

**HANDBUCH**

# SMART WORKOUT



**STARK  
&  
GESUND**

**TRAUM-  
KÖRPER!**

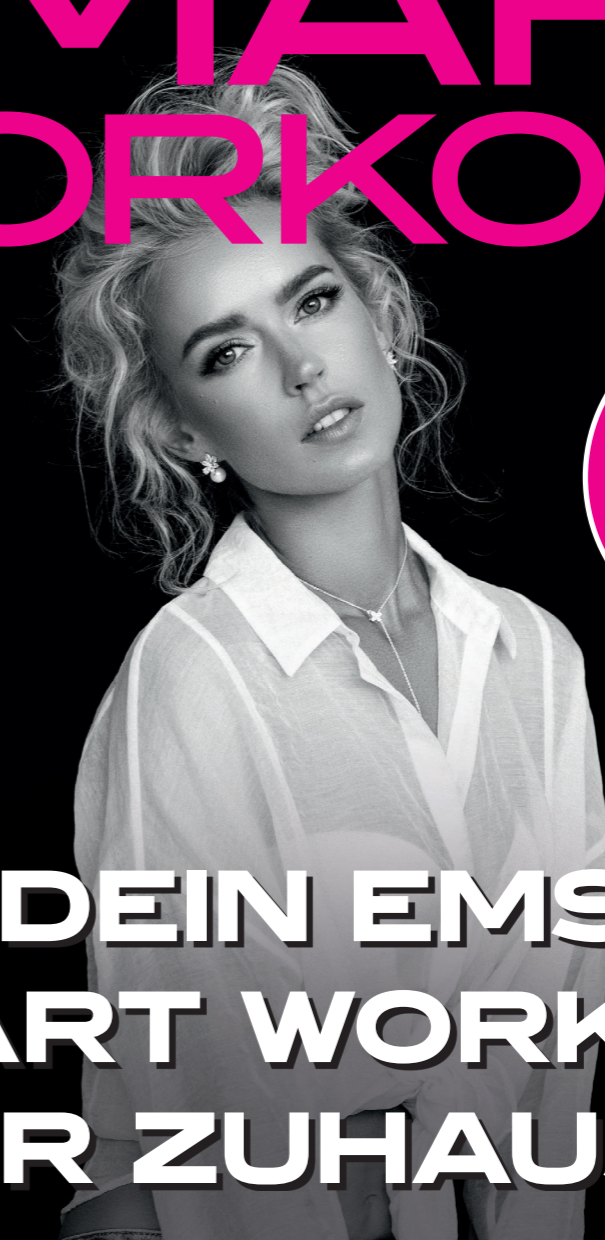
**SIX-  
PACK**

**DEIN EMS  
SMART WORKOUT  
FÜR ZUHAUSE!**

[WWW.EMS-FOR-ME.COM](http://WWW.EMS-FOR-ME.COM)

**HANDBUCH**

# SMART WORKOUT



**STRAFF  
&  
SCHÖN**

**SCHLANKE  
BEINE!**

**SEXY  
PO**

**DEIN EMS  
SMART WORKOUT  
FÜR ZUHAUSE!**

[WWW.EMS-FOR-ME.COM](http://WWW.EMS-FOR-ME.COM)

© EINFACH ALLES MIETEN GMBH



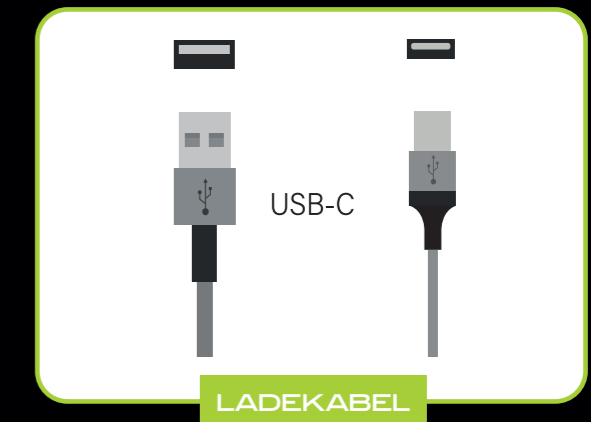
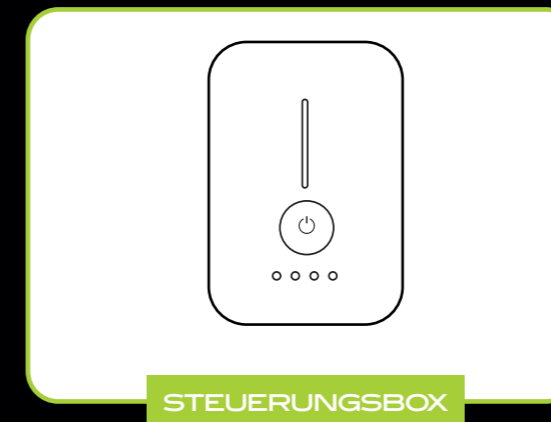
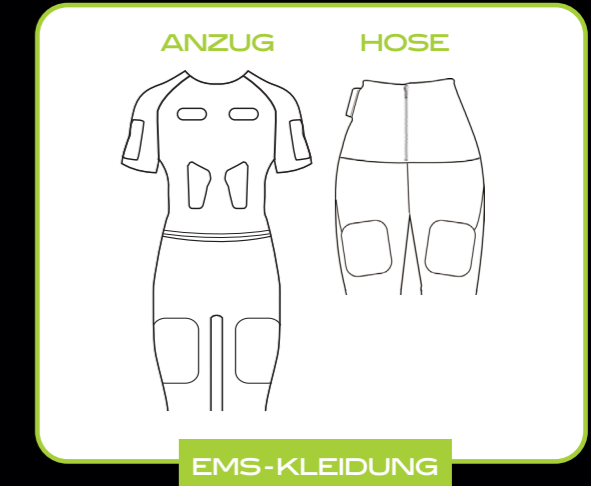
## INHALTSVERZEICHNIS

Bitte beachten!	3
Produktumfang	4
Technische Einstellung	5
Bedienungsanleitung	7
Allgemeine Pflegehinweise	12
Laden des Systems	14
Pflege des Systems	16

**EMS = Elektrische Muskelstimulation.** Seit etwa 50 Jahren wird EMS in der Therapie erfolgreich bis heute zum Muskelaufbau und zur Entspannung eingesetzt. Seit den 70er Jahren nutzen Spitzensportler die Vorteile von enormen Kraftzuwachs und schnellerer Regeneration. Dort wurde EMS lokal mit Klebeelektroden an verschiedenen Muskelgruppen verwendet. Seit etwa 15 Jahren wurden die Elektroden in Westen und Anzügen eingenäht, so dass bis zu 12 Elektrodenpaare fast alle Muskelpartien auf einmal trainieren. Dies ist unter EMS Ganzkörpertraining bekannt.

- Bevor Sie das System benutzen, achten Sie darauf, dass die Elektroden fest und gleichmäßig auf der Haut sitzen.
- Bevor Sie das System benutzen, binden Sie die Haare zurück und legen Sie Accessoires aus Metall, wie Ketten oder Uhren, ab.
- Benutzen Sie das System nicht über längere Zeit an derselben Stelle, da sonst Ermüdungserscheinungen und Unwohlsein auftreten können.
- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das System in einer der folgenden Situationen benutzen wollen:
  - Schwangerschaft
  - Krankheit oder schwacher Gesundheitszustand
  - Rehabilitationsphase nach einer Operation
  - Patienten in Behandlung, die sich körperlich abnormal fühlen
  - Bluthochdruck oder andere Herzerkrankungen
  - Arteriosklerose oder Hirnvenenthrombose
  - Hohes Fieber
  - Patienten mit bösartigen Tumoren oder Osteoporose
  - Patienten mit ansteckenden Krankheiten
  - Patienten mit Wahrnehmungsstörungen der Haut oder Auffälligkeiten auf der Haut
  - Wenn Sie unsicher sind, was Ihren Gesundheitszustand betrifft
- Dieses System ist kein Ersatz für medizinische Behandlung
- Lassen Sie das System nie unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern.
- Dieses System ist nicht geeignet für körperlich eingeschränkte Personen.
- Lassen Sie Kinder diese System nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

SMART WORKOUT EMS-PERFORMANCE-SYSTEM



\*Abbildungen. können je nach System und Model abweichen.

■ **FETTVERBRENNUNG**

Dieses Programm richtet sich an alle, die Gewicht verlieren, den Muskelanteil erhöhen und Körperfett durch Muskelaufbau und Stoffwechselaktivierung reduzieren möchten.

Standardeinstellung:

Frequenz: 65Hz    Impulsbreite: 360ms    Impulszeit: 4s/4s  
 Ansteigend: 0,4s    Absteigend: 0,4s    Arbeitszeit: 20min.

■ **MUSKELAUFBAU**

Verbessern Sie die Kraft einzelner Muskelgruppen, Ihre Ausdauer und Form durch mehrere Sets rhythmischer Belastungsübungen. Unterschiedliche Zeiten, Anzahl der Gruppen und Gewichte führen zu unterschiedlichen Ergebnissen.

Standardeinstellung:

Frequenz: 85Hz    Impulsbreite: 360ms    Impulszeit: 4s/4s  
 Ansteigend: 0s    Absteigend: 0s    Arbeitszeit: 20min.

■ **AUSDAUER**

Das Cardio-Programm trägt zur Verbesserung der kardiopulmonalen Kapazität bei; angesammelte Metaboliten werden eliminiert und die Durchblutung erheblich verbessert. Außerdem verbessern Sie damit Ihr Hautbild.

Standardeinstellung:

Frequenz: 7Hz    Impulsbreite: 350ms    Impulszeit: kontinuierlich  
 Ansteigend: 0s    Absteigend: 0s    Arbeitszeit: 20min.

■ **ENTSPANNUNGS-PROGRAMM**

Zur Entspannung des ganzen Körpers, um Stress abzubauen, und die Durchblutung des Gewebes und damit die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen zu fördern. Außerdem werden Endorphine (Wohlfühl- und Glückshormone) freigesetzt.

Standardeinstellung:

Frequenz: 100Hz    Impulsbreite: 160ms    Impulszeit: 1s/1s  
 Ansteigend: 0s    Absteigend: 0s    Arbeitszeit: 20min.

■ **GESUNDER RÜCKEN**

Das Gesunder Rücken-Programm ist optimal für die Förderung der Rücken Gesundheit. Durch eine besondere Rampen Technik wird die Muskulatur gestärkt und geschmeidiger.

Standardeinstellung:

Frequenz: 85Hz    Impulsbreite: 360ms    Impulszeit: 1 s/1 s  
 Ansteigend: 4s    Absteigend: 4 s    Arbeitszeit: 20min.

■ **VIP-PROGRAMM**

Beim Training mit einem Professionellen Fachmann können im VIP-Programm die Trainingsparameter Individuell Angepasst werden.

Standardeinstellung:

Frequenz: 85Hz    Impulsbreite: 350ms    Impulszeit: 2s/2s  
 Ansteigend: 3s    Absteigend: 3s    Arbeitszeit: 20min.



1. Laden und installieren Sie die **SMART WORKOUT APP**.



2. Ziehen Sie den EMS-Anzug, die EMS-Hose an.
3. Verbinden Sie die Steuerungsbox mit dem EMS-Anzug, der EMS-Hose.

**VIDEO ANLEITUNGEN**

1. Benutzer Registrieren



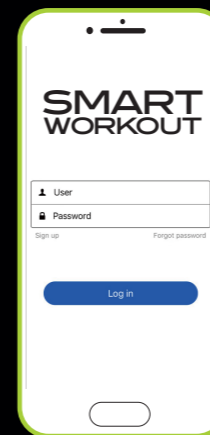
2. EMS-Anzug/EMS-Hose richtig anziehen.



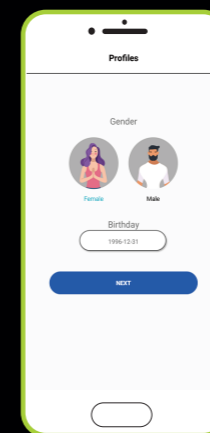
**WICHTIG:** Box wird magnetisch fixiert. Vorsichtig mit Einschaltknopf nach oben aufsetzen. Klettverschluss schließen.

\*Abbildungen. können je nach System und Model abweichen.

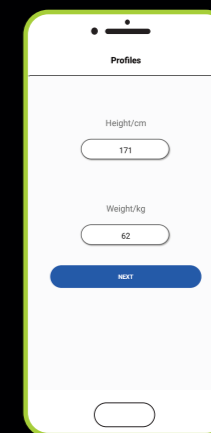
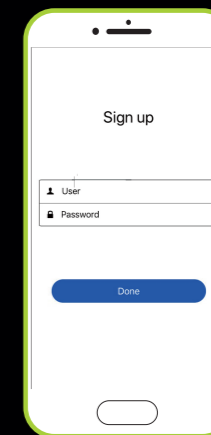
1. Klicken Sie auf **REGISTRIEREN**.



3. Geben Sie Größe, Gewicht, Geschlecht und Geburtsdatum an.



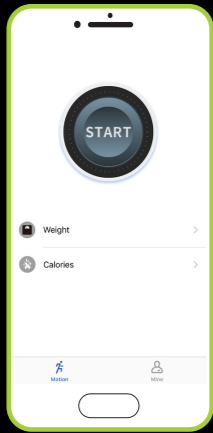
2. Erstellen Sie ein **BENUTZERKONTO**; nach Registrierung loggen Sie sich ein.



\*Abbildungen. können je nach System und Model abweichen.



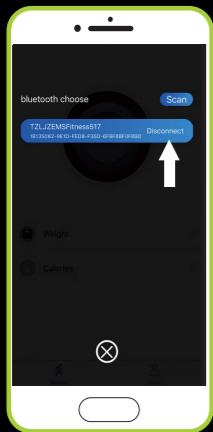
4. Rufen Sie die Startseite auf und klicken Sie auf **START**



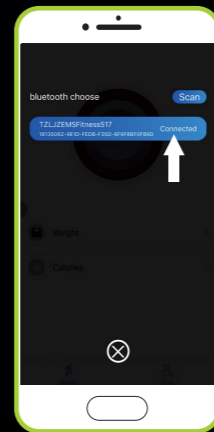
5. Drücken sie den Knopf auf der Oberseite der Box, um die Steuerungsbox anzuschalten (Das erste und dritte grüne Licht leuchtet)



6. Klicken Sie auf Scannen und wählen Sie das Bluetooth-Gerät aus

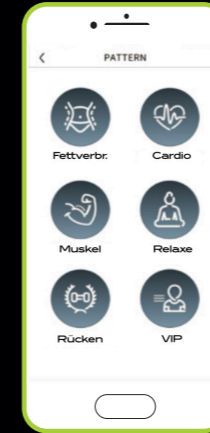


7. Bluetooth-Verbindung erfolgreich hergestellt (Das zweite Licht leuchtet)



\*Abbildungen. können je nach System und Model abweichen.

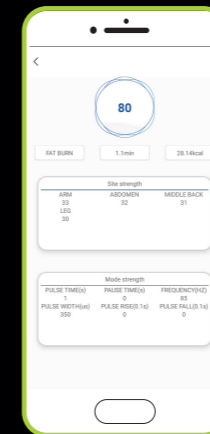
8. Wählen Sie ein Programm



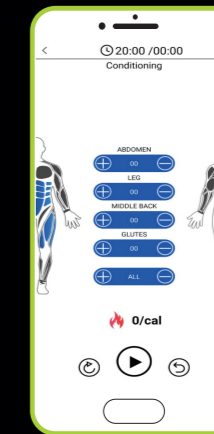
9. Wählen Sie die Trainingspartien (blau = angewählt, grau = abgewählt) und beginnen Sie das Training (das blaue Licht der Steuerungsbox leuchtet)



10. Nach dem Training können Sie Ihre Punktebewertung in Meine Daten abrufen (die Punktebewertung wird anhand der Ausgangskraft, der Modusstärke, der Zeit und den verbrauchten Kalorien bewertet).



11. Nach Abschluss des Trainings müssen Sie das System ausschalten. (das blaue Licht an der Steuerungsbox ist aus)



12. Schalten Sie den Empfänger aus.



\*Abbildungen. können je nach System und Model abweichen.

Das EMS-System ist eine komplexe tragbare Fitnesstechnologie, für deren Pflege spezielle Richtlinien eingehalten werden müssen.

- Die EMS-Kleidung ist maschinenwaschbar, aber Empfehlung der Handwäsche.
- Die EMS-Kleidung vorsichtig in den Wäschebeutel legen. Den Wäschebeutel separat waschen.
- Mildes Waschmittel ohne Bleiche verwenden (d.h. Hochleistungs-Sportwaschmittel oder Babyshampoo mit pH-Wert 8 – 8,5).

**Waschanleitung:**

- Die EMS-Kleidung bei maximal 30°C und 800 Umdrehungen waschen.
- Die EMS-Kleidung zum Trocknen glatt legen oder aufhängen.

**Bitte beachten Sie auch die folgenden Hinweise:**



- Keine chemische Reinigung oder Heißmangel.
- Keine Bleiche, Weichspüler oder stark duftende Mittel verwenden.
- Nicht im Trockner trocknen oder von Hand auswringen.
- Keine direkte Sonneneinstrahlung.
- Nicht bügeln.
- Nicht mit der Scheuerbürste bearbeiten.

Stellen Sie bei jeder Benutzung sicher, dass der EMS-Kleidung nicht beschädigt ist, keine losen Fäden heraushängen oder Verschleißerscheinungen aufweist. Beschädigung oder Abnutzung der Elektroden oder Verbindungsplatte kann zu technischen Fehlfunktionen führen. Sollten Sie feststellen, dass der EMS-Kleidung beschädigt sein könnte, nehmen Sie diesen nicht mehr her und kontaktieren Sie Ihren dafür zuständigen Mitarbeiter. Jede Nichteinhaltung der zuvor beschriebenen Pflegehinweise macht jeglichen Garantieanspruch ungültig; das System gilt als nicht mehr funktionsfähig.

Die EMS-Kleidung sollte in einem sauberen, trockenen Raum ohne Schädlingsbefall aufbewahrt werden, außerhalb der Reichweite von Haustieren oder Kindern. Keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Die Richttemperatur für eine ordnungsgemäße Aufbewahrung des EMS-Kleidung liegt zwischen +10°C und +40°C mit einer Luftfeuchtigkeit zwischen 5% und 80%, keinerlei Kondenswasser und einem Luftdruck zwischen 700 hPa und 1060 hPa.

**HINWEIS:** Die EMS-Kleidung sollte nicht verändert oder ausgebessert werden. Zudem sollten keine Logos auf dem Anzug angebracht werden, da diese zu Fehlfunktionen führen können.

**!** Jede unbefugte Veränderung oder Modifikation der EMS-Kleidung führt zum Erlöschen sämtlicher Garantieansprüche und das System gilt als nicht mehr funktionsfähig!

**! WARNUNG:** Beachten Sie bei Benutzung eines zugehörigen Ladekabels folgende Hinweise:

1. Kabel nicht beschädigen, zerschneiden oder zusammenbinden. Keine schweren Gegenstände auf dem Kabel platzieren. Kabel nicht übermäßig reißen oder knicken. Gefahr von Schäden an Stromkabeln, elektischen Schlägen, Defekten oder Bränden.
2. Nicht an feuchten Orten laden. Gefahr von elektischen Schlägen.
3. Nicht nutzen bei verbogenem oder verformtem Ladestecker.
4. Nicht mit feuchten Händen an Ladekabel oder Ladestecker kommen. Gefahr von elektischen Schlägen oder Verbrennungen.

## PFLEGE UND INSTANDHALTUNG

**Bitte beachten Sie bei der Pflege und Instandhaltung folgende Hinweise:**

1. Stellen Sie sicher, dass vor jeglichen Pflegemaßnahmen der Strom abgestellt ist. Ansonsten besteht die Gefahr eines elektrischen Schlags.
2. Reiben Sie die Elektroden nie mit viel Druck, da sie sonst beschädigt werden können.
3. Waschen Sie niemals die Steuerungsbox.
4. Benutzen Sie zur Reinigung keine Verdünnern, ätherischen Öle oder Alkohol.
5. Geben Sie darauf acht, dass kein Wasser in das System eindringt.

## PFLEGE UND INSTANDHALTUNG DER STEUERUNGSBOX

1. Wischen Sie die Steuerungsbox vorsichtig mit einem weichen Lappen ab, um Kratzer zu vermeiden.
2. Wenn die Steuerungsbox schmutzig ist, feuchten Sie den weichen Lappen mit einer Mischung aus Reinigungsmittel (3–5%) und warmem Wasser an. Wringen Sie den Lappen gut aus, bevor Sie den Schmutz vom Gehäuse abwischen.
3. Waschen Sie den weichen Lappen gründlich mit klarem Wasser aus. Dann wringen Sie ihn gut aus und wischen das Reinigungsmittel ab.
4. Lassen Sie die Steuerungsbox nach der Reinigung in einem gut durchlüfteten Raum von selbst trocknen.

### Ihr Stützpunkt Partner:

#### Smart Workout GmbH

Hans-Urmiller-Ring 36a,b  
D-82515 Wolfratshausen

**E-Mail:** [Support@smart-workout.de](mailto:Support@smart-workout.de)

**Jetzt Vermietungsstützpunkt werden!**

[www.ems-for-me.com](http://www.ems-for-me.com)

©EINFACH ALLES MIETEN GMBH

Alle Rechte vorbehalten.