodo de gel adere melhor na pele se for eliminado previamente o pelo da zona em questão. No entanto, não o utilize no mesmo dia em que se tenha depilado.
- Não aqueça nem arrefeça o produto antes de utilizá-lo, já que se pode deformar. Também não o utilize exposto a mudanças de temperatura repentinas, tais como deixar água quente em cima do aparelho ou no interior duma sauna, etc.
- Limpe a zona onde o queira utilizar.
- O produto não é impermeável. Não o utilize num lugar com muita humidade ou em que possa entrar em contacto com a água.

### O set inclui:

- 1 consola Gymform® SIX PACK
- 1 Gymform® SIX PACK para a zona abdominal
- 1 Gymform® SIX PACK para outras zonas (2 eletrodos)
- 1 cinto Gymform® SIX PACK
- 6 eletrodos autocolantes
- 1 manual de instruções
- 1 livro para fazer dieta

**DESCRIÇÃO DO APARELHO (Fig. 1):**

1. 1 consola Gymform® SIX PACK
2. 1 Gymform® SIX PACK para a zona abdominal
3. 1 Gymform® SIX PACK para outras zonas (2 elétrodos)
4. Cinto Gymform® SIX PACK
5. Eléttodos autocolantes para a unidade de silicone Gymform® SIX PACK
6. Eléttodos autocolantes para a unidade de silicone de 2 eléttodos
7. Botão "+ / I": botão de aumentar a intensidade ou botão de ligação
8. Botão "-": botão de reduzir a intensidade ou botão de desligação
9. Tampa da pilha
10. Piloto
11. Fecho

**Instalação da pilha:**

A unidade Gymform® SIX PACK funciona com uma pilha CR2032 (não fornecida).

1. Coloque a consola (1) virada para baixo a fim de abrir a tampa da pilha (9). Insira uma moeda na ranhura da tampa da pilha (9) e rode a mesma no sentido contrário aos dos ponteiros do relógio (ver a Fig. 2).
2. Insira a pilha de modo que o polo + fique virado para cima. Assegure-se de a pilha ficar bem colocada (ver a Fig. 2).
3. Coloque a tampa da pilha (9) e, utilizando uma moeda, rode a tampa da pilha (9) para a direita a fim de fechá-la (ver a Fig. 2).

**Uso do Gymform® SIX PACK:**

1. Fixe a consola (1) na unidade de silicone Gymform® SIX PACK (2) utilizando os seus colchetes. Assegure uma fixação correta.
2. Retire a lâmina de plástico que protege os eléttodos autocolantes (5).
3. Coloque os 6 eléttodos autocolantes (5) na unidade de silicone Gymform® SIX PACK (2). Cada eléttodo tem de estar colocado imediatamente em cima da elipse de cor cinzenta.
4. Retire todas as lâminas de plástico do outro lado dos eléttodos autocolantes (5) e adira a unidade de silicone Gymform® SIX PACK (2) na zona dos abdominais.
5. Prima uma vez o botão "+ / I" (7) para ligar o dispositivo; a seguir, o piloto (10) cintilará e indicará que entrou no nível de intensidade 1.
6. Volte a premir o botão "+ / I" (7) para ir aumentando o nível de intensidade até um total de 10 níveis.
7. Prima o botão "- / O" (8) para diminuir o nível de intensidade. Quando estiver no nível 1 de intensidade, a unidade desliga-se premindo o botão "- / O".
8. Aconselhamos começar com níveis de intensidade baixos e aumentar a intensidade gradualmente à medida que se familiarize com o aparelho.

9. Para desligar a unidade diretamente, prima o botão "- / O" (8) durante 2 segundos.
10. O Gymform® SIX PACK apenas tem um programa automático. O programa desliga-se automaticamente depois de 20 minutos.
11. Com 10 minutos por dia, é suficiente para obter grandes resultados; se desejar que estes forem maiores, utilize-o durante os 20 minutos programados por dia.
12. O Gymform® SIX PACK desliga-se automaticamente se os eléttodos autocolantes não estiverem em contacto com a pele.
13. Quando for necessário substituir a pilha, o Gymform® SIX PACK desliga-se automaticamente.

**Nota 1:** Nota 1: o Gymform® SIX PACK é fornecido com umas lâminas de plástico soltas e de maior tamanho para proteger os eléttodos autocolantes depois de colocados na unidade. Após utilizar o produto, colocar as lâminas de plástico grandes em cima dos eléttodos autocolantes (5) para prolongar a sua vida útil. Não retire os eléttodos autocolantes da unidade até terem de ser substituídos por eléttodos novos.

**Nota 2:** Para uma perfeita fixação do produto, pode utilizar o cinto Gymform® SIX PACK e fechá-lo em cima da unidade Gymform® SIX PACK.

- 1- Coloque a unidade Gymform® SIX PACK em cima de si e ligue-a, escolhendo a seguir o nível de intensidade desejado.
- 2- Coloque o cinto (4) ao redor da cintura de modo a ficar o fecho (11) na parte exterior.
- 3- Fixe o cinto (4), mediante o seu sistema de fechamento e abertura rápido (11), de modo a se sentir cómodo e tendo a unidade bem fixa no abdómen.

**IMPORTANTE:** Nunca retire as 2 etiquetas redondas de cor de laranja que se encontram na parte traseira da unidade de silicone Gymform® SIX PACK. Se alguma das etiquetas não estiver colocada em cima dos pinos metálicos, volte a colocá-la. Se algum dos 2 pinos metálicos ficar à vista, não utilize o produto até voltarem a estar cobertos.

**ATENÇÃO:**

• À medida que a pilha se esgota, a eletroestimulação vai sendo mais fraca. Se a pilha se esgotar, o piloto (10) desliga-se e é possível que as teclas não funcionem corretamente. Substitua a pilha esgotada por uma pilha nova.

**Uso da unidade de silicone com 2 eléttodos:**

1. Esta unidade foi concebida para poder utilizar o produto em outros músculos do corpo distintos dos abdominais.
2. Para utilizá-la, coloque a consola Gymform® SIX PACK (1) na parte frontal da unidade de silicone com 2 eléttodos

(3) utilizando os dois colchetes. Assegure-se de ficarem bem fixos.

3. Retire as lâminas protetoras de plástico de um dos lados dos 2 eléttodos autocolantes (6) e coloque os mesmos na unidade de silicone, sendo que têm de cobrir a zona de cor cinzenta.
4. Retire a lâmina protetora de plástico do outro lado dos eléttodos autocolantes (6) e coloque o produto na zona a tratar (ver a Fig. 3). Após terminar de utilizar o produto, volte a colocar as lâminas protetoras de plástico.

1. Peitorais
2. Braços: bíceps e tríceps
3. Coxas: parte superior frontal
4. Barrigas das pernas
5. Coxas: parte superior traseira
6. Glúteos
7. Lombar
8. Costas: zona superior
9. Ombros

**É RECOMENDÁVEL SUBSTITUIR OS ELÉTTODOS APÓS REALIZAR 30 USOS. SE PERCIBIR UMA PERDA PREMATURA DE ADERÊNCIA, HUMEDEÇA COM UMA ESPONJA LEVEMENTE MOLHADA.**

**NOTA:** Se começar a sentir calor onde colocou os eléttodos, é provável que os eléttodos estejam a chegar ao fim da sua vida útil. Desligue o Gymform® SIX PACK, retire-o do corpo, coloque eléttodos novos e volte a começar a sessão.

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS:**

Forma da curva inicial	Pulso de onda quadrada bifásica
Duração do pulso	320 µs
Frequência do pulso	3,3 ~ 33,3 Hz
Voltagem de saída	36 V +/- 5 V Resistência de carga 1000 ohm
Voltagem de entrada	3 V
Duração do tratamento	Desligação automática após 20 minutos
Intensidade	Configurável de 1 a 10
Modo	1 modo de frequência variável
Condições de funcionamento:	10°C-40°C (50°F-104°F); 30-85% RH

Condições de armazenamento:	-10°C~50°C (14°F~122°F); 10~95% RH
Consumo máximo de corrente	32mA

Alimentação elétrica: 1 pilha de 3 V CR2032 (não fornecida)



Este símbolo indica que o aparelho está protegido contra descargas eletrostáticas com isolamento duplo do tipo BF.



ISO 7000-1641 Guia do utilizador

#### LIMPEZA E MANUTENÇÃO

NÃO MOLHE A UNIDADE. Gymform® SIX PACK PARA A LIMPAR: LIMPE-A COM UM PANO SECO OU HUMEDECIDO.

Retire a pilha do Gymform® SIX PACK se não o tencionar utilizar durante um período de tempo prolongado.

#### MANUTENÇÃO E LIMPEZA DOS ELÉTRODOS AUTOCOLANTES

- Limpar passando os dedos humedecidos em água.
- Não submergi-los em água.
- Guarde-os num lugar fresco e seco à temperatura ambiente.
- Não arranque a etiqueta isolante.
- Após ter utilizado os elétrodos autocolantes, volte a colocar sempre os seus plásticos protetores.
- Guarde-os no saco fornecido.

#### PRECAUÇÕES COM A PILHA

Assegure-se de instalá-la corretamente antes de ligar a unidade.

Para substituir a pilha, desligue o aparelho.

Retire a pilha se não tencionar utilizar o aparelho durante um longo período.

Tome as precauções necessárias para eliminar a pilha e não a deite ao fogo.

#### SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solução
O PILOTO NÃO ILUMINA	- A pilha não foi colocada. - A pilha não foi colocada corretamente. - A pilha está esgotada.	- Instale a pilha. - Verifique que o sinal de polaridade "+" da pilha esteja virado para cima. - Substitua a pilha.

O PILOTO ILUMINA, MAS O APARELHO NÃO FUNCIONA	- Não há contacto com a pele. - A consola não foi fixada corretamente na unidade Gymform® Six Pack. - O nível de intensidade está em 0. - O microprocessador está bloqueado. - A pilha tem pouca carga.	- Assegure-se de o elétrodo de gel estar em contacto direto com a pele. - Verifique que a consola esteja bem ligada, mediante os colchetes, à unidade Gymform® Six Pack. - Prima a tecla "+ / I" para aumentar a intensidade. - Reinicie depois de ter retirado a pilha e de voltar a instalá-la após 1 minuto. - Substitua a pilha.
AS TECLAS NÃO FUNCIONAM BEM.	- O microprocessador está bloqueado. - A pilha tem pouca carga.	- Reinicie depois de ter retirado a pilha e de voltar a instalá-la após 1 minuto. - Substitua a pilha.

#### COMO ELIMINAR OS 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 elimine este produto da mesma forma que os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com a legislação local aplicável.

Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas com efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente. A pilha deve ser eliminada separadamente. Para proteger o ambiente, as pilhas, mesmo as pilhas recarregáveis, não devem ser eliminadas da mesma forma que os resíduos normais da casa. Leve-as a um ponto de recolha específico e verifique que compra as normas legais aplicáveis em relação à eliminação de pilhas.

#### Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

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

Fabricado na China



Wij feliciteren u met de aankoop van Gymform® SIX PACK. Uw veiligheid staat voorop en daarom verzochten wij u om alle informatie in deze handleiding aandachtig door te lezen alvorens de Gymform® SIX PACK te gebruiken. Iedereen die dit apparaat wilt gebruiken dient de bijgeleverde instructies te lezen en te begrijpen. Alleen goed ingelichte gebruikers kunnen het apparaat op een veilige manier gebruiken. Hartelijk dank voor de aanschaf van Gymform® SIX PACK. Wij hopen dat u van uw sessies zult genieten.

### WAARSCHUWINGEN

Raadpleeg uw huisarts en fysiotherapeut alvorens te beginnen met een willekeurige oefeningsprogramma, waaronder Gymform® SIX PACK.

Lees de instructies, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen aandachtig door alvorens de Gymform® SIX PACK te gebruiken.

Gymform® SIX PACK is ontworpen voor volwassenen die in goede gezondheid verkeren. U dient het echter voorzichtig te gebruiken. Lees de volgende richtlijnen en de handleiding alvorens dit product te gebruiken.

**Het aanbrengen van de kleefelektroden vlakbij de thorax kan het gevaar voor hartfibrillatie doen toenemen.**

- Het gelijktijdig gebruik van chirurgische apparatuur met hoge frequentie kan brandplekken veroorzaken op de contactpunten van de GYMFORM® SIX PACK en de GYMFORM® SIX PACK beschadigen.

- De werking van een therapeutisch kortegolf-apparaat of een magnetron in de buurt (op bijvoorbeeld 1 m) kan instabiliteit in het uitgangsvermogen van de GYMFORM® SIX PACK veroorzaken.

- Dit is een apparaat met een krachtige elektrostimulatie van de spieren. Als u direct begint met het oefeningsprogramma van het hoogste niveau, kan het letsel veroorzaken. Begin daarom op een laag niveau en voer het niveau geleidelijk aan op.

- Gebruik het apparaat niet bij dieren of kinderen.

- Gebruik het niet tijdens het rijden of terwijl u slaapt.

- Gebruik het niet in de badkamer of in andere ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.

- De batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald alvorens het af te danken.

- De batterijen moeten uit het apparaat worden gehaald, zodat ze veilig kunnen worden afgevoerd.

- Dit apparaat mag gebruikt worden door kinderen van af 8 jaar en door personen met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, mits zij dat onder toezicht doen of de juiste aanwijzingen hebben gekregen over hoe ze het apparaat op een veilige manier moeten gebruiken en als ze begrijpen welke gevaren er mee gepaard gaan. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Door de

**gebruiker uit te voeren reinigings- en onderhoudswerkzaamheden mogen niet zonder toezicht door kinderen worden gedaan.**

### Gebruik de Gymform® SIX PACK NIET:

- Als u een elektronisch implantaat draagt (bijv. een pacemaker) of hartproblemen hebt.
- Als u zwanger bent of denkt zwanger te zijn.
- Als u kanker of epilepsie hebt of onder de behandeling van een arts staat wegens een cognitieve stoornis.
- Als u borstvoeding geeft.
- Als u hoge koorts hebt.

### Voor vrouwen: u dient te wachten met het gebruik van Gymform® SIX PACK:

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

### Voor het gebruik van de Gymform® SIX PACK-eenheid dient u toestemming te vragen aan uw arts of fysiotherapeut:

- Indien u aan een ernstige ziekte lijdt of een ernstig wond heeft die niet in deze sectie worden genoemd.
- Indien u recentelijk geopereerd bent.
- Indien u insuline neemt vanwege diabetes.

### Neem bij het plaatsen van het product altijd het volgende in acht:

- Plaats het product niet op de hals, op de geslachtsdelen, op littekens, moedervlekken, spataderen of op het hoofd.
- Plaats het niet op recente littekens, ontstoken huid, geïnfecteerde zones of zones die gevoelig zijn voor acne, trombose, andere vasculaire problemen (spataderen), of andere lichaamsdelen met verminderde gevoeligheid.
- Plaats het niet op zones met letsel of met beperkte beweeglijkheid (fracturen of verstuikingen).
- Plaats het niet rechtstreeks op metalen implantaten. Het moet op de spier worden geplaatst die daar het dichtst bij ligt.

### Mogelijke bijwerkingen:

Er bestaan enkele rapporten over reacties van de huid op het gebruik van elektrostimulatie-apparaten, waaronder allergieën, aanhoudende roodheid van de huid en acne. Als u een van deze symptomen waarneemt, schakel het apparaat dan uit en raadpleeg uw arts.

**Als u nooit eerder een oefeningsprogramma hebt gevolgd of als het heel lang geleden is dat u er een hebt gevolgd:** raadpleeg uw huisarts.

### Voorzorgsmaatregelen:

- Gebruik Gymform® SIX PACK niet gedurende de slaap of als u slaperig bent.
- Gebruik Gymform® SIX PACK niet als uw lichaam in aanraking is met water.
- Houd het product uit de buurt van kinderen
- Gebruik Gymform® SIX PACK niet samen met andere apparaten die elektrische stroom overbrengen op het lichaam of met willekeurige andere machines.
- Sluit de metalen haakjes of de kleefelektroden niet aan op andere voorwerpen.
- Breng geen wijzigingen in het apparaat aan.
- Maak alleen gebruik van de door Industex geleverde kleefelektroden.
- Plak twee kleefelektroden niet vlak naast elkaar.
- Als een van de twee kleefelektroden niet op de juiste wijze is geplaatst, kunt u prikkelingen voelen.
- Gebruik geen beschadigde of vuile gelplakkers, omdat die brandwonden of letsel kunnen veroorzaken.
- Zorg ervoor dat de gelplakkers in contact zijn met de elektroden. Als de elektrode de huid rechtstreeks raakt kan dat letsel of brandwonden veroorzaken.
- Breng het product aan op de desbetreffende zone en schakel het apparaat in.
- Als u klaar bent, zet het apparaat dan uit voordat u het van uw lichaam losmaakt.
- Als u een abnormaal gevoel in uw huid of lichaam waarneemt, stop dan onmiddellijk het gebruik en waarschuw een arts. Doet u dat niet, dan kan dat een ongeluk of letsel veroorzaken.
- Als u het product op maximaal vermogen of lange tijd gebruikt, kunnen de spieren vermoeid raken, hetgeen tintelingen of roodheid van de huid kan veroorzaken.
- Doe sieraden of accessoires zoals kettingen, riemen of oorbellen af of uit alvorens het apparaat te gebruiken. Doet u dat niet, dan kan dat een ongeluk of letsel veroorzaken.
- Gebruik het apparaat niet met elektronische toestellen zoals horloges, stappentellers, mobiele telefoons, etc., aangezien de werking daarvan verstoord kan raken.
- Gebruik geen producten zoals lichaamscremes of lotions met het apparaat, aangezien die de kleefkracht kunnen verminderen.
- De gelplakker blijft beter op de huid zitten als de zone onthaard is. Gebruik hem echter niet op dezelfde dag waarop u zich hebt onthaard.
- Verwarm of koel het product niet voor gebruik, want door warmte of kou kan het vervaamd worden. Gebruik het evenmin op een manier waarop het wordt blootgesteld aan plotselinge temperatuursomkeringen. Giet er bijvoorbeeld geen warm water op en gebruik het niet in de sauna, etc.
- Reinig de zone waar u het wilt gebruiken.
- Het product is niet waterdicht. Gebruik het niet op een vochtige plaats of op een plaats waar het in contact met water kan komen.



**De set bestaat uit:**

- 1 Gymform ® SIX PACK console.
- 1 Gymform ® SIX PACK voor de buikzone
- 1 Gymform ® SIX PACK voor andere zones (2 elektroden)
- 1 Gymform ® SIX PACK gordel
- 6 zelfklevende elektroden
- 1 handleiding
- 1 dieetboekje

**OMSCHRIJVING VAN HET PRODUCT (Fig.1):**

1. 1 Gymform ® SIX PACK console.
2. 1 Gymform ® SIX PACK voor de buikzone
3. 1 Gymform ® SIX PACK voor andere zones (2 elektroden)
4. Gymform ® SIX PACK gordel
5. Zelfklevende elektroden voor de siliconen eenheid Gymform ® SIX PACK.
6. Zelfklevende elektroden voor de siliconen eenheid met 2 elektroden
7. "+ / I" knop om de intensiteit te verhogen of het apparaat aan te zetten
8. "-" knop om de intensiteit te verlagen of het apparaat uit te zetten
9. Batterijdeksel
10. Controlelampje
11. Sluiting

**Batterij plaatsen:**

De Gymform ® SIX PACK unit werkt op een CR2032 batterij die niet is bijgeleverd.

1. Plaats de console (1) op de kop om de batterijdeksel (9) te openen. Steek een munstuk in de gleuf van de batterijdeksel (9) en draai linksom. (Zie fig.2)
2. Doe de batterij erin, zo dat de + pool naar boven wijst. Controleer of de batterij goed geplaatst is. (Zie fig.2)
3. Plaats de batterijdeksel (9) en draai de deksel (9) met behulp van een munstuk naar rechts om hem te sluiten. (Zie fig.2)

**Gebruik van de Gymform ® SIX PACK:**

1. Plaats de console (1) in de siliconen Gymform ® SIX PACK unit (2) door middel van de haakjes. Zorg ervoor dat deze perfect aansluit.
2. Verwijder de plastic bescherming van de zelfklevende elektroden (5).
3. Plaats de 6 zelfklevende elektroden (5) in de siliconen Gymform ® SIX PACK unit (2). Iedere elektrode moet precies boven de grijze ellips worden geplaatst.
4. Verwijder alle plastic beschermingen van de andere kant van de zelfklevende elektroden (5) en plak de siliconen Gymform ® SIX PACK unit (2) op de zone van de buikspieren, op de buik.
5. Druk één keer op de "+ / I" knop (7) om het toestel aan te zetten. Het controlelampje (10) gaat knipperen en geeft aan

dat het toestel op intensiteitsniveau 1 werkt.

6. Druk nogmaals op de "+ / I" knop (7) om het intensiteitsniveau te verhogen. Er zijn in totaal 10 niveaus.
  7. Druk op de "- / o" knop (8) om het intensiteitsniveau te verlagen. Als u bij niveau 1 bent gekomen en opnieuw op de "- / o" knop drukt, wordt de unit uitgeschakeld.
  8. Wij raden aan om met een laag intensiteitsniveau te beginnen en de niveaus geleidelijk te verhogen, totdat u vertrouwd bent met het apparaat.
  9. Wilt u de unit direct uitschakelen, druk dan op de "- / o" knop (8) en houd deze 2 seconden ingedrukt.
  10. Gymform ® SIX PACK heeft slechts één automatisch programma. Het programma schakelt na 20 minuten automatisch uit.
  11. 10 minuten per dag is voldoende om fantastische resultaten te behalen. Als u nog betere resultaten wilt bereiken, gebruik het apparaat dan gedurende de geprogrammeerde 20 minuten per dag.
  12. Gymform ® SIX PACK schakelt automatisch uit als de zelfklevende elektroden niet in aanraking met de huid zijn.
13. Als de batterij moet worden vervangen, schakelt de Gymform ® SIX PACK automatisch uit.

**N.B. 1:** Gymform ® SIX PACK wordt geleverd met een aantal grotere, losse plastic beschermingen om de zelfklevende elektroden te beschermen als ze op de unit zijn aangebracht. Breng de plastic beschermingen na het gebruik van het product op de zelfklevende elektroden (5) aan om de levensduur ervan te verlengen. Haal de zelfklevende elektroden niet van de unit totdat ze door nieuwe moeten worden vervangen

**N.B. 2:** Voor een perfecte bevestiging van het product kunt u de Gymform ® SIX PACK gordel gebruiken en deze over de Gymform ® SIX PACK unit omdoen.

1. Plaats de Gymform ® SIX PACK unit en zet hem aan door het gewenste intensiteitsniveau te kiezen.
2. Breng de gordel (4) rond de taille aan zodanig dat de sluiting (11) zich aan de buitenkant bevindt.
3. Maak de gordel (4) vast door middel van de snelsluiting (11) zodat hij comfortabel zit en de unit goed aansluit op de buik.

**BELANGRIJK:** verwijder de 2 ronde oranje etiketten aan de achterkant van de siliconen Gymform ® SIX PACK unit nooit. Als de etiketten niet op de metalen pins zitten, plaats ze dan opnieuw. Als een van de 2 metalen pins niet afgedekt is, gebruik het product dan niet totdat ze weer afgedekt zijn.

**LET OP:**

- Naarmate de batterij leeg raakt, wordt de elektrostimulatie zwakker. Als de batterij leeg is, gaat het controlelampje (10) uit en kan het zijn dat de toetsen niet goed meer werken.

Vervang de batterij door een nieuwe.

**Gebruik van de siliconen unit met 2 elektroden:**

1. Deze unit is ontworpen om het product te kunnen gebruiken op andere spieren van het lichaam dan de buikspieren.
2. Plaats om deze te gebruiken de Gymform® SIX PACK (1) aan de voorzijde van de siliconen unit met 2 elektroden (3) met behulp van de twee haakjes. Controleer of ze goed bevestigd zijn.
3. Verwijder de plastic bescherming van een kant van de 2 zelfklevende elektroden (6) en breng ze aan op de silicone unit zodat ze de grijze zone bedekken.
4. Verwijder de plastic bescherming van de andere kant van de zelfklevende elektroden (6) en plaats het product op de te behandelen zone (zie Fig. 3). Breng de plastic beschermingen na het gebruik van het product weer aan.

1. Borstspieren
2. Armen: biceps en triceps
3. Bovenste deel van het bovenbeen aan de voorzijde
4. Kuiten
5. Bovenste deel van het bovenbeen achter
6. Billen
7. Onderrug
8. Bovenste deel van de rug
9. Schouders

**WIJ RADEN AAN OM DE KLEEFELEKTRODEN NA 30 SESSIES TE VERVANGEN. ALS U MERKT DAT HET HECHTVERMOGEN EERDER VERMINDERT, MAAK DE ELEKTRODEN DAN MET EEN IETS VOCHTIGE SPONS NAT.**

**N.B.:** Als u voelt dat de zone waar de kleefelektroden zijn geplaatst warm wordt, is het mogelijk dat ze aan het einde van hun levensduur zijn gekomen. Zet de Gymform ® SIX PACK uit, verwijder hem van het lichaam, plaats nieuwe elektroden en begin de sessie opnieuw.

**TECHNISCHE SPECIFICATIES:**

Vorm initiële curve	Tweefasige blokgolf-puls
Pulsduur	320 µs
Pulsfrequentie	3,3 - 33,3 Hz
Uitgangsspanning	36 V +/- 5 V; laadweerstand 1000 ohm
Ingangsspanning	3 V

Duur van de behandelings	Automatische uitschakeling na 20 minuten
Intensiteit	Instelbaar van 1 t/m 10
Modus	1 variabele frequentiemodus
Bedrijfsvoorwaarden:	10 °C-40 °C (50 °F-104 °F); 30-85% RV
Voorwaarden voor opslag:	-10 °C-50 °C (14 °F-122 °F); 10-95% RV
Maximaal stroomverbruik	32mA

Voeding: 1 3V CR2032-batterij (niet bijgeleverd)



Dit symbool geeft aan dat het apparaat is beveiligd tegen elektrostatische ontladingen met dubbele isolatie van het type BF



ISO 7000-1641 Gebruikersgids

**REINIGING EN ONDERHOUD**

DE Gymform ® SIX PACK NIET WASSEN: WRIJVEN MET EEN DROGE OF VOCHTIGE DOEK.

Verwijder de batterij van de Gymform ® SIX PACK als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.

**REINIGING EN ONDERHOUD VAN DE KLEEFELEKTRODEN**

- Maak ze schoon door er met in water bevochtigde vingers langs te strijken.
- Dompel ze niet onder in water.
- Bewaar ze op een koele en droge plaats op kamertemperatuur.
- Verwijder het isolerende etiket niet.
- Breng na gebruik altijd de plastic beschermingen weer op de kleefelektroden aan.
- Bewaar ze in de bijgeleverde tas.

**VOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE BATTERIJ**

Kijk of u de batterij goed hebt geplaatst alvorens de eenheid in te schakelen.

Zet het apparaat uit alvorens de batterij te verwisselen. Verwijder de batterij als u de unit gedurende langere tijd niet gebruikt.

Neem de nodige voorzorgsmaatregelen wanneer u de batterij wegwerpt en gooi hem niet in het vuur.

**PROBLEEM OPLOSSEN**

Probleem	Oorzaak	Oplossing
HET CONTROLE-LAMPJE BRANDT NIET	- Er is geen batterij geplaatst. - De batterij is niet goed geplaatst. - De batterij is leeg.	- Plaats de batterij. - Controleer of het polariteitsteken "+ / -" van de batterij naar boven wijst. - Vervang de batterij.
HET CONTROLE-LAMPJE BRANDT WEL MAAR HET APPARAAT WERKT NIET	- De elektroden maken geen contact met de huid. - De console is niet op de juiste manier aan de Gymform ® Six Pack unit bevestigd. - De microprocessor is geblokkeerd. - De batterij is bijna leeg.	- Zorg ervoor dat de gelplakker direct contact met de huid maakt. - Controleer of de console met de haakjes goed is aangesloten van de Gymform ® Six Pack unit. - Druk op de "+ / -" toets om de intensiteit te verhogen. - Start de microprocessor opnieuw door de batterij eruit te halen en hem na een minuut weer terug te plaatsen. - Vervang de batterij.
DE TOETSEN DOEN HET NIET GOED.	- De microprocessor is geblokkeerd. - De batterij is bijna leeg.	- Start de microprocessor opnieuw door de batterij eruit te halen en hem er na een minuut weer terug te plaatsen. - Vervang de batterij.

**AFVOEREN VAN MATERIALEN**



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 wordt.

Voer dit product niet via het gewone huisvuil af. U dient het volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften af te voeren.

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 gescheiden worden ingezameld. Om het milieu te beschermen mogen batterijen (en evenmin oplaadbare batterijen) niet samen met het gewone huisvuil worden weggegooid. Breng ze naar een inzamelpunt en controleer of er voldaan wordt aan de toepasselijke wettelijke normen omtrent het afdanken van batterijen.

**Kwaliteitsgarantie:**

Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een 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, commercieel gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China



# GYM<sup>®</sup> form SIX PACK

**SPORT**



Industex, s.l.  
Av. P. Catalanes 34, 8<sup>a</sup> planta  
08950 Espinosa de l'ebreger  
Barcelona - Spain  
email: [industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
[www.industex.com](http://www.industex.com)  
[+34] 93 254 71 00



ISL GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany  
[www.isl-de.com](http://www.isl-de.com)  
+49 (0) 441 95 07 08-0  
Industex GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany



17 rue de la Garenne  
CS 90021 SMOUEN L'AUMONE  
95046 CERGY PONTOISE CEDEX  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
[+33] 1 34258551



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 04919170966  
Via Danzetti 3  
20122 Milano - Italia  
[www.isl-italy.com](http://www.isl-italy.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)



Post Office Box No, PO Box 202,  
Spit Junction NSW 2088, Australia

Best Direct B.V.  
Thermiekstraat 1, 6361 HB NUTH  
THE NETHERLANDS  
[www.bestdirect.nl](http://www.bestdirect.nl)

Best Direct International Ltd,  
Aukokaspuole - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundörsäl - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)

