



**ANTELOPE**  
by beurer

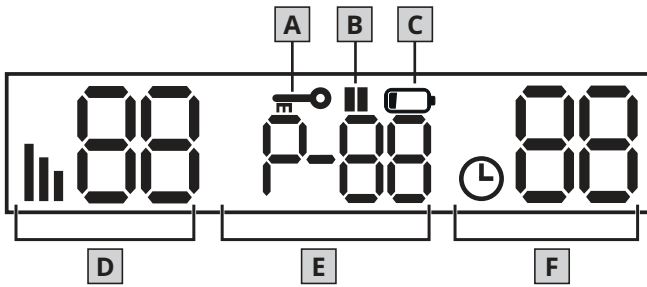
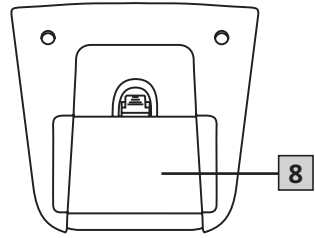
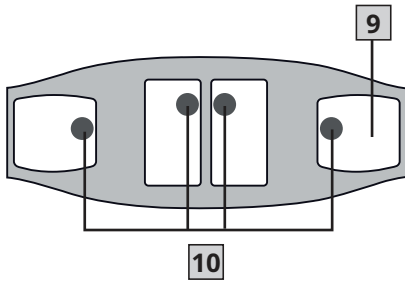
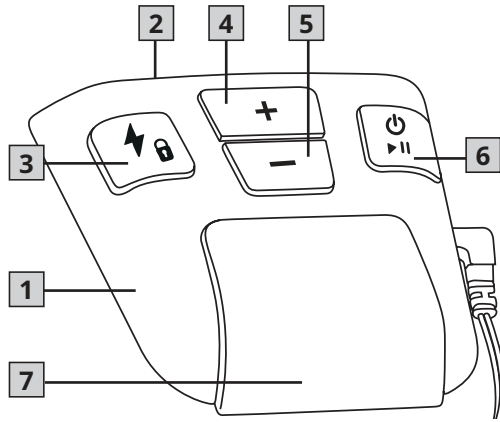
# Antelope Corefit I



<b>DE</b> EMS Trainingsgürtel Gebrauchsanweisung.....	4	<b>PL</b> Pas treningowy Instrukcja obsługi .....	64
<b>EN</b> EMS abdominal toning belt Instructions for use .....	13	<b>NL</b> EMS-trainingsriem Gebruiksaanwijzing .....	73
<b>FR</b> Ceinture d'entraînement EMS Mode d'emploi.....	21	<b>DA</b> Mavemuskelbælte Betjeningsvejledning.....	82
<b>ES</b> Cinturón de entrenamiento EMS Instrucciones de uso .....	30	<b>SV</b> EMS-träningsbälte Bruksanvisning.....	90
<b>IT</b> Cintura per allenamento EMS Istruzioni per l'uso .....	39	<b>NO</b> EMS Treningsbelte Bruksanvisning.....	98
<b>TR</b> EMS Egzersiz Kemer Kullanım Kılavuzu.....	47	<b>FI</b> Vatsalihasyö Käyttöohje.....	106
<b>RU</b> Миостимулятор для пресса Инструкция по применению .....	55		









Lies diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachte die Hinweise. Bewahre sie für den späteren Gebrauch auf und mache sie anderen Benutzern zugänglich.

## Willkommen im Team Antelope!

Wir freuen uns sehr, dass du dich für das EMS-Training mit Antelope entschieden hast! Wir von beurer vereinen Erfahrung aus über 100 Jahren Tradition mit jahrelangem Wissen als Spezialisten für EMS-Produkte. Mit deinem neuen Antelope Produkt erwarten dich fantastische Trainingserlebnisse.

Die elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich sowie der Rehabilitation zum Muskeltraining eingesetzt. Bereits kurze Trainings können besonders effektiv sein, denn die elektrischen Impulse verstärken die natürlichen Prozesse im Körper. Freu dich auf neun EMS-Programme für Ausdauer-, Fitness- und HIIT-Trainings den Muskel- & Kraftaufbau sowie die Regeneration.

Auf den folgenden Seiten erfährst du alles, was du über dein Antelope Produkt wissen musst. Du kannst auch online auf unserer Antelope Corefit I Experience Seite vorbeischaun: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Wenn du noch Fragen hast, berät dich unser Kundenservice gerne telefonisch in Deutsch und Englisch. Die Supportzeiten findest du auf [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | +49 69 25786744

Du sprichst eine andere Sprache? Dann schreibe gerne eine Mail an:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Du willst immer up-to-date bleiben und deine Erfolge mit uns feiern? Folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen und abonniere unseren Newsletter. Alle Infos dazu findest du auf [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem EMS-Training!

Bis bald  
dein Antelope Team



## INHALT

1. Lieferumfang.....	5	8. Programme.....	9
2. Zeichenerklärung.....	5	9. Reinigung und Pflege.....	11
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	5	10. Zubehör und Ersatzteile .....	11
4. Allgemeine Warnhinweise .....	6	11. Entsorgung.....	11
5. Gerätebeschreibung.....	7	12. Technische Angaben .....	12
6. Inbetriebnahme .....	7	13. Garantie .....	12
7. Anwendung.....	8		

## 1. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und seine Bestandteile keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- 1 x EMS Trainingsgürtel
- 1 x Corefit I Steuerungseinheit
- 3 x 1,5V Batterien AAA
- 1 x Klett-Erweiterung für den EMS Trainingsgürtel

## 2. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	<b>Warnung</b> Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek.-Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	<b>Achtung</b> Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör
	<b>Produktinformation</b> Hinweis auf wichtige Informationen
	Anweisung lesen
	Hersteller
	<b>CE-Kennzeichnung</b> Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden

	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Verpackung umweltgerecht entsorgen
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen
	Seriennummer
	Artikelnummer
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Importeur Symbol


## 3. BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

### ACHTUNG

#### Sachgemäßer Gebrauch

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z. B. Bauchnabel-piercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Geräts entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z. B. TENS-Geräte).

- Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.

 In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

### Unsachgemäßer Gebrauch

- Das Gerät darf nicht angewendet werden:
  - im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen.
  - im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen.
  - im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können.
  - in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Diese Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigungs- und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe (unter 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z. B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in die Badewanne oder ins Waschbecken fallen kann.

- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

## 4. ALLGEMEINE WARNHINWEISE

### BESCHÄDIGUNG

- Überprüfen Sie das Gerät häufig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu reparieren.

### VORSICHT – ZU IHRER SICHERHEIT!

Das Gerät ist nur für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen gedacht. In nachfolgenden Fällen sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden.

- Implantierte elektrische Geräte (z. B. Herzschrittmacher)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Herzrhythmusstörungen
- Akute Krankheiten
- Epilepsie
- Bei Krebserkrankungen
- Im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten
- Schwangerschaft
- Bei Neigungen zu Blutungen, z. B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken.
- Nach Operationen, bei dem verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät
- Bei niedrigem oder hohem Blutdruck
- Bei hohem Fieber
- Bei Psychosen



- Auf angeschwollenen oder entzündeten Bereichen
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts

Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

## **⚠ HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN**

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- **⚠ Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran erstickten. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
- **⚠ Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

## **5. GERÄTEBESCHREIBUNG**

Die zugehörigen Zeichnungen sind auf Seite 3 abgebildet.

- 1 Steuerungseinheit
- 2 LCD-Anzeige
- 3 Programm- und Sperrtaste
- 4 Plus-Taste
- 5 Minus-Taste
- 6 Power-Taste (An / Aus / Pause)
- 7 Halterung
- 8 Batteriefachdeckel

- 9 Elektroden
- 10 Abdeckung für Elektrodenanschluss

## **Display**

- |          |                        |  |
|----------|------------------------|--|
| <b>A</b> | Schlüssel              | Tastensperre ist aktiviert             |
| <b>B</b> | Pause-Zeichen          | Blinkend, wenn Pause aktiviert ist     |
| <b>C</b> | Batterie-Statusanzeige | Blinkend, wenn Batterie verbraucht ist |
| <b>D</b> | Intensität             | Eingestelltes Intensitätslevel 0 - 40  |
| <b>E</b> | Programm               | Ausgewähltes Programm                  |
| <b>F</b> | Timer                  | Programmrestlaufzeit in Minuten        |

## **6. INBETRIEBNAHME**

### **Schritt 1: Batterien einsetzen**

- Bevor Sie den Corefit I das erste Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie die Batterien in der Steuerungseinheit einsetzen.
- Dafür ziehen Sie das Gerät aus der Halterung, entfernen den Batteriefachdeckel und setzen die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein.
- Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.

**i** Blinkt das „Batterie-Symbol“ im Display, sind die Batterien verbraucht und müssen ausgewechselt werden.

### **Schritt 2: Gürtel anlegen**

Vor jedem Training sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät optimal arbeiten. Legen Sie den Gürtel mit den Elektroden zu Ihnen gerichtet vor sich hin. Befeuchten Sie die Elektroden und Ihren Bauch mit Wasser. Achten Sie darauf, dass die Elektrodenflächen gleichmäßig befeuchtet sind, um punktuelle Spannungsspitzen beim Training auf Ihrer Haut zu vermeiden. Legen Sie den Gürtel so um Ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihrem Bauch liegen. Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.

**i** Wenn der Gürtel zu kurz ist, können Sie diesen mithilfe der Klett-Verlängerung erweitern.

## Schritt 3: Anschalten und Programm starten

Betätigen Sie die Power-Taste zum Einschalten des Geräts. Dabei erhellte sich die LCD-Anzeige. Wenn das Gerät zum ersten Mal gestartet wird, wird automatisch das erste Programm angezeigt (P-01). Mit einem kurzen Klick auf die Power-Taste wechseln Sie das Programm. Insgesamt gibt es neun Programme. Nach dem letzten Programm (P-09) startet das Gerät die Programm-Auswahl von vorne.

Die Intensität kann von 0 bis 40 reguliert werden. Am Anfang des Trainings fühlen Sie ein leichtes Kribbeln. Mit wachsender Intensität spüren Sie die Muskelkontraktionen direkt unter den Elektroden sowie in der Umgebung.

 Bei einem Programmwechsel oder Neustart, steigt die Intensität auf die des letzten Trainings automatisch an.

## 7. ANWENDUNG

### Was muss beim Training mit dem Corefit I berücksichtigt werden?

- Trainieren Sie maximal dreimal pro Woche.
- Achten Sie auf Pausen und geben Sie Ihrem Körper mindestens 48 Stunden Zeit, zu regenerieren.
- Trainieren Sie je Einheit nicht länger als 20 bis 30 Minuten, je nach gewählter Belastung und Intensität.
- Hören Sie auf Ihren Körper und kennen Sie Ihre Grenzen.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Wir empfehlen, gerade bei trockener Haut, die Verwendung eines Elektrodenkontaktmittels von Antelope.

### Intensitätslevel einstellen

Sie können zu Beginn jedes Trainings Ihre präferierte Intensität einstellen. Drücken Sie die Plus-Taste, um die Intensität zu erhöhen und die Minus-Taste, um die Intensität zu verringern. Je nach Intensität werden Sie erst ein Kribbeln und später eine Muskelkontraktion spüren. Stellen Sie die Intensität nur so hoch ein wie es Ihnen noch angenehm erscheint.




Die Intensität kann nur eingestellt werden, wenn die Elektroden Hautkontakt haben. Wird der Kontakt während eines Trainings zur Haut unterbrochen, fällt das Intensitätslevel automatisch auf Null zurück.

### Zu starke Impulse stoppen

Sie können die Intensität jederzeit durch Drücken der Minus-Taste verringern oder das Gerät durch Drücken der Power-Taste (~ 2 Sekunden) wieder ausschalten. Wenn Sie den Gürtel vom Bauch wegziehen, so dass der Hautkontakt im Elektrodenbereich unterbrochen ist, geht das Intensitätslevel automatisch auf Null zurück. Bei erneutem Kontakt mit der Haut liegt keine Spannung mehr an.

### Ungewünschte Impulsänderungen verhindern


Um zu vermeiden, dass sich während eines Trainings die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Power-Taste bis das Zeichen „“ auf dem Display erscheint. Zum Aufheben der Tastensperre drücken Sie die Power-Taste ca. 3 Sekunden erneut, bis das Zeichen verschwindet.

### Auf unangenehme Empfindungen reagieren

Wenn Sie an Ihrer Haut ein Stechen oder Jucken verspüren, aber auch wenn Sie anstatt der Muskelkontraktionen nur ein Kribbeln bemerken, sollten Sie das Gerät ausschalten und folgendermaßen vorgehen:

- Kontrollieren, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
- Kontrollieren, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
- Nehmen Sie den Gürtel ab und befeuchten ihn noch einmal komplett.
- Achten Sie beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und gute Befeuchtung.

### Während des Trainings eine Pause einlegen

Sollten Sie während eines Programms eine Pause einlegen wollen, betätigen Sie kurz die Power-Taste. Das Pausezeichen-Symbol „“ erscheint auf dem Display. Mit einem erneuten Drücken der Taste können Sie Ihr Training fortführen.



## Flexibler Einsatz der Steuerungseinheit ohne Gürtel








Mit dem Zubehör-Set (nicht im Lieferumfang enthalten) haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, zwei Klebeelektroden zur flexiblen Muskelstimulation an die Bedieneinheit anzuschließen.



Das Zubehör-Set erhalten Sie über unseren Kundendienst oder den beurer Online-Shop.

## Automatisches Ausschalten

Wenn das Gerät nach dem Einschalten nicht benutzt wird, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus.

## 8. PROGRAMME

#	Training	Beschreibung	Frequenz*	Impulslänge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
P-01	 Kraft Basic 4/4	Das klassische EMS Kraft-Programm: Für starke Muskelkontraktionen und eine erhöhte Tiefenwirkung. Es eignet sich für viele Trainingsarten und Übungen für den gezielten Kraftaufbau. Du trainierst mit diesem Programm im Stimulationsintervall 4/4.	85Hz	350µs	4/4	20
P-02	 Kraft Basic 2/2	Das klassische EMS Kraft-Programm: Für starke Muskelkontraktionen und eine erhöhte Tiefenwirkung. Es eignet sich für viele Trainingsarten und Übungen für den gezielten Kraftaufbau. Du trainierst mit diesem Programm im Stimulationsintervall 2/2.	85Hz	350µs	2/2	20
P-03	 Kraftintensiv 2/2	Längere Impulse von 400 µs dringen tief in die Muskulatur ein: Dieses Programm richtet sich speziell an die großen und tief liegenden Muskeln. Das Programm eignet sich für viele Trainingsarten und intensive Workouts zum Kraftaufbau. Du trainierst mit diesem Programm im Stimulationsintervall 2/2.	85Hz	400µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Hervorragend für dynamische Bewegungen, viele Sportarten und Ausdauereinheiten. Unser Fitness-Programm ist ein echter Allrounder. Es sendet durchgehend Impulse für ein effektives Maximalkraft- und Kraftausdauertraining an deine Muskeln. Sport- und Fitnessbegeisterte lieben dieses Programm wegen seiner großen Vielfalt.	40Hz	350µs	-	25
P-05	 Cardio	Neue Impulse für dein Ausdauer- und Cardiotraining gesucht? Dann versuche es einmal mit unserem Cardio-Programm. Die kontinuierliche Muskelstimulation erlaubt einen hohen Freiheitsgrad bei der Integration in dein Training. Die geringere Impulsdauer von 250 µs eignet sich zudem auch hervorragend für längere Trainingseinheiten von bis zu 30 Minuten.	40Hz	250µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Dieses Programm unterstützt ein funktionelles Training und aktiviert deinen Stoffwechsel. In den ersten 40 Sekunden geht es um die Belastung deiner Muskeln. In den folgenden 20 Sekunden ist das Ziel, die Durchblutung der oberen Haut- und Fettschichten anzukurbeln.	7-85Hz	350µs	5/5	25
P-07	 Massage intensiv	Lehne dich zurück und genieße das intensive Massage-Programm. Die Häufigkeit (Frequenz) der Reize nimmt dabei langsam zu (7 bis 40 Hertz). Das Programm eignet sich auch zum Aufwärmen deiner Muskulatur.	7-40Hz	400µs	-	20

#	Training	Beschreibung	Frequenz*	Impulslänge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
P-08	 Antelope Ride	Ein intensives Kraft-Kombinationsprogramm - geeignet zum Muskelaufbau bei Fitness- und Core-Workouts. Die Häufigkeit (Frequenz) der Reize nimmt dabei langsam zu (40 bis 60 Hertz). Durch die ständige Variation wird Gewohnheitseffekten vorgebeugt. Du trainierst mit diesem Programm im Stimulationsintervall 4/4.	40-60Hz	400µs	4/4	20
P-09	 Regeneration passiv	Lass dich mal so richtig durchschütteln – und gönne deinen Muskeln was: Dieses vergleichsweise intensive und passive Regenerationsprogramm hat es in sich. Die sogenannten Schüttelfrequenzen (5-20 Hertz) regen deine Durchblutung und den Stoffwechsel an. Da keine vollständigen Muskelkontraktionen ausgelöst werden, fühlt es sich eher wie eine Massage an. Daher empfehlen wir auch keine Übungen zu diesem Programm zu machen. Also ruh dich aus und lass den Gürtel für dich arbeiten ;)	5-20Hz	350µs	-	20

## Die Intensität

Die Intensität bestimmt die Impulsstärke, das heißt, wie viel elektrische Ladung in einer bestimmten Zeit fließt. Je intensiver, desto mehr Muskelfasern werden angesprochen.

### \*Die Frequenz

Die Frequenz bestimmt, wie oft ein elektrischer Impuls innerhalb einer bestimmten Zeit auftritt. Daraus ergibt sich, wie oft einzelne Muskelfasern kontrahieren. Diesen Wert kannst du bei den Antelope Programmen nicht ändern.

### \*Die Impulslänge (Impulsdauer)

Die Impulslänge oder auch Impulsdauer beschreibt die Zeit, in der elektrische Impulse in die Muskulatur fließen. Je länger, desto intensiver und tiefer wird der Muskel angesprochen.

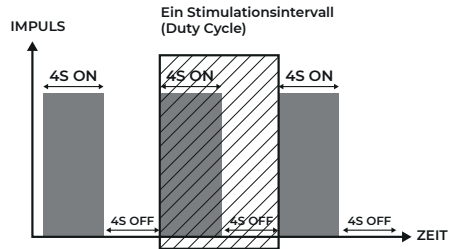
### \*Duty Cycle

Das Stimulationsintervall, auch Duty Cycle genannt, bestimmt das Verhältnis der Stimulationsphasen und der Stimulationspausen während eines Trainings. Einige EMS-Programme erfordern diese Pausen für deine Muskulatur.

#### Programme mit Duty Cycle

Bei einigen Programmen ist ein Stimulationsintervall notwendig. Dieser könnte so aussehen:

Beispiel: Du wählst ein Programm mit dem Duty Cycle „4 Sek ON, 4 Sek OFF“. Dieses läuft nun mit einem sich wiederholenden Intervall aus vier Sekunden Stimulation und vier Sekunden Pause.



BEISPIEL  
ON TIME = 4 Sekunden Stimulationsphase  
OFF TIME = 4 Sekunden Stimulationspause

#### Programme ohne Duty Cycle

Bei manchen Programmen gibt es keinen Duty Cycle. Hier werden deine Muskeln durchgängig stimuliert.



ON TIME = konstant und durchgängig

## 9. REINIGUNG UND PFLEGE


- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche. Wenn Sie das Gerät (die Steuerungseinheit) vom Gürtel entfernt haben, können Sie den Gürtel mit handwarmen Wasser abwaschen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.

## 10. ZUBEHÖR UND ERSATZTEILE

Für den Erwerb von Zubehör- und Ersatzteilen besuchen Sie [www.beurer.com](http://www.beurer.com) oder wenden Sie sich an die jeweilige Serviceadresse (lt. Serviceadressliste) in Ihrem Land. Außerdem sind Zubehör- und Ersatzteile zusätzlich im Handel erhältlich.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
Zubehör-Set, bestehend aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x Klebeelektroden (45x45mm)</li> <li>• 1x Anschlusskabel</li> <li>• 1x Kurzanleitung</li> </ul>	Art. 647.05

## 11. ENTSORGUNG

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.  Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen

wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



### Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen

wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und

- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

## 12. TECHNISCHE ANGABEN

Typ	Antelope Corefit I
Ausgangs-Kurvenform	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Ausgangsspannung	max. 70 V pp $\pm 10\%$ (500 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 140 mA pp $\pm 10\%$ (500 Ohm)
Impulsfrequenz	5-85 Hz $\pm 10\%$
Impulsdauer	250-400 $\mu\text{s}$ $\pm 10\%$
Spannungsversorgung	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Anwendungszeit	20 – 30 Minuten
Intensität	von 0 bis 40 einstellbar
Elektrodengröße	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Gewicht ohne Batterien	~ 330 g (ohne Batterien und Verlängerung)
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von:	Ca. 70 bis ca. 140 cm

Betriebsbedingungen	10 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
Lagerbedingungen	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative Luftfeuchte



Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet! Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

## 13. GARANTIE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.



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

## Welcome to the Antelope team!

We are delighted that you have chosen EMS training with Antelope! At beurer, we combine experience from over 100 years of tradition with years of knowledge as specialists in EMS products. Enjoy fantastic training with your new Antelope product.

Electrical muscle stimulation has been used for muscle training for many years, in sports and fitness as well as in rehabilitation. Even short training sessions can be highly effective as the electrical pulses boost the body's natural processes. You can choose from no less than nine EMS programs for endurance, fitness and HIIT training, designed for muscle and strength building as well as regeneration.

On the following pages you will learn everything you need to know about your Antelope product. You can also visit our Antelope Corefit I Experience website: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



If you have any questions, our Customer Services team will be happy to advise you by telephone in German and English. The office hours for our Support team can be found at [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Speak a different language? Then please send an e-mail to:  
✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Want to stay up to date at all times and celebrate your achievements with us? Then follow us on our social media channels and subscribe to our newsletter. You can find all the information you need at [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

We hope you enjoy using your EMS training product.

See you soon!  
Your Antelope team



## CONTENTS

1. Included in delivery .....	14	8. Programs .....	17
2. Signs and symbols .....	14	9. Cleaning and maintenance .....	19
3. Intended use .....	14	10. Accessories and replacement parts .....	19
4. General warnings .....	15	11. Disposal .....	20
5. Device description .....	16	12. Technical specifications .....	20
6. Initial use .....	16	13. Guarantee .....	20
7. Usage .....	16		

# 1. INCLUDED IN DELIVERY









Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are included in the delivery. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or its components and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

- 1 x EMS abdominal toning belt
- 1 x Corefit I control unit
- 3 x 1.5V AAA batteries
- 1 x hook-and-loop extension for the EMS abdominal toning belt

# 2. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	<b>Warning</b> Warning indicating a risk of injury or damage to your health
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval
	<b>Important</b> Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	<b>Product information</b> Note on important information
	Read the instructions
	Manufacturer
	<b>CE labelling</b> This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives
	The electronic device must not be disposed of with household waste
	Do not dispose of batteries containing harmful substances with household waste

	Marking to identify the packaging material. A = material abbreviation, B = material number: 1-7 = plastics, 20-22 = paper and cardboard
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations
	Serial number
	Article number
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU
	Conformity assessed marking for the United Kingdom
	Importer symbol

# 3. INTENDED USE

## IMPORTANT

### Proper use

- This device must only be used for the purpose for which it was designed and in the manner specified in the instructions for use. Any form of improper use can be dangerous.
- If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device; failure to do this could result in spot burns.
- Do not use this device whilst using other devices that transmit electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is suitable for private use, and not for medical or commercial purposes.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.
- If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.
- Only use the device with the supplied accessories.



In rare instances, the skin may become irritated in the area where the electrode is attached.

## Improper use

- The device must not be used:
  - In the head area: This can trigger seizures.
  - In the neck/carotid artery area: This can cause a cardiac arrest.
  - In the throat and larynx area: This can trigger muscular cramps, which may cause suffocation.
  - In the ribcage area: This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.
- Keep the device away from children to prevent potential hazards.
- This device may be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Keep the device away from heat sources.
- Do not use the device near (less than 1 m away from) shortwave or microwave devices (such as mobile phones) as these could influence the effect.
- Do not use the device while bathing or showering. Do not store or keep the device in areas where it may fall into the bathtub or wash basin.
- Never immerse the device in water or other liquids.

## 4. GENERAL WARNINGS

### DAMAGE

- Check the device frequently for signs of wear and tear or damage. If there are such signs of wear and tear or damage or if the device was used improperly, it must be returned to the manufacturer or retailer before further use.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers.
- Never attempt to repair the device yourself.



## CAUTION – FOR YOUR SAFETY!

The device is intended for use by fit and healthy adults only. The device should not be used in any of the following circumstances.

- If you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker)
- If you have metal implants
- Cardiac arrhythmia
- If you suffer from an acute illness
- If you suffer from epilepsy
- If you have cancer
- If there are skin lesions or cuts in the area to be treated
- Pregnancy
- If you have a propensity to bleed, e.g. after a serious accident or fracture, as the electrical muscle stimulation can trigger or increase bleeding.
- If you have recently had an operation and strong muscle contractions could affect the healing process
- If you are connected to a high-frequency surgical device
- If you suffer from low or high blood pressure
- If you have a high fever
- If you suffer from psychosis
- If the area to be treated is swollen or inflamed
- In cases of acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract



If you have any doubts, consult your doctor.



### Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children!
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
- **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit the batteries.
- If the device is not going to be used for a long period of time, remove the batteries from the battery compartment.

- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Never use rechargeable batteries!
- Do not disassemble, open, or crush the batteries.



If the “battery symbol” in the display is flashing, the batteries are dead and need to be replaced.

## 5. DEVICE DESCRIPTION

The associated drawings are shown on page 3.

- 1 Control unit
- 2 LCD display
- 3 Program and lock button
- 4 Plus button
- 5 Minus button
- 6 Power button (on/off/pause)
- 7 Holder
- 8 Battery compartment lid
- 9 Electrodes
- 10 Cover for electrode connection

### Display

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>A</b> Key                      | Button lock is active             |
| <b>B</b> Pause symbol             | Flashes when a pause is active    |
| <b>C</b> Battery status indicator | Flashes when battery is empty     |
| <b>D</b> Intensity                | Set intensity level from 0 – 40   |
| <b>E</b> Program                  | Selected program                  |
| <b>F</b> Timer                    | Remaining program time in minutes |

## 6. INITIAL USE

### Step 1: Inserting the batteries

- Before using the Corefit I for the first time, you must insert the batteries into the control unit.
- To do this, pull the device out of the holder, remove the battery compartment lid and insert the batteries into the battery compartment as indicated by the markings.
- Ensure that the correct battery polarity is observed.

### Step 2: Putting on the belt

Before each training session, ensure that your skin is clean and free of creams and oils so that the device will have the best possible effect. Position the belt in front of you with the electrodes facing towards your body. Moisten the electrodes and your stomach with water. Ensure that the surface of the electrodes is evenly moistened to avoid isolated spikes in voltage on your skin during the training session. Place the belt around your waist so that the electrodes are in contact with your stomach. Now close the hook-and-loop fastener.



If the belt is too short, you can extend it using the hook-and-loop extension.

### Step 3: Switching on the device and starting the program

Press the power button to switch on the device. The LCD display lights up. When the device is started for the first time, the first program is automatically displayed (P-01). You can change the program by briefly pressing the power button. There are nine programs in total to choose from. After the last program (P-09), the device starts the program selection sequence from the beginning.

The intensity level can be adjusted from 0 to 40. At the beginning of the training program, you will feel a slight tingling sensation. As the intensity increases, you will feel your muscles contracting directly under the electrodes and in the surrounding area.



When you change the program or restart the training, the intensity automatically increases to the one set for the last training session.

## 7. USAGE

### What do I need to bear in mind when training with the Corefit I?

- Train no more than three times a week.
- Take breaks and give your body at least 48 hours to recover.



- Do not train for longer than 20 to 30 minutes per unit, depending on the selected load on your muscles and intensity.
- Listen to your body and know your limits.
- Drink plenty of water.
- We recommend using an Antelope electrode contact agent, especially if you suffer from dry skin.

## Setting the intensity level

You can set your preferred intensity level at the start of each training session. Press the plus button to increase the intensity and the minus button to reduce the intensity. Depending on the intensity, you will first feel a tingling sensation, followed by muscle contractions later on. Never set the intensity to a level that is beyond your comfort zone.




The intensity can only be adjusted when the electrodes are in contact with your skin. If they lose contact with the skin during the training session, the intensity level will automatically drop to zero.

## Stopping pulses that are too strong

You can reduce the intensity at any time by pressing the minus button or switch off the device again by pressing the power button (~2 seconds). If you remove the belt from your stomach, meaning the electrodes lose contact with the skin, the intensity level will automatically return to zero. Voltage will no longer be applied when they come into contact with the skin again.

## Preventing unwanted pulse changes

To prevent unintentional increases in intensity during a training session, simply switch on the button lock. To do this, press and hold the power button for approx. 3 seconds until the  symbol appears on the display.


To cancel the button lock, press and hold the power button again for approx. 3 seconds until the symbol disappears.

## Reacting to unpleasant sensations

If you feel a twinge or itching on your skin or if you notice only tingling instead of muscle contractions, switch off the device and proceed as follows:

- Check that the electrodes are OK and do not show any signs of damage.
- Check that the round cover is still on the electrode connections.
- Take the belt off and moisten the electrodes again thoroughly.
- When you put it back on, ensure that there is good contact with the skin and that the skin is damp.

## Taking a break during the training session

If you want to take a break while a program is running, briefly press the power button. The pause symbol  will appear on the display. You can continue your training by pressing the button again.


## Flexible use of the control unit without the belt









With the accessory set (not included in delivery), you can additionally attach two adhesive electrodes to the control unit for flexible muscle stimulation. You can obtain the accessory set from our Customer Services team or the beurer online shop.

## Automatic switch-off

If the device is switched on and then not used, it will switch itself off automatically after 5 minutes.

# 8. PROGRAMS

#	Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty cycle*	Duration (min.)
P-01	 Strength Basic 4/4	The classic EMS strength program, designed for strong muscle contractions and a more pronounced penetrating effect. It is suitable for many types of training and exercises for targeted strength building. With this program, you train with the stimulation interval 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20

#	Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty cycle*	Duration (min.)
P-02	 Strength Basic 2/2	The classic EMS strength program, designed for strong muscle contractions and a more pronounced penetrating effect. It is suitable for many types of training and exercises for targeted strength building. With this program, you train with the stimulation interval 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Strength Intensive 2/2	Longer pulses of 400 µs penetrate deep into the muscles. This program is specifically aimed at the large, deeper muscles. The program is suitable for many types of training and intensive workouts to build up strength. With this program, you train with the stimulation interval 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Ideal for dynamic movements, many sports and endurance training. Our fitness program is a true all-rounder. It continuously sends pulses to your muscles, providing effective training to maximise your strength and endurance. Sports and fitness enthusiasts love the versatility of this program.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Looking for fresh impetus for your endurance and cardio training? Then give our Cardio program a try! The continuous muscle stimulation gives you a lot of freedom when integrating it into your training regime. The shorter pulse duration of 250 µs is also ideal for longer training units of up to 30 minutes.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	This program supports functional training and activates your metabolism. The first 40 seconds are all about working your muscles. The next 20 seconds aim to stimulate the circulation in the upper layers of skin and fat.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Intensive Massage	Sit back and enjoy this intensive massage program. The frequency of the stimuli increases slowly (7 to 40 hertz). The program is also suitable for warming up your muscles.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	An intensive strength combo program suitable for building muscle during fitness and core workouts. The frequency of the stimuli increases slowly (40 to 60 hertz). The constant variation prevents you from becoming used to the training. With this program, you train with the stimulation interval 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Passive Regeneration	Shake things up and give your muscles a little treat! This relatively intense and passive regeneration program is in a class of its own. The “shaking frequencies” (5-20 hertz) stimulate your circulation and metabolism. It feels more like a massage as your muscles do not contract fully. That's why we recommend not doing any exercises when using this program. Instead, sit back, relax and let the belt do the work ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20

## The intensity

The intensity determines the pulse strength, i.e. how much electric charge flows in a certain pe-

riod of time. The higher the intensity, the more muscle fibres will be trained.

**\*The frequency**

The frequency determines how often an electrical pulse occurs within a certain period of time. In turn, this determines how often individual muscle fibres contract. You cannot change this value in the Antelope programs.

**\*The pulse length (pulse duration)**

The pulse length or pulse duration denotes the time during which electrical pulses flow into the muscles. The longer this time is, the more intensively and deeply the muscles will be trained.

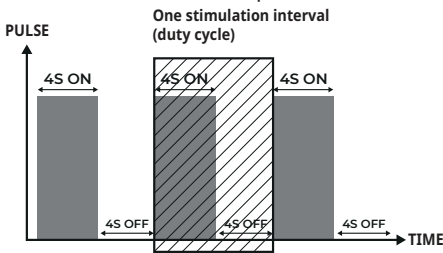
**\*Duty cycle**

The stimulation interval, also known as the duty cycle, determines the ratio between the stimulation phases and pauses during a training session. Some EMS programs require these pauses for your muscles.

**Programs with a duty cycle**

Some programs require a stimulation interval. This could be as follows:

Example: You select a program with the duty cycle "4 sec ON, 4 sec OFF". As such, it will run at a repeating interval of four seconds of stimulation and four seconds of pause.



**EXAMPLE**  
ON TIME = 4 seconds stimulation phase  
OFF TIME = 4 seconds stimulation pause

**Programs without a duty cycle**

Some programs do not have a duty cycle. In such cases, your muscles will be continuously stimulated.



ON TIME = constant and continuous

**9. CLEANING AND MAINTENANCE**

- Always remove the batteries from the device before cleaning.
- Clean the device with a slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Do not drop the device.
- Ensure that no water enters the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents for cleaning.
- The belt is not machine-washable. Once you have removed the device (control unit) from the belt, you can wipe down the belt with lukewarm water. Use a mild soapy solution or liquid detergent for this. Do not use bleach.

**10. ACCESSORIES AND REPLACEMENT PARTS**

To purchase accessories and replacement parts, please visit [www.beurer.com](http://www.beurer.com) or contact the corresponding service address (according to the service address list) in your country. Accessories and replacement parts are also available from retailers.

Designation	Item number and/or order number
Accessory set, comprising: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x adhesive electrodes (45 x 45 mm)</li> <li>• 1x connection cable</li> <li>• 1x quick guide</li> </ul>	Article 647.05

## 11. DISPOSAL

For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Observe the local regulations for material disposal.



Dispose of the device in accordance with EC Directive Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

The empty, completely flat batteries must be disposed of at specially designated collection boxes, recycling points, or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = battery contains lead

Cd = battery contains cadmium

Hg = battery contains mercury



## 12. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Type	Antelope Corefit I
Output waveform	Symmetrical, two-phase rectangular form
Output voltage	Max. 70 V pp $\pm 10\%$ (500 ohm)
Output current	Max. 140 mA pp $\pm 10\%$ (500 ohm)
Pulse frequency	5-85 Hz $\pm 10\%$
Pulse length	250-400 $\mu\text{s}$ $\pm 10\%$
Voltage supply	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Application time	20 – 30 minutes
Intensity	Adjustable from 0 to 40
Electrode size	Approx. 11.5 x 6.5 cm / 10 x 9 cm
Weight without batteries	~ 330 g (without batteries or extension)

Belt size for a waist circumference of:	Approx. 70 to approx. 140 cm
Operating conditions	10°C to +40°C, 20-65% relative humidity
Storage conditions	0°C to +55°C, 10-90% relative humidity

**i** If the device is not used according to the specifications, it may not work correctly! We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

## 13. GUARANTEE

More information on the guarantee and guarantee conditions can be found in the guarantee leaflet supplied.



Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez les instructions. Conservez la liste des adresses du service après-vente pour un usage ultérieur et mettez-la également à la disposition des autres utilisateurs.

## Bienvenue dans l'équipe Antelope !

Nous sommes ravis que vous ayez choisi l'entraînement EMS avec Antelope ! Chez Beurer, nous combinons l'expérience de plus de 100 ans de tradition avec des années de connaissances en tant que spécialistes des produits EMS. Avec votre nouveau produit Antelope, des expériences d'entraînement fantastiques vous attendent.

Entraînement musculaire : l'électrostimulation musculaire est utilisée depuis de nombreuses années dans le domaine du sport et de la remise en forme, ainsi que dans la rééducation. Même de brefs entraînements peuvent être particulièrement efficaces, car les impulsions électriques renforcent les processus naturels du corps. Profitez de neuf programmes EMS pour les entraînements d'endurance, de fitness et HIIT, le renforcement musculaire et de la force ainsi que la régénération.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez tout ce que vous devez savoir sur votre produit Antelope. Vous pouvez également consulter notre page Antelope Corefit I Experience en ligne : <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Si vous avez encore des questions, notre service client se fera un plaisir de vous conseiller par téléphone en allemand et en anglais. Vous trouverez les horaires d'assistance sur [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Vous parlez une autre langue ? N'hésitez pas à envoyer un e-mail à :  
✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Vous voulez toujours être au courant et célébrer vos réussites avec nous ? Suivez-nous sur nos réseaux sociaux et abonnez-vous à notre newsletter. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre entraînement EMS !

À bientôt !  
Votre équipe Antelope



## TABLE DES MATIÈRES

1. Contenu .....	22	7. Utilisation.....	25
2. Symboles utilisés .....	22	8. Programme :.....	26
3. Utilisation conforme aux recommandations .....	22	9. Nettoyage et entretien.....	28
4. Avertissements généraux.....	23	10. Accessoires et pièces de rechange.....	28
5. Description de l'appareil .....	24	11. Élimination.....	28
6. Mise en fonctionnement.....	24	12. Caractéristiques techniques.....	28
		13. Garantie .....	29









# 1. CONTENU







Vérifiez si l'emballage carton extérieur est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- 1 x ceinture d'entraînement EMS
- 1 x unité de commande Corefit I
- 3 x piles AAA de 1,5 V fournies
- 1 x rallonge velcro pour la ceinture d'entraînement EMS

# 2. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	<b>Avertissement</b> Ce symbole indique qu'il existe des risques de blessures ou des dangers pour la santé
	Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA sur chaque intervalle de 5 s peuvent être émises par l'appareil
	<b>Attention</b> Ce symbole prévient des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	<b>Informations sur le produit</b> Indication d'informations importantes
	Lire les instructions
	Fabricant
	<b>Signe CE</b> Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers

	Marquage d'identification du matériau d'emballage. A = abréviation du matériau, B = numéro de matériau : 1-7 = plastique, 20-22 = papier et carton
	Éliminer l'emballage dans le respect de l'environnement
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux réglementations communales
	Numéro de série
	Référence de l'article
	Les produits sont tout à fait conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA
	Marque d'évaluation de la conformité au Royaume-Uni
	Symbole d'importateur


# 3. UTILISATION CONFORME AUX RECOMMANDATIONS

## ATTENTION

### Utilisation conforme

- N'utilisez cet appareil qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu et conformément aux indications données par ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- Si vous portez des bijoux ou des piercings dans la zone d'utilisation (p. ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- N'utilisez pas cet appareil en même temps que d'autres appareils envoyant des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS).
- L'appareil est prévu pour un usage personnel et non pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.
- En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Utilisez l'appareil uniquement avec les accessoires fournis.

 Dans de rares cas, des irritations cutanées peuvent apparaître dans la zone des électrodes.

### Utilisation non conforme

- L'appareil ne doit pas être utilisé :
  - au niveau de la tête : cela risque de provoquer des crampes ;
  - au niveau du cou/de la carotide : cela risque de provoquer un arrêt cardiaque ;
  - au niveau de la gorge et du larynx : cela risque de provoquer des crampes musculaires, pouvant entraîner une asphyxie ;
  - à proximité du thorax : cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et de provoquer un arrêt cardiaque.
- Maintenez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger éventuel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques. Les enfants ont interdiction de jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Conservez l'appareil éloigné des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité (moins de 1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ils peuvent affecter son efficacité.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque vous prenez un bain ou une douche. Ne stockez ou conservez pas l'appareil dans un endroit depuis lequel il pourrait tomber dans une baignoire ou un évier.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.

## 4. AVERTISSEMENTS GÉNÉRAUX

### DOMMAGES

- Vérifiez fréquemment que l'appareil ne présente aucun signe d'usure ou de détérioration. Si tel est le cas, ou si cet appareil a été utilisé de façon inappropriée, il doit être renvoyé au fabricant ou au revendeur avant d'être utilisé à nouveau.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou s'il présente des défauts de fonctionnement.
- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation.
- N'essayez en aucun cas de réparer l'appareil vous-même .

### ATTENTION – POUR VOTRE SÉCURITÉ !

L'appareil est conçu pour être utilisé uniquement sur des adultes en bonne santé. N'utilisez en aucun cas l'appareil dans les cas suivants :

- appareils électriques implantés (par ex. stimulateur cardiaque) ;
- présence d'implants métalliques ;
- troubles du rythme cardiaque ;
- maladies aiguës ;
- épilepsie ;
- cancer ;
- dans des zones présentant des lésions cutanées et des coupures ;
- grossesse ;
- tendances à saigner, par exemple après une blessure grave ou une fracture. Le courant de stimulation peut provoquer ou accentuer les saignements ;
- après une opération, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison ;
- en cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence
- tension artérielle basse ou élevée ;
- forte fièvre ;
- psychoses ;
- zones enflées ou irritées ;
- en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.



## **⚠ INSTRUCTIONS RELATIVES AUX PILES**

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
- **⚠ Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
- **⚠ Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à pile.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utiliser aucune batterie !
- Ne pas démonter, ouvrir, ni casser les piles.

## **5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL**

Les schémas correspondants sont illustrés en page 3.

- 1 Unité de commande :
- 2 Écran LCD
- 3 Bouton sélecteur de programme et de verrouillage
- 4 Touche Plus
- 5 Touche Moins
- 6 Touche Power (marche/arrêt/pause)
- 7 Support
- 8 Couvercle du compartiment à piles
- 9 Électrodes
- 10 Revêtement pour les électrodes

## **Affichage**

<b>A</b> Clé	Le verrouillage du clavier est activé
<b>B</b> Signe de pause	Clignote lorsque la pause est activée
<b>C</b> Indicateur de niveau de batterie	Clignote lorsque la pile est vide
<b>D</b> Intensité	Niveau d'intensité réglé 0 – 40
<b>E</b> Programme	Programme sélectionné
<b>F</b> Minuteur	Durée restante du programme en minutes

## **6. MISE EN FONCTIONNEMENT**

### **Étape 1 : Insérer les piles**

- Avant de mettre le Corefit I en service pour la première fois, vous devez insérer les piles dans l'unité de commande.
- Pour ce faire, retirez l'appareil de son support, retirez le couvercle du compartiment à piles et insérez les piles conformément au marquage dans le compartiment à piles.
- Faites attention à respecter la polarité des piles.

**i** Si le « symbole Pile » clignote à l'écran, les piles sont usées et doivent être changées.

### **Étape 2 : Mise en place de la ceinture**

Avant chaque entraînement, vous devez vous assurer que votre peau est propre et exempte de toute crème ou huile. Ceci est nécessaire pour un fonctionnement optimal de l'appareil. Placez la ceinture devant vous, avec les électrodes orientées dans votre direction. Humidifiez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Assurez-vous que la surface des électrodes est humidifiée de manière régulière, afin d'éviter les pics de tension sur votre peau lors de l'entraînement. Placez la ceinture autour de votre taille de manière à ce que les électrodes soient posées sur votre ventre. Fermez ensuite la fermeture auto-agrippante.

**i** Si la ceinture est trop courte, vous pouvez l'allonger à l'aide de la rallonge Velcro.



## Étape 3 : Allumer et démarrer le programme

Appuyez sur le bouton d'alimentation pour allumer l'appareil. L'écran LCD s'allume. Lorsque l'appareil est démarré pour la première fois, le premier programme s'affiche automatiquement (P-01). Cliquez brièvement sur le bouton d'alimentation pour changer de programme. Il y a neuf programmes au total. Après le dernier programme (P-09), l'appareil recommence la sélection du programme au début.

L'intensité peut être réglée de 0 à 40. Au début de l'entraînement, vous ressentez un léger fourmillement. Au fur et à mesure que l'intensité augmente, vous ressentez les contractions musculaires directement sous les électrodes et dans la zone autour.



Lors d'un changement de programme ou d'un redémarrage, l'intensité augmente automatiquement jusqu'à celle du dernier entraînement.

## 7. UTILISATION

### Que faut-il prendre en compte lors de l'entraînement avec le Corefit I ?

- Entraînez-vous au maximum trois fois par semaine.
- Faites des pauses et laissez au moins 48 heures à votre corps pour se régénérer.
- Ne vous entraînez pas plus de 20 à 30 minutes par séance, en fonction de la charge et de l'intensité choisies.
- Écoutez votre corps et connaissez vos limites.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Nous recommandons l'utilisation d'un produit de contact pour électrodes d'Antelope, en particulier sur peau sèche.

### Régler le niveau d'intensité

Vous pouvez régler votre intensité préférée au début de chaque entraînement. Appuyez sur la touche Plus pour augmenter l'intensité et sur la touche Moins pour la diminuer. Selon l'intensité, vous ressentirez d'abord un picotement, puis une contraction musculaire. Réglez l'intensité au maximum sur une valeur qui vous paraît encore agréable.




L'intensité ne peut être réglée que si les électrodes sont en contact avec la peau. Si le contact avec la peau est interrompu pendant un entraînement, le niveau d'intensité revient automatiquement à zéro.

### Interrompre des impulsions trop fortes

Vous pouvez réduire l'intensité à tout moment en appuyant sur la touche moins ou éteindre l'appareil en appuyant sur la touche Power (~ 2 secondes). Si vous retirez la ceinture de votre ventre et que la zone d'électrodes n'est plus en contact avec la peau, le niveau d'intensité repasse automatiquement à zéro. Lorsqu'elle se trouve à nouveau en contact avec la peau, la tension ne revient pas automatiquement.

### Éviter les changements d'intensité non désirés


Pour éviter d'augmenter par inadvertance l'intensité au cours d'une séance, il suffit d'activer le verrouillage. Pour ce faire, appuyez sur la touche Power pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que le symbole «  » s'affiche à l'écran. Pour déverrouiller les touches, appuyez à nouveau sur la touche d'alimentation pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que le caractère disparaisse.

### Réagir aux sensations désagréables

Si vous ressentez une sensation de piqûre ou démangeaison sur votre peau, mais aussi si vous ne sentez qu'un fourmillement à la place des contractions musculaires, arrêtez l'appareil et procédez comme suit :

- vérifiez si les électrodes sont en bon état ou si elles présentent un défaut ;
- vérifiez si le revêtement rond sur les électrodes est encore présent ;
- retirez la manchette et humidifiez-la à nouveau complètement ;
- lors du repositionnement, assurez un bon contact avec la peau et une bonne humidification.

### Faire une pause pendant l'entraînement

Si vous souhaitez faire une pause en cours de programme, appuyez brièvement sur la touche Power. Le symbole de pause «  » apparaît à l'écran. Vous pouvez reprendre le programme en appuyant à nouveau sur la touche.

## Utilisation flexible de l'unité de commande sans ceinture







Avec le kit d'accessoires (non compris dans la livraison), vous avez en outre la possibilité de raccorder deux électrodes adhésives à l'unité de commande pour une stimulation musculaire flexible. Vous pouvez obtenir le kit d'accessoires




auprès de notre service clientèle ou dans la boutique en ligne de beurer.

## Arrêt automatique

Si l'appareil n'est pas utilisé après son activation, il s'éteint automatiquement après 5 minutes.

## 8. PROGRAMME :

#	Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Cycle de travail*	Durée (min)
P-01	 Force Basic 4/4	Le programme EMS Force classique : Pour des contractions musculaires fortes et une action en profondeur renforcée. Il est adapté à de nombreux types d'entraînement et d'exercices de musculation ciblés. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Force Basic 2/2	Le programme EMS Force classique : Pour des contractions musculaires fortes et une action en profondeur renforcée. Il est adapté à de nombreux types d'entraînement et d'exercices de musculation ciblés. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Force intense 2/2	Des impulsions plus longues de 400 µs pénètrent profondément dans les muscles : ce programme est spécialement conçu pour les grands muscles et les muscles profonds. Le programme convient à de nombreux types d'entraînement et à des entraînements intensifs pour gagner en force. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Idéal pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les séances d'endurance. Notre programme de fitness est vraiment polyvalent. Il envoie en permanence des impulsions à vos muscles pour un entraînement de force maximale et d'endurance efficace. Les amateurs de sport et de fitness apprécient ce programme en raison de sa grande diversité.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Besoin de nouvelles impulsions pour votre entraînement d'endurance et cardio ? Alors essayez notre programme Cardio. La stimulation musculaire continue permet un degré de liberté élevé lors de l'intégration dans votre entraînement. La durée d'impulsion réduite de 250 µs est également idéale pour les séances d'entraînement plus longues allant jusqu'à 30 minutes.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Brûleur de graisse 5/5	Ce programme favorise un entraînement fonctionnel et active votre métabolisme. Au cours des 40 premières secondes, il s'agit de solliciter vos muscles. Au cours des 20 secondes suivantes, l'objectif est de stimuler la circulation sanguine des couches supérieures de la peau et de la graisse.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25

#	Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Cycle de travail*	Durée (min)
P-07	 Massage intensif	Détendez-vous et profitez du programme de massage intensif. La fréquence des stimuli augmente lentement (7 à 40 Hertz). Le programme convient également pour l'échauffement de vos muscles.	7-40 Hz	400 $\mu$ s	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un programme de force combiné intensif - adapté au développement musculaire lors des entraînements de fitness et de core. La fréquence des stimuli augmente lentement (40 à 60 Hertz). La variation constante permet d'éviter les effets d'habitude. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 4/4.	40-60 Hz	400 $\mu$ s	4/4	20
P-09	 Régénération passive	Laissez-vous séduire et faites plaisir à vos muscles : Ce programme de régénération relativement intensif et passif a de quoi séduire. Les fréquences dites de secousse (5-20 hertz) stimulent votre circulation sanguine et votre métabolisme. Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble plutôt à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez la ceinture travailler pour vous ;)	5-20 Hz	350 $\mu$ s	-	20

## L'Intensité

L'intensité détermine l'intensité de l'impulsion, c'est-à-dire la quantité de charge électrique qui circule dans un temps donné. Plus l'intensité est élevée, plus les fibres musculaires sont sollicitées.

### \*La fréquence

La fréquence détermine la fréquence à laquelle une impulsion électrique se produit dans un délai donné. Il en résulte la fréquence de contraction de chaque fibre musculaire. Vous ne pouvez pas modifier cette valeur dans les programmes Antelope.

### \*Longueur d'impulsion (durée d'impulsion)

La longueur d'impulsion ou durée d'impulsion décrit le temps pendant lequel les impulsions électriques circulent dans les muscles. Plus la longueur d'impulsion est longue, plus le muscle est sollicité de manière intense et profonde.

### \*Cycle de travail

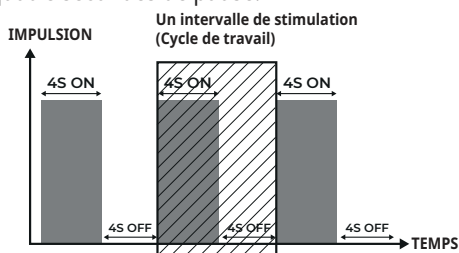
L'intervalle de stimulation, également appelé cycle de travail, détermine le rapport entre les phases de stimulation et les pauses de stimulation pendant un entraînement. Certains pro-

grammes EMS nécessitent ces pauses pour vos muscles.

### Programmes avec Cycle de travail

Certains programmes nécessitent un intervalle de stimulation. Cela peut se présenter comme suit :

Exemple : Vous sélectionnez un programme avec le Cycle de travail « 4 s ON, 4 s OFF ». Ce cycle se déroule à présent avec un intervalle répétitif de quatre secondes de stimulation et quatre secondes de pause.



#### EXEMPLE

ON TIME = phase de stimulation de 4 secondes  
OFF TIME = pause de stimulation de 4 secondes

## Programmes sans Cycle de travail

Certains programmes n'ont pas de Cycle de travail. C'est là que vos muscles sont constamment stimulés.

IMPULSION



ON TIME = constant et continu

## 9. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Retirez les piles de l'appareil avant chaque nettoyage.
- Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer l'appareil. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Ne laissez pas tomber l'appareil.
- Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Si cela devait se produire, utilisez de nouveau l'appareil uniquement lorsqu'il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou abrasif.
- La ceinture n'est pas adaptée au lavage en machine. Après avoir retiré l'appareil (unité de commande) de la ceinture, vous pouvez essuyer la ceinture avec de l'eau tiède. Utilisez de la lessive douce ou un détergent liquide. N'utilisez pas d'agent blanchissant.

## 10. ACCESSOIRES ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des accessoires et des pièces de rechange, rendez-vous sur le site [www.beurer.com](http://www.beurer.com) ou contactez le service après-vente concerné dans votre pays (cf. la liste des adresses du service après-vente). Les accessoires et les pièces de rechange sont également disponibles chez certains détaillants.

Désignation	Número d'article et référence
Kit d'accessoires comprenant : <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x électrodes autocollantes (45 x 45 mm)</li><li>• 1 x câble de connexion</li><li>• 1 x guide de démarrage rapide</li></ul>	Art. 647.05

## 11. ÉLIMINATION

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. Son élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Vous devez vous conformer aux réglementations locales en matière d'élimination des matériaux. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Pour toute question à ce sujet, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage, ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.

Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :


Pb = pile contenant du plomb,  
Cd = pile contenant du cadmium,  
Hg = pile contenant du mercure.



## 12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type	Antelope Corefit I
Courbe de sortie	forme carrée biphasée symétrique
Tension de sortie	max. 70 V pp $\pm$ 10 % (500 ohm)
Courant de sortie	max. 140 mA pp $\pm$ 10 % (500 ohm)
Fréquence d'impulsion	5-85 Hz $\pm$ 10 %

Durée d'impulsion	250-400 $\mu$ s $\pm$ 10 %
Alimentation électrique	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Temps d'utilisation	20 - 30 minutes
Intensité	réglable de 0 à 40
Taille des électrodes	env. 11,5 x 6,5 cm/10 x 9 cm
Poids sans piles	~ 330 g (sans piles ni rallonge)
Ceinture pour un tour de taille de :	Environ 70 à env. 140 cm
Température de fonctionnement	de 10 °C à +40 °C, 20 - 65% d'humidité relative de l'air
Conditions de stockage	de 0 °C à +55 °C, 10 - 90% d'humidité relative de l'air

 En cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications indiquées, son fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti ! Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

### 13. GARANTIE

Pour de plus amples renseignements sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.



**Lee detenidamente estas instrucciones de uso y sigue las indicaciones. Consérvalas por si necesitas utilizarlas en el futuro y ponlas a disposición de otros usuarios.**

## ¡Bienvenido al equipo Antelope!

¡Nos alegramos mucho de que te hayas decidido por el entrenamiento EMS con Antelope! En beurer combinamos la experiencia de más de 100 años de tradición con los conocimientos de muchos años como especialistas en productos EMS. Con tu nuevo producto Antelope te esperan experiencias de entrenamiento fantásticas.

La estimulación eléctrica de los músculos se viene utilizando desde hace muchos años para entrenar los músculos en el mundo del deporte y el fitness, así como para la rehabilitación. Los entrenamientos breves pueden ser especialmente eficaces, ya que los impulsos eléctricos refuerzan los procesos naturales del cuerpo. Disfruta de nueve programas EMS de entrenamientos de resistencia, fitness y HIIT para el desarrollo muscular y de la fuerza, así como para la regeneración.

En las siguientes páginas encontrarás todo lo que necesitas saber sobre tu producto Antelope. También puedes visitar nuestra página Antelope Corefit I Experience en línea:  
<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Si tienes alguna pregunta, nuestro servicio de atención al cliente estará encantado de asesorarte por teléfono en alemán e inglés. Puedes consultar los horarios de asistencia en [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

¿Hablas otro idioma? En ese caso, envíanos un correo electrónico a:  
 ✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

¿Quieres estar siempre al día y celebrar tus éxitos con nosotros? Síguenos en nuestras redes sociales y suscríbete a nuestro boletín de noticias. Encontrarás más información en [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

¡Esperamos que disfrutes de tu entrenamiento EMS!

¡Hasta pronto!  
 El equipo de Antelope



## ÍNDICE

1. Artículos suministrados .....	31	8. Programas .....	35
2. Explicación de los símbolos.....	31	9. Limpieza y cuidado .....	37
3. Uso correcto .....	31	10. Accesorios y piezas de repuesto.....	37
4. Indicaciones generales .....	32	11. Eliminación .....	37
5. Descripción del aparato .....	33	12. Datos técnicos.....	37
6. Puesta en funcionamiento .....	33	13. Garantía .....	38
7. Aplicación.....	34		

# 1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el embalaje de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el electroestimulador debe asegurarse de que ni este ni sus componentes presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

- 1 cinturón de entrenamiento EMS
- 1 unidad de control Corefit I
- 3 pilas de 1,5 V AAA
- 1 extensión de velcro para el cinturón de entrenamiento EMS

# 2. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	<b>Advertencia</b> Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones u otros peligros para la salud
	El aparato puede emitir valores de salida efectivos superiores a 10 mA de media en intervalos de 5 segundos
	<b>Atención</b> Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	<b>Información sobre el producto</b> Indicación de información importante
	Leer las instrucciones
	Fabricante
	<b>Marcado CE</b> Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.

	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No desechar con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Eliminar el embalaje respetando el medioambiente
	Separar el producto y los componentes del embalaje, y eliminarlos conforme a las disposiciones municipales
	Número de serie
	Número de artículo
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática
	Marca de evaluación de la conformidad para el Reino Unido
	Símbolo del importador

# 3. USO CORRECTO

## ATENCIÓN

### Uso correcto

- Utilice este aparato únicamente para el fin para el que ha sido diseñado y del modo indicado en las instrucciones de uso. ¡Todo uso inadecuado puede ser peligroso!
- Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, deberá quitárselos antes de utilizar el aparato, dado que podrían producirle quemaduras localizadas.
- No utilice este aparato al mismo tiempo que otros aparatos que emitan impulsos eléctricos a su cuerpo (p. ej., aparatos TENS).

- El aparato está concebido para el uso propio, no para el uso médico o comercial.
- El fabricante declina toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.
- En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
- Utilice el aparato únicamente con los accesorios suministrados.



En casos infrecuentes pueden producirse irritaciones de la piel en la zona de los electrodos.

## Uso inadecuado

- El aparato no debe utilizarse:
  - en la zona de la cabeza: pueden producirse convulsiones.
  - en la zona del cuello/la carótida: puede producirse una parada cardíaca.
  - en la zona de la faringe y la laringe: pueden producirse calambres musculares que pueden causar asfixia.
  - cerca del tórax: puede aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardíaca.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigilados o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva. Los niños no deben jugar nunca con el aparato. Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor.
- No utilice el aparato cerca (menos de 1 m) de aparatos de onda corta o microonda (p. ej., teléfonos móviles), ya que podrían interferir en su efectividad.
- No utilice el aparato mientras toma un baño o una ducha. No guarde ni conserve el aparato en lugares desde los que pueda caerse a la bañera o al lavabo.
- No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.

## 4. INDICACIONES GENERALES

### DETERIORO

- Compruebe a menudo si el aparato presenta signos de desgaste o deterioro. Si constata signos de este tipo o si el aparato ha sido utilizado indebidamente, antes de volver a utilizarlo deberá llevarlo al fabricante o a su distribuidor.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados.
- No trate nunca de reparar el aparato usted mismo.

### ⚠ PRECAUCIÓN – PARA SU SEGURIDAD

El aparato está pensado solo para que lo utilicen personas adultas sanas. En los siguientes casos no se deberá utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.

- Dispositivos eléctricos implantados (p. ej., marcapasos)
- En caso de implantes metálicos
- Alteraciones del ritmo cardíaco
- Enfermedades graves
- Epilepsia
- Cáncer
- En zonas con heridas y cortes
- Embarazo
- En caso de tendencia a hemorragias; p. ej., tras una herida grave o una fractura. La corriente estimuladora puede provocar o intensificar hemorragias.
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones fuertes de los músculos
- Si se está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia
- Presión arterial baja o alta
- Fiebre alta
- Psicosis
- Zonas hinchadas o inflamadas
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal



En caso de duda, consulte a su médico.



## **⚠ INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE PILAS**

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y acuda a un médico lo antes posible.
- **⚠ ¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrán tragarse las pilas y asfixiarse. ¡Guarde las pilas fuera del alcance de los niños pequeños!
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- **⚠ ¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

## **5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO**

Los esquemas correspondientes se muestran en la página 3.

- 1** Unidad de control
- 2** Pantalla LCD
- 3** Tecla de programa y bloqueo
- 4** Tecla Más
- 5** Tecla Menos
- 6** Tecla de encendido (encendido/apagado/pausa)
- 7** Soporte
- 8** Tapa del compartimento de las pilas
- 9** Electrodo
- 10** Cubierta para conexión de electrodo

## **Pantalla**

- |  |  |
|--|--|
| <b>A</b> Llave                                       | El bloqueo de teclas está activado                   |
| <b>B</b> Señal de pausa                              | Parpadea cuando la pausa está activada               |
| <b>C</b> Indicación del estado de carga de las pilas | Parpadea cuando se agota la pila                     |
| <b>D</b> Intensidad                                  | Nivel de intensidad ajustado 0-40                    |
| <b>E</b> Programa                                    | Programa seleccionado                                |
| <b>F</b> Temporizador                                | Tiempo de ejecución restante del programa en minutos |

## **6. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO**

### **Paso 1: Colocar las pilas**

- Antes de utilizar el Corefit I por primera vez, debe colocar las pilas en la unidad de control.
- Para ello, saque el aparato del soporte, retire la tapa del compartimento de las pilas e inserte las pilas en el compartimento de las pilas de acuerdo con las marcas.
- Asegúrese de colocar siempre las pilas con los polos correctos.

**i** Si el icono de pila parpadea en la pantalla, las pilas están gastadas y deben sustituirse.

### **Paso 2: Colocar el cinturón**


Asegúrese antes de cada entrenamiento de que tiene la piel limpia y sin cremas ni aceites. Solo así se garantiza que el aparato funcione correctamente. Coloque el cinturón con los electrodos mirando hacia usted. Humedezca los electrodos y su abdomen con agua. Asegúrese de que la superficie de los electrodos esté humedecida uniformemente para evitar picos de tensión puntuales en su piel cuando realice el entrenamiento. Colóquese el cinturón alrededor de la cintura de forma que los electrodos le queden sobre el abdomen. Cierre después el cierre autoadherente.

**i** Si el cinturón es demasiado corto, puede alargarlo con la extensión de velcro.

### Paso 3: Encender e iniciar el programa

Pulse la tecla de encendido para encender el aparato. La pantalla LCD se ilumina. Cuando se enciende el aparato por primera vez, se muestra automáticamente el primer programa (P-01). Pulse brevemente la tecla de encendido para cambiar de programa. Hay un total de nueve programas. Después del último programa (P-09), la unidad inicia la selección de programas desde el principio.

La intensidad se puede regular de 0 a 40. Al comenzar el entrenamiento sentirá un ligero cosquilleo. A medida que aumente la intensidad, notará las contracciones de los músculos directamente debajo de los electrodos y alrededor de estos.

 Al cambiar de programa o reiniciar, la intensidad aumenta automáticamente hasta la del último entrenamiento.

## 7. APLICACIÓN

### ¿Qué se debe tener en cuenta durante el entrenamiento con Corefit I?

- Entrene un máximo de tres veces a la semana.
- Asegúrese de tomar descansos y de dar a su cuerpo al menos 48 horas para regenerarse.
- No entrene más de 20 a 30 minutos por unidad, en función del esfuerzo y la intensidad seleccionados.
- Escuche a su cuerpo y conozca sus límites.
- Beba suficiente agua.
- Recomendamos utilizar un agente de contacto para electrodos de Antelope, especialmente si la piel está seca.

### Ajustar nivel de intensidad

Puede ajustar la intensidad que prefiera al principio de cada entrenamiento. Pulse la tecla Más para aumentar la intensidad y la tecla Menos para reducirla. En función de la intensidad, primero notará un cosquilleo y después una contracción de los músculos. Ajuste la intensidad que le resulte agradable.




La intensidad solo se puede ajustar cuando los electrodos están en contacto con la piel. Si se interrumpe el contacto con la piel durante un entrenamiento, el nivel de intensidad vuelve automáticamente a cero.

### Parar impulsos demasiado intensos

Puede reducir la intensidad en cualquier momento pulsando la tecla Menos o apagando de nuevo el aparato pulsando la tecla de encendido (~2 segundos). Cuando se quite el cinturón del abdomen y se interrumpa por tanto el contacto con la piel en la zona de los electrodos, el nivel de intensidad volverá automáticamente a cero. Cuando se restablezca el contacto con la piel ya no habrá corriente.

### Impedir cambios de impulsos no deseados


Para impedir que la intensidad aumente involuntariamente durante un entrenamiento, active simplemente la tecla de bloqueo. Para ello, pulse la tecla de encendido durante unos 3 segundos hasta que aparezca el símbolo «» en la pantalla. Para desactivar el bloqueo de teclas, vuelva a pulsar la tecla de encendido durante unos 3 segundos hasta que desaparezca el símbolo.

### Reacción ante sensaciones desagradables

Si siente escozor o picazón, pero también si nota solo un cosquilleo en lugar de las contracciones de los músculos, deberá apagar el aparato y proceder del siguiente modo:

- Asegúrese de que los electrodos funcionan correctamente y no presentan ningún defecto.
- Compruebe si la cubierta redonda sobre las conexiones de los electrodos sigue colocada.
- Qúitese el cinturón y vuelva a humedecerlo completamente.
- Cuando vuelva a ponérselo, asegúrese de que el contacto con la piel es bueno y de que está bien humedecido.

### Hacer una pausa durante el entrenamiento

Si desea hacer una pausa durante un programa, pulse brevemente la tecla de encendido. En la pantalla aparece el símbolo de pausa «». Podrá continuar con el entrenamiento volviendo a pulsar la tecla.

## Uso flexible de la unidad de control sin cinturón







Con el juego de accesorios (que no se incluye en los artículos suministrados) podrá conectar además dos electrodos adhesivos por cada cable de conexión a la unidad de control para la estimulación muscular flexible. Podrá solicitar el juego de accesorios a nuestro servicio




de atención al cliente o en la tienda en línea de beurer.

## Desconexión automática

Si el aparato no se utiliza tras encenderlo, se apaga automáticamente transcurridos tres minutos.

## 8. PROGRAMAS

#	Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Ciclo de trabajo*	Duración (min)
P-01	 Fuerza Basic 4/4	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto profundo. Es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para aumentar la fuerza de forma selectiva. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Fuerza Basic 2/2	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto profundo. Es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para aumentar la fuerza de forma selectiva. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Fuerza intensa 2/2	Los impulsos más largos de 400 µs penetran profundamente en los músculos: este programa está especialmente dirigido a los músculos grandes y profundos. El programa es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y sesiones intensivas para aumentar la fuerza. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Excelente para movimientos dinámicos, muchos tipos de deportes y unidades de resistencia. Nuestro programa de fitness es un auténtico todoterreno. Envía continuamente impulsos a tus músculos para un entrenamiento de fuerza máxima y resistencia eficaz. A los entusiastas del deporte y el fitness les encanta este programa por su gran variedad.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	¿Buscas nuevos impulsos para tu entrenamiento de resistencia y cardio? Entonces prueba nuestro programa Cardio. La estimulación muscular continua permite un alto grado de libertad a la hora de integrarlo en tu entrenamiento. La menor duración del impulso de 250 µs también es ideal para sesiones de entrenamiento más largas de hasta 30 minutos.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Quemar grasa 5/5	Este programa favorece el entrenamiento funcional y activa tu metabolismo. Durante los primeros 40 segundos, se trata de cargar tus músculos. En los siguientes 20 segundos, el objetivo es estimular la circulación sanguínea de las capas superiores de la piel y la grasa.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25

#	Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Ciclo de trabajo*	Duración (min)
P-07	 Masaje intenso	Relájate y disfruta del programa de masaje intenso. La frecuencia de los estímulos aumenta lentamente (de 7 a 40 hercios). El programa también es adecuado para calentar los músculos.	7-40 Hz	400 $\mu$ s	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un programa intensivo de combinación de fuerza, adecuado para el desarrollo muscular en entrenamientos de fitness y core. La frecuencia de los estímulos aumenta lentamente (de 40 a 60 hercios). La variación constante evita la formación de hábitos. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 4/4.	40-60 Hz	400 $\mu$ s	4/4	20
P-09	 Regeneración pasiva	Déjate sorprender y regala algo a tus músculos: este programa de regeneración, relativamente intenso y pasivo, lo tiene todo. Las frecuencias de agitación (5-20 hercios) estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Dado que no se producen contracciones musculares completas, se percibe más como un masaje. Por lo tanto, tampoco recomendamos hacer ejercicios para este programa. Así que descansa y deja que el cinturón trabaje para ti ;)	5-20 Hz	350 $\mu$ s	-	20

## Intensidad

La intensidad determina la fuerza del impulso, es decir, cuánta carga eléctrica fluye en un tiempo determinado. Cuanto más intensa, más fibras musculares se activarán.

## \*Frecuencia

La frecuencia determina la frecuencia con la que se produce un impulso eléctrico en un tiempo determinado. De ello resulta la frecuencia con la que se contraen las fibras musculares individuales. Este valor no se puede modificar en los programas de Antelope.

## \*Longitud del impulso (duración del impulso)

La longitud del impulso (también denominada duración del impulso) describe el tiempo durante el cual los impulsos eléctricos fluyen hacia los músculos. Cuanto más tiempo, más intensa y profundamente se activa el músculo.

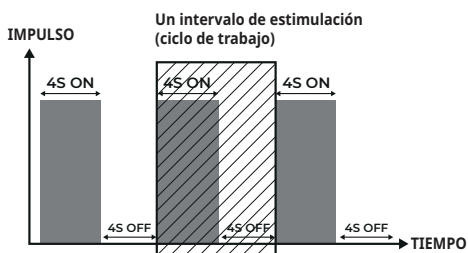
## \*Ciclo de trabajo

El intervalo de estimulación, también conocido como ciclo de trabajo, determina la relación entre las fases de estimulación y las pausas de estimulación durante un entrenamiento. Algunos programas EMS requieren estos descansos para tus músculos.

## Programas con ciclo de trabajo

Algunos programas requieren un intervalo de estimulación. Este caso podría ser:

ejemplo: Selecciona un programa con el ciclo de trabajo «4 s ON, 4 s OFF». Ahora funciona con un intervalo repetitivo de cuatro segundos de estimulación y cuatro segundos de pausa.



### EJEMPLO

TIEMPO DE ACTIVACIÓN = 4 segundos de fase de estimulación  
TIEMPO DESACTIVADO = 4 segundos de pausa de estimulación

## Programas sin ciclo de trabajo

Algunos programas no tienen ciclo de trabajo. En este caso, se estimulan tus músculos de forma continua.



TIEMPO DE ACTIVACIÓN = constante y continuo

## 9. LIMPIEZA Y CUIDADO


- Retire la pila del aparato antes de limpiarlo.
- Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, puede humedecer el paño también con agua ligeramente jabonosa.
- Evite que el aparato se caiga.
- Impida que penetre agua en el aparato. Si esto sucediese, no vuelva a utilizarlo hasta que esté completamente seco.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos.
- El cinturón no se puede lavar en la lavadora. Una vez retirado el aparato (unidad de control) del cinturón, puede limpiarlo con agua tibia. Utilice para ello agua jabonosa suave o un detergente líquido. No utilice lejía.

## 10. ACCESORIOS Y PIEZAS DE REPUESTO

Para adquirir accesorios y piezas de repuesto visite [www.beurer.com](http://www.beurer.com) o diríjase a la dirección de servicio técnico de su país (indicada en la lista de direcciones de servicio técnico). Además, los accesorios y las piezas de repuesto también pueden adquirirse en establecimientos comerciales.

Nombre	Número de artículo o de pedido
Juego de accesorios compuesto por: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 electrodos adhesivos (45 x 45 mm)</li> <li>• 1 cable de conexión</li> <li>• 1 guía rápida</li> </ul>	Ref. 647.05

## 11. ELIMINACIÓN

Para proteger el medioambiente, el aparato no se deberá desechar al final de su vida útil junto con la basura doméstica. Lo puede eliminar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. 

Respete las normas locales referentes a la eliminación de residuos. Deseche este aparato de acuerdo con la Directiva de la Unión Europea sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

Las pilas usadas y completamente descargadas deben desecharse en contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o entregándolas a un distribuidor de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a desechar las pilas correctamente.

Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo,  
Cd = la pila contiene cadmio,  
Hg = la pila contiene mercurio.



## 12. DATOS TÉCNICOS

Tipo	Antelope Corefit I
Forma de curva de salida	forma rectangular bifásica simétrica
Tensión de salida	máx. 70 Vpp ±10 % (a 500 ohmios)
Corriente de salida	máx. 140 mApp ±10 % (a 500 ohmios)
Frecuencia del impulso	5-85 Hz ±10 %
Duración del impulso	250-400 µs ±10 %
Alimentación de tensión:	3 pilas AAA de 1,5 V (tipo LR 03)
Tiempo de utilización	de 20 a 30 minutos
Intensidad	regulable de 0 a 40
Tamaño de los electrodos	aprox. 11,5 x 6,5 cm/10 x 9 cm

Peso sin pilas	~330 g (sin pilas ni prolongación)
Tamaño del cinturón para una cintura de entre:	aprox. 70 y 140 cm
Condiciones de funcionamiento	de 10 °C a +40 °C, 20-65 % de humedad relativa
Condiciones de almacenamiento	de 0 °C a +55°C, humedad relativa del aire, 10-90 %

**i** ¡No garantizamos el correcto funcionamiento de este aparato si se usa al margen de las especificaciones! Nos reservamos el derecho de efectuar modificaciones técnicas para mejorar y perfeccionar el producto.

### 13. GARANTÍA

Puede encontrar más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.



**Leggi attentamente le presenti istruzioni per l'uso e rispetta le indicazioni in esse contenute. Conservale per impieghi futuri e rendile accessibili ad altri utenti.**

## Benvenuto nel team Antelope!

Siamo molto lieti che tu abbia scelto l'allenamento EMS Antelope! In beurer coniughiamo un'esperienza basata su una tradizione ultracentenaria con le conoscenze accumulate negli anni come esperti di prodotti EMS. Con il tuo nuovo prodotto Antelope ti aspettano fantastiche esperienze di allenamento.

L'elettrostimolazione muscolare viene utilizzata da molti anni nel settore dello sport e del fitness, nonché nella riabilitazione per l'allenamento muscolare. Allenamenti anche brevi possono essere particolarmente efficaci, perché gli impulsi elettrici potenziano i processi naturali del corpo. Approfitta di nove programmi EMS per l'allenamento di resistenza, il fitness e l'HIIT, l'aumento e il potenziamento della muscolatura e la rigenerazione.

Nelle prossime pagine scoprirai tutto ciò che c'è da sapere sul tuo prodotto Antelope. Puoi anche visitare la nostra pagina Antelope Corefit I Experience: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Per qualsiasi altra domanda, il nostro Servizio clienti sarà lieto di fornirti consulenza telefonica in tedesco e inglese. Gli orari del Servizio clienti sono disponibili su [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Parli un'altra lingua? Allora scrivici un'e-mail a:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Vuoi rimanere sempre aggiornato e festeggiare i tuoi successi con noi? Segui sui nostri canali social e iscriviti alla newsletter. Per ulteriori informazioni, visita [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Ti auguriamo un buon proseguimento con l'allenamento EMS!

A presto!  
Il team Antelope



## INDICE

1. Fornitura .....	40	8. Programmi.....	44
2. Spiegazione dei simboli .....	40	9. Pulizia e cura .....	45
3. Uso conforme.....	40	10. Accessori e parti di ricambio .....	46
4. Avvertenze generali.....	41	11. Smaltimento .....	46
5. Descrizione del dispositivo .....	42	12. Dati tecnici.....	46
6. Messa in funzione.....	42	13. Garanzia.....	46
7. Utilizzo.....	43		

# 1. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che il dispositivo e i componenti non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare il dispositivo e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- 1 cintura per allenamento EMS
- 1 unità di comando Corefit I
- 3 batterie AAA da 1,5 V
- 1 prolunga con chiusura a strappo per la cintura per allenamento EMS

# 2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta del dispositivo:

	<b>Avvertenza</b> Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute
	Dispositivo in grado di emettere valori di uscita effettivi superiori a 10 mA come media per ogni intervallo di 5 sec.
	<b>Attenzione</b> Indicazione di sicurezza per possibili danni al dispositivo/agli accessori.
	<b>Informazioni sul prodotto</b> Indicazione di informazioni importanti
	Leggere le istruzioni
	Produttore
	<b>Marcatura CE</b> Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici

	Contrassegno di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali
	Numero di serie
	Codice articolo
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE
	Marchio di valutazione della conformità per il Regno Unito
	Simbolo importatore

# 3. USO CONFORME


## ATTENZIONE:

### Uso conforme

- Utilizzare questo dispositivo solo per lo scopo per il quale è stato concepito e secondo le modalità descritte nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo.
- Se nella zona in cui è previsto l'utilizzo del dispositivo sono presenti gioielli o piercing (ad es. piercing all'ombelico), rimuoverli prima di utilizzare il dispositivo per evitare ustioni.
- Non utilizzare il dispositivo contemporaneamente ad altri dispositivi che trasmettono impulsi elettrici (ad es. dispositivi TENS).
- Il dispositivo è adatto all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o non conforme.
- In caso di dubbio non utilizzare e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.



- Utilizzare il dispositivo solo con gli accessori in dotazione.
- In caso di difetti o malfunzionamenti spegnere immediatamente il dispositivo.
- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati.
- Non tentare in nessun caso di riparare da soli il dispositivo.

 In rari casi possono verificarsi irritazioni cutanee nella zona degli elettrodi.

## Uso non conforme

- Il dispositivo non deve essere utilizzato:
  - nella zona della testa: può causare attacchi convulsivi.
  - nella zona del collo / della carotide: può causare un arresto cardiaco.
  - nella zona della faringe e della laringe: può causare contrazioni muscolari, che possono determinare il soffocamento.
  - in prossimità del torace: questo può aumentare il rischio di fibrillazione ventricolare e causare un arresto cardiaco.
- Tenere il dispositivo lontano dai bambini per evitare eventuali pericoli.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali, o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati. I bambini non devono giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare il dispositivo in prossimità (meno di 1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. cellulari) per non comprometterne l'efficacia.
- Non utilizzare il dispositivo mentre si sta facendo il bagno o la doccia. Non stoccare o conservare il dispositivo in luoghi da cui può cadere nella vasca o nel piatto della doccia.
- Non immergere mai il dispositivo in acqua o altri liquidi.


## 4. AVVERTENZE GENERALI

### DANNI

- Verificare spesso la presenza di eventuali segni di usura o danni sul dispositivo. Se sono presenti tali segni oppure se il dispositivo è stato utilizzato in modo non conforme, far verificare il dispositivo al produttore o al rivenditore prima di utilizzarlo nuovamente.


## ATTENZIONE - PER LA VOSTRA SICUREZZA!

Il dispositivo è pensato per essere utilizzato su adulti sani. Non utilizzare il dispositivo nei seguenti casi.

- In presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker) 
- In presenza di impianti in metallo
- In caso di disturbi del ritmo cardiaco
- In caso di patologie acute
- In caso di epilessia
- In caso di cancro
- In prossimità di lesioni cutanee e tagli
- In gravidanza
- In caso di tendenza a emorragie, ad es. a seguito di una ferita grave o frattura. La corrente di stimolazione può causare o aggravare le emorragie.
- In seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione
- In contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza
- In presenza di ipotensione o ipertensione
- In presenza di febbre alta
- In caso di psicosi
- In zone gonfie o infiammate
- In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale

In caso di dubbi, rivolgersi al proprio medico.

## INDICAZIONI SULL'USO DELLE BATTERIE

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
-  **Pericolo di ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.

- **⚠ Pericolo di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora il dispositivo non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

## 5. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO

I relativi disegni sono riportati a pagina 3.

- 1** Unità di comando
- 2** Display LCD
- 3** Pulsante programma e blocco
- 4** Pulsante +
- 5** Pulsante -
- 6** Pulsante di accensione (On/Off/pausa)
- 7** Supporto
- 8** Coperchio vano batterie
- 9** Elettrodi
- 10** Copertura per collegamento elettrodi

### Display

- |  |  |
|--|--|
| <b>A</b> Chiave                              | Il blocco tasti è attivato             |
| <b>B</b> Simbolo di pausa                    | Lampeggia quando è attivata la pausa   |
| <b>C</b> Indicatore di carica della batteria | Lampeggia quando la batteria è scarica |
| <b>D</b> Intensità                           | Livello di intensità impostato 0 - 40  |
| <b>E</b> Programma                           | Programma selezionato                  |
| <b>F</b> Timer                               | Tempo residuo del programma in minuti  |

## 6. MESSA IN FUNZIONE

### Passo 1: Inserimento delle batterie

- Prima di mettere in funzione Corefit I per la prima volta, è necessario inserire le batterie nell'unità di comando.
- A tal fine estrarre il dispositivo dal supporto, rimuovere il coperchio del vano batterie e inserire le batterie al suo interno come contrassegnato.
- Accertarsi di rispettare la polarità corretta.

**i** Se il simbolo della batteria lampeggia sul display significa che le batterie sono scariche e devono essere sostituite.

### Passo 2: Applicazione della cintura

Prima di ogni allenamento, verificare che la pelle sia pulita e priva di creme o oli. Solo così il dispositivo funziona in modo ottimale. Appoggiare la cintura davanti a sé con gli elettrodi rivolti verso di sé. Inumidire gli elettrodi e l'addome con acqua. Accertarsi che le superfici degli elettrodi siano inumidite uniformemente per evitare picchi di tensione in determinati punti della pelle durante l'allenamento. Applicare la cintura in vita in modo che gli elettrodi siano posizionati sull'addome. Serrare la chiusura a strappo.

**i** Se la cintura è troppo corta, estenderla utilizzando la prolunga con chiusura a strappo.

### Passo 3: Accensione e avvio del programma

Premere il pulsante di accensione per accendere il dispositivo. Il display LCD si illumina. Quando il dispositivo viene avviato per la prima volta, viene visualizzato automaticamente il primo programma (P-01). Per cambiare programma, premere brevemente il pulsante di accensione. In totale sono disponibili nove programmi. Dopo l'ultimo programma (P-09), il dispositivo riprende la selezione dal primo.

L'intensità può essere regolata da 0 a 40. All'inizio dell'allenamento si sente un leggero formicolio. Con l'aumentare dell'intensità si avvertono le contrazioni muscolari direttamente sotto gli elettrodi e nella zona circostante.

**i** Quando si cambia programma o in caso di riavvio, l'intensità aumenta automaticamente fino a quella dell'ultimo allenamento.

## 7. UTILIZZO

### A che cosa occorre prestare attenzione per quanto riguarda l'allenamento con Corefit I?

- Allenarsi al massimo tre volte alla settimana.
- Fare pause e lasciare al corpo almeno 48 ore per rigenerarsi.
- Non allenarsi per più di 20-30 minuti per sessione, a seconda dell'intensità e della sollecitazione scelte.
- Ascoltare il proprio corpo e conoscere i propri limiti.
- Bere acqua a sufficienza.
- In caso di pelle secca consigliamo di utilizzare un prodotto di contatto per elettrodi Antelope.

### Impostazione del livello d'intensità

All'inizio di ogni allenamento è possibile impostare l'intensità preferita. Premere il pulsante + per aumentare l'intensità e il pulsante - per ridurla. A seconda dell'intensità, si avvertirà prima un formicolio e poi una contrazione muscolare. Regolare l'intensità solo fino a un punto in cui risulti ancora piacevole.

**i** L'intensità può essere regolata solo se gli elettrodi sono a contatto con la pelle. Se il contatto con la pelle viene interrotto durante un allenamento, il livello di intensità ritorna automaticamente a zero.

### Interruzione degli impulsi troppo forti

È possibile ridurre l'intensità in qualsiasi momento premendo il pulsante - o spegnere il dispositivo premendo il pulsante di accensione (per circa 2 secondi). Quando si toglie la cintura dall'addome e il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi viene interrotto, il livello di intensità torna automaticamente a zero. Nel caso di un nuovo contatto con la pelle non vi è più tensione.

### Esclusione di modifiche indesiderate degli impulsi

Per impedire che l'intensità aumenti inavvertitamente durante l'allenamento, attivare il blocco tasti. A tal fine premere il pulsante di accensione per circa 3 secondi finché sul display non appare il simbolo "0-". Per disattivare il blocco tasti, premere nuovamente il pulsante di accensione per circa 3 secondi finché il simbolo non scompare.

### Reazione alle sensazioni sgradevoli

Se ci si sente pungere o prudere, ma anche se si avverte solo un formicolio molto leggero al posto delle contrazioni muscolari, spegnere il dispositivo e procedere come segue:

- Verificare se gli elettrodi sono integri e privi di difetti.
- Controllare se la copertura rotonda sui collegamenti degli elettrodi è ancora presente.
- Togliere la cintura e inumidirla di nuovo completamente.
- Nel rimettere la cintura, verificare se è correttamente a contatto con la pelle e ben inumidita.

### Pausa durante l'allenamento

Se nel corso del programma si desidera fare una pausa, premere brevemente il pulsante di accensione. Sul display appare il simbolo di pausa "||". Premendo nuovamente il pulsante, è possibile proseguire l'allenamento.









### Utilizzo flessibile dell'unità di comando senza cintura


Con il kit di accessori (non fornito in dotazione) si ha inoltre la possibilità di collegare due elettrodi adesivi per la stimolazione muscolare flessibile all'unità di comando. Il kit di accessori può essere richiesto al nostro Servizio clienti o nello shop online di beurer.

### Spegnimento automatico

Se il dispositivo non viene utilizzato dopo essere stato acceso, si spegne automaticamente dopo 5 minuti.

## 8. PROGRAMMI

#	Allena-mento	Descrizione	Fre- quenza*	Lun- ghezza impulso*	Duty Cycle*	Du- rata (min.)
P-01	 Potenzia-mento base 4/4	Il classico programma EMS di potenziamento: per contra- zioni muscolari forti e un maggiore effetto in profondità. È adatto a molti tipi di allenamento ed esercizi per un potenziamento mirato. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Potenzia-mento base 2/2	Il classico programma EMS di potenziamento: per contra- zioni muscolari forti e un maggiore effetto in profondità. È adatto a molti tipi di allenamento ed esercizi per un potenziamento mirato. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Potenzia-mento inten- sivo 2/2	Impulsi più lunghi di 400 µs penetrano in profondità nei muscoli: questo programma è particolarmente indicato per i muscoli grandi e profondi. Il programma è adatto per molti tipi di allenamento ed esercizi intensivi di poten- ziamento. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Eccezionale per movimenti dinamici, molti tipi di sport e sessioni di resistenza. Il nostro programma Fitness è davvero versatile. Invia continuamente impulsi ai muscoli per un allenamento di forza massima e di resistenza. Gli appassionati di sport e di fitness apprezzano questo pro- gramma perché è molto vario.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Cerchi nuovi impulsi per il tuo allenamento di resistenza e cardio? Allora prova il nostro programma Cardio. La sti- molazione muscolare continua offre un alto grado di liber- tà per quanto riguarda l'integrazione nell'allenamento. La durata dell'impulso ridotta di 250 µs è inoltre eccellente anche per sessioni di allenamento più lunghe, fino a 30 minuti.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Questo programma supporta un allenamento funziona- le e attiva il metabolismo. Nei primi 40 secondi vengono sollecitati i muscoli. Nei successivi 20 secondi l'obiettivo è stimolare la circolazione sanguigna negli strati superiori di pelle e di grasso.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Massaggio intenso	Mettiti comodo e goditi il programma di massaggio inten- so. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente (da 7 a 40 Hertz). Il programma è adatto anche per riscaldare la muscolatura.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un intenso programma combinato di potenziamento, adatto per aumentare la massa muscolare con esercizi di fitness e per il core. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente (da 40 a 60 Hertz). La variazione costante pre- viene gli effetti dell'abitudine. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20

#	Allena-mento	Descrizione	Fre- quenza*	Lun- ghezza impulso*	Duty Cycle*	Du- rata (min.)
P-09	 Rigenerazio- ne passiva	Lasciati scuotere e concedi qualcosa ai tuoi muscoli: questo programma di rigenerazione relativamente intenso e passivo ha tutto ciò che serve. Le cosiddette frequenze di scuotimento (5-20 Hertz) stimolano la circolazione sanguigna e il metabolismo. Poiché non genera contrazioni muscolari complete, la sensazione che si avverte è più simile a quella di un massaggio. Pertanto, si consiglia di non fare esercizi con questo programma. Rilassati e lascia che la cintura lavori per te.;	5-20 Hz	350 µs	-	20

## L'intensità

L'intensità determina la forza dell'impulso, cioè la quantità di carica elettrica che fluisce in un determinato intervallo di tempo. Maggiore è l'intensità, più fibre muscolari vengono coinvolte.

## \*La frequenza

La frequenza determina quanto spesso si ha un impulso elettrico in un determinato intervallo di tempo. Ne risulta la frequenza di contrazione delle singole fibre muscolari. Nei programmi Antelope questo valore non può essere modificato.

## \*La lunghezza (durata) dell'impulso

La lunghezza o durata dell'impulso descrive il tempo durante il quale gli impulsi elettrici fluiscono nei muscoli. Più è lunga, più la sollecitazione del muscolo è intensa e profonda.

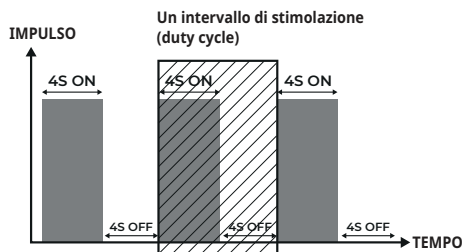
## \*Duty cycle

L'intervallo di stimolazione, detto anche "duty cycle", determina il rapporto tra le fasi di stimolazione e pausa durante un allenamento. Alcuni programmi EMS richiedono queste pause per i muscoli.

### Programmi con duty cycle

Alcuni programmi richiedono un intervallo di stimolazione. Si potrebbe avere la seguente situazione:

Esempio: Selezionando un programma con duty cycle "4 sec ON, 4 sec OFF", questo si svolge con la ripetizione di un intervallo di quattro secondi di stimolazione e quattro secondi di pausa.



ESEMPIO

ON TIME = fase di stimolazione di 4 secondi

OFF TIME = pausa di stimolazione di 4 secondi

### Programmi senza duty cycle

Alcuni programmi non prevedono un duty cycle. In questo caso i muscoli vengono stimolati in modo continuo.



ON TIME = costante e continuo

## 9. PULIZIA E CURA

- Prima di effettuare ogni pulizia rimuovere le batterie dal dispositivo.
- Pulire il dispositivo con un panno leggermente umido. In caso di sporcizia ostinata, inumidire leggermente il panno con acqua e sapone.
- Non far cadere l'apparecchio.

- Accertarsi che non penetri acqua nel dispositivo. Se dovesse succedere, utilizzare nuovamente il dispositivo solo quando è completamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici né prodotti abrasivi.
- Non lavare la cintura in lavatrice. Dopo aver rimosso il dispositivo (unità di comando) dalla cintura, è possibile pulirla con acqua tiepida. Utilizzare acqua e sapone delicato o un detergente liquido. Non utilizzare candeggianti.

## 10. ACCESSORI E PARTI DI RICAMBIO

Per l'acquisto di accessori e parti di ricambio visitare [www.beurer.com](http://www.beurer.com) o rivolgersi al Servizio Clienti del proprio Paese (consultare l'elenco con gli indirizzi). Inoltre, gli accessori e le parti di ricambio sono disponibili anche in commercio.

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
Set di accessori composto da: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 elettrodi adesivi (45 x 45 mm)</li> <li>• 1 cavo di alimentazione</li> <li>• 1 guida rapida</li> </ul>	Art. 647.05

## 11. SMALTIMENTO

A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita il dispositivo non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Attenersi alle norme locali vigenti per lo smaltimento dei materiali. Smaltire il dispositivo secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi agli enti comunali responsabili in materia di smaltimento. Smaltire le batterie esauste e completamente scariche presso gli appositi punti di raccolta, i punti di raccolta per rifiuti tossici o i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.

I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo,  
Cd = batteria contenente cadmio,  
Hg = batteria contenente mercurio.



## 12. DATI TECNICI

Tipo	Antelope Corefit I
Forma d'onda di uscita	simmetrica, formarettangolare bifase
Tensione di uscita	max. 70 V pp $\pm 10\%$ (500 Ohm)
Corrente di uscita	max. 140 mA pp $\pm 10\%$ (500 Ohm)
Frequenza degli impulsi	5-85 Hz $\pm 10\%$
Durata dell'impulso	250-400 $\mu\text{s}$ $\pm 10\%$
Alimentazione	3 batterie AAA da 1,5 V (tipo LR 03)
Tempo di applicazione	20 - 30 minuti
Intensità	regolabile da 0 a 40
Dimensioni elettrodi	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Peso senza batterie	~ 330 g (senza batterie e prolunga)
Dimensioni cintura per circonferenze vita di:	ca. 70 fino a ca. 140 cm
Condizioni di funzionamento	tra 10 °C e +40 °C, 20-65% umidità relativa
Condizioni di stoccaggio	tra 0 °C e +55 °C, 10-90% umidità relativa

**i** In caso di utilizzo del dispositivo al di fuori di quanto specificato nelle presenti istruzioni non è possibile garantire un funzionamento corretto. Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche al fine del miglioramento e del continuo sviluppo del prodotto.

## 13. GARANZIA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



**Bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve belirtilen uyarıları dikkate alın. İleri-  
de kullanmak üzere saklayın ve diğer kullanıcıların da kılavuza erişebilmesini sağ-  
layın.**

## Antelope ekibine hoş geldiniz!

Antelope ile EMS egzersizi yapmaya karar verdiğiniz için çok mutluyuz! Beurer olarak 100 yılı aşkın geleneğimizden gelen deneyimi, EMS ürünleri alanında sahip olduğumuz uzun yıllara dayanan bilgi birikimiyle birleştiriyoruz. Yeni Antelope ürününüzle harika egzersiz deneyimleri sizi bekliyor.

Elektrikli kas stimülasyonu, spor ve fitness alanında ve kas egzersizlerinde rehabilitasyon için uzun yıllardır kullanılmaktadır. Elektrik impulsları vücuttaki doğal süreçleri güçlendirdiğinden kısa egzersizlerle bile çok etkili sonuçlar alınabilmektedir. Dayanıklılık, fitness ve HIIT egzersizleri, kas oluşturma ve kuvvetlenme ve rejenerasyon için sunulan yeni EMS programının keyfini çıkarın.

Aşağıdaki sayfalarda Antelope ürününüz hakkında bilmeniz gereken her şeyi öğreneceksiniz. Ayrıca Antelope Corefit I Experience sayfamızı da ziyaret edebilirsiniz:

<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Sorularınız için müşteri hizmetlerimizle Almanca ve İngilizce telefon görüşmesi yapabilirsiniz, size memnuniyetle bilgi vereceklidir. Destek alabileceğiniz saatleri [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) adresinde bulabilirsiniz | ☎ +49 69 25786744

Başka bir dil mi konuşuyorsunuz? O zaman lütfen bu adrese bir e-posta gönderin:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Her zaman en güncel bilgilere sahip olmak ve başardıklarınızı bizimle birlikte kutlamak ister misiniz? Sosyal medya kanallarımızı Takip edin ve haber bültenimize abone olun. Tüm bilgileri burada bulabilirsiniz:

[www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Keyifli EMS egzersizleri dileriz!

Görüşmek üzere  
Antelope Ekibiniz



## İÇİNDEKİLER

1. Teslimat kapsamı .....	48	8. Programlar.....	51
2. İşaretlerin açıklaması .....	48	9. Temizlik ve bakım.....	53
3. Amacına uygun kullanım .....	48	10. Aksesuarlar ve yedek parçalar .....	53
4. Genel uyarılar .....	49	11. Bertaraf etme .....	53
5. Cihaz açıklaması.....	50	12. Teknik veriler .....	54
6. İlk çalıştırma .....	50	13. Garanti .....	54
7. Uygulama.....	50		

# 1. TESLİMAT KAPSAMI

Teslimat kapsamını kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihaz ve parçalarında görünür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.

- 1 x EMS egzersiz kemeri
- 1 x Corefit I kumanda ünitesi
- 3 x 1,5V AAA pil
- 1 x cırt cırtlı uzatma, EMS egzersiz kemeri için

# 2. İŞARETLERİN AÇIKLAMASI

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve tip etiketinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

	<b>Uyarı</b> Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınıza ilgili tehlikelere yönelik uyarı
	Cihaz tarafından ortalama 5 saniye aralıklarla 10mA üzerinde efektif çıkış değerleri üretilebilmektedir
	<b>Dikkat</b> Cihazda ve aksesuarlarda meydana gelebilecek hasarlaraya yönelik güvenlik uyarısı
	<b>Ürün bilgileri</b> Önemli bilgilere yönelik not
	Kullanım kılavuzunu okuyun
	Üretici
	<b>CE işareti</b> Bu ürün, yürürlükteki Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gerekliliklerini karşılamaktadır
	(Elektrikli) cihazlar, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin

	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = Malzeme kısaltması, B = Malzeme numarası: 1-7 = Plastik, 20-22 = Kağıt ve karton
	Ambalaj çevreye zarar vermeyecek şekilde bertaraf edilmelidir
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin yönetmeliklerine uygun şekilde bertaraf edin
	Seri numarası
	Ürün numarası
	Ürünlerin, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerekliliklerine uygun olduğu belgelenmiştir
	Birleşik Krallık için uygunluk değerlendirme işareti
	İthalatçı simgesi

# 3. AMACINA UYGUN KULLANIM

## ⚠️ DİKKAT

### Doğru kullanım

- Cihazı sadece geliştirilme amacına uygun ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanın. Usulüne uygun olmayan her türlü kullanım tehlikeli olabilir.
- Uygulama bölgesinde takı veya pirsing (örn. göbek deliği pirsingi) taşıyorsanız bunları cihazı kullanmadan önce çıkarmalısınız; aksi halde noktasal yanmalar meydana gelebilir.
- Bu cihazı, vücudunuza elektrikli impulslar veren başka cihazlarla (örneğin TENS cihazları) aynı anda kullanmayın.
- Cihaz kişisel kullanım içindir; tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir.
- Usulüne uygun olmayan veya yanlış kullanım sonucu oluşan hasarlardan üretici firma sorumlu değildir.
- Şüpheli durumlarda cihazı kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.



- Cihazı yalnızca birlikte verilen aksesuarlarla kullanın.



Nadir ne olsa elektrotların yerleştirildiği bölgede cilt tahrişleri görülebilir.

## Amacına uygun olmayan kullanım

- Cihaz aşağıdaki şekilde kullanılmamalıdır:
  - Baş bölgesinde: Burada spazm nöbetlerini tetikleyebilir.
  - Boyun/şah damarı bölgesinde: Burada kalp durmasını tetikleyebilir.
  - Yutak ve gırtlak bölgesinde: Burada boğulmaya yol açabilecek kas spazmlarını tetikleyebilir.
  - Göğüs kafesinin yakınında: Burada ventriküler fibrilasyon riskini arttırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir.
- Olası tehlikeleri önlemek için cihazı çocuklardan uzak tutun.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcının bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Cihazı ısı kaynaklarından uzak tutun.
- Cihazı kısa dalga veya mikro dalga özellikli cihazların (örneğin cep telefonları) yakınında (1 metreden az mesafede) kullanmayın, aksi halde cihaz olumsuz etkilenebilir.
- Cihazı yıkanırken veya duş alırken kullanmayın. Cihazı kütet veya lavabo içine düşebilecek yerlere koymayın veya buralarda muhafaza etmeyin.
- Cihazı asla suya veya başka sıvılara daldırma-  
yın.

## 4. GENEL UYARILAR

### HASAR

- Cihazda yıpranma veya hasar belirtileri olup olmadığını sık sık kontrol edin. Bu tür belirtiler mevcutsa veya cihaz usulüne uygun olmayan bir şekilde kullanıldıysa, cihaz yeniden kullanılmadan önce üreticiye veya yetkili satıcıya gösterilmelidir.
- Arıza veya hatalı çalışma durumunda cihazı hemen kapatın.

- Onarımları sadece müşteri hizmetlerinin veya yetkili satıcının yapmasını sağlayın.
- Asla cihazı kendiniz onarmaya çalışmayın.

## ⚠ DİKKAT - EMNİYETİNİZ İÇİN!

Cihaz sadece sağlıklı yetişkin bireyler üzerinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Aşağıdaki durumlarda cihaz kesinlikle kullanılmamalıdır.

- Elektrikli cihaz implantları mevcutsa (örneğin kalp pili)
- Metal implantlar mevcutsa
- Kalp ritmi bozuklukları
- Akut hastalıklar
- Epilepsi
- Kanser hastalıkları
- Yaralanmış veya kesilmiş cilt bölgeleri
- Gebelik
- Örneğin akut yaralanma veya kırık sonrasında kanama ihtimali varsa. Stimülasyon, kanamayı tetikleyebilir veya arttırabilir.
- Daha kuvvetli kontraksiyonlarının iyileşme sürecine zarar verebileceği ameliyatlardan sonra
- Aynı zamanda yüksek frekanslı bir ameliyat cihazına bağlı olduğunda
- Düşük veya yüksek tansiyon
- Yüksek ateş
- Psikoz
- Şişmiş veya iltihaplanmış bölgeler
- Sindirim sisteminde akut veya konik hastalıklar olması durumunda



Şüpheli durumlarda doktorunuza danışın.

## ⚠ PİLLERİN KULLANIMIYLA İLGİLİ BİLGİLER

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir hekime başvurun.
- **▲ Nefes borusuna kaçma tehlikesi!** Piller küçük çocukların nefes borusuna kaçabilir ve boğulmalarına neden olabilir. Bu nedenle pilleri küçük çocukların erişmeyeceği bir yerde saklayın!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- **▲ Patlama tehlikesi!** Pilleri ateşe atmayın.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.

- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Sadece aynı tip veya eş değer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalarına ayırmayın, açmayın veya parçalamayın.

## 5. CİHAZ AÇIKLAMASI

İlgili çizimler 3. sayfadadır.

- 1 Kumanda ünitesi
- 2 LCD gösterge
- 3 Program ve kilit düğmesi
- 4 Artı tuşu
- 5 Eksi tuşu
- 6 Güç tuşu (açma/kapatma/duraklatma)
- 7 Tutucu
- 8 Pil bölmesi kapağı
- 9 Elektrotlar
- 10 Elektrot bağlantısı kapağı

### Ekran

<b>A</b> Anahtar	Tuş kilidi etkinleştirildi
<b>B</b> Duraklatma işareti	Duraklatma etkinleştirildiğinde yanıp söner
<b>C</b> Pil seviyesi göstergesi	Pil bittiğinde yanıp söner
<b>D</b> Yoğunluk	Ayarlanan yoğunluk seviyesi 0 - 40
<b>E</b> Program	Seçilen program
<b>F</b> Zamanlayıcı	Dakika cinsinden kalan program süresi

## 6. İLK ÇALIŞTIRMA

### Adım 1: Pillerin takılması

- Corefit I cihazınızı ilk kez çalıştırmadan önce kumanda ünitesinin pillerini takmanız gereklidir.
- Bunun için cihazı tutucudan çekin, pil bölmesi kapağını çıkarın ve pil bölmesindeki işarete uygun şekilde pilleri yerleştirin.
- Pil kutuplarının doğru olmasına dikkat edin.



Ekranı “pil sembolü” yanıp sönyorsa piller tükenmiştir ve değiştirilmeleri gereklidir.

### Adım 2: Kemerin takılması

Her egzersizden önce cildinizde krem veya yağ olmadığından ve cildinizin temiz olduğundan emin olmalısınız. Cihazdan en iyi etkiyi ancak bu şekilde alabilirsiniz. Kemer, elektrotlar size bakacak şekilde önünüze yerleştirin. Elektrotları ve karnınızı suyla nemlendirin. Egzersiz sırasında cildinizin bazı noktalarında gerilim pikleri olmasını önlemek için elektrot yüzeylerinin eşit şekilde nemlendirilmesine dikkat edin. Kemer, elektrotlar karnınıza ve sırtınıza gelecek şekilde belinizin çevresine yerleştirin. Ardından cırt cırt bandı kapatın.



Kemer size kısa gelirse, cırt cırtlı uzatma parçası ile kemeri uzatabilirsiniz.

### Adım 3: Cihazın açılması ve programın başlatılması

Cihazı açmak için güç düğmesine basın. Bu sırada LCD ekran aydınlanacaktır. Makine ilk kez çalıştırıldığında otomatik olarak ilk program gösterilir (P-01). Güç düğmesine kısaca tıklayarak programı değiştirebilirsiniz. Toplamda dokuz program mevcuttur. Son programdan (P-09) sonra cihaz program seçimini baştan başlatır.

Yoğunluk 0 ila 40 arasında ayarlanabilir. Egzersizin başında hafif bir karıncalanma hissedebilirsiniz. Yoğunluk arttıkça elektrotların hemen altında ve çevresinde kas kasılmalarını hissedersiniz.



Programı değiştirdiğinizde veya cihazı yeniden başlattığınızda, yoğunluk seviyesi otomatik olarak son egzersiz seansının yoğunluğuna ayarlanır.

## 7. UYGULAMA

### Corefit I ile egzersiz sırasında nelere dikkat edilmeli?

- Haftada en fazla üç egzersiz yapın.
- Molavermeye dikkat edin ve vücudunuzun toparlanması için egzersizler arasında en az 48 saat bekleyin.
- Seçilen seviyeye ve yoğunluğa bağlı olarak her seferinde en fazla 20 ila 30 dakika egzersiz yapın.
- Vücudunuzu dinleyin ve sınırlarınızı fark edin.
- Yeterli miktarda su için.

- Özellikle kuru ciltlerde Antelope elektrot temas maddesi kullanılmasını tavsiye ediyoruz.

## Yoğunluk seviyesinin ayarlanması

Her egzersizin başında, tercih ettiğiniz yoğunluğu ayarlamamız mümkündür. Yoğunluğu + tuşuna basarak arttırabilir ve - tuşuna basarak azaltabilirsiniz. Yoğunluğa bağlı olarak ilk önce bir karıncalanma, daha sonra da bir kas kasılması hissedebilirsiniz. Yoğunluğu sizi rahatsız etmeyen bir seviyede olacak şekilde ayarlayın.

**i** Yoğunluk ayarı sadece elektrotlar cilde temas eder durumdayken yapılabilir. Bir egzersiz sırasında cilt ile temas kesilirse, yoğunluk seviyesi otomatik olarak sıfıra düşer.



## Aşırı kuvvetli impulsların durdurulması

Yoğunluğu istediğiniz zaman eksi tuşuna basarak azaltabilir veya güç tuşuna (~ 2 saniye) basarak cihazı tekrar kapatabilirsiniz. Kemerı karnınızdan çıkarttığınızda yani cildin elektrot alanı ile teması kesildiğinde yoğunluk seviyesi otomatik olarak sıfıra düşer. Cilde tekrar temas ettiğinde elektrot artık gerilim vermez.

## İstenmeyen impuls değişimlerinin önlenmesi

Bir egzersiz sırasında yoğunluğun yanlışlıkla artmasını önlemek için tuş kilidini devreye alın. Bunun için ekranda "0" işareti belirene kadar güç tuşuna yakl. 3 saniye basın. Tuş kilidini kaldırmak için işaret kaybolana kadar güç tuşuna yakl. 3 saniye daha basın.

## 8. PROGRAMLAR

#	Egzersiz	Açıklama	Frekans*	Darbe uzunluğu*	Çalışma döngüsü*	Süre (dakika)
P-01	 Temel Güç 4/4	Klasik EMS güç programı: Güçlü kas kasılmaları ve daha derinlemesine etki için. Kuvvet oluşturmaya yönelik birçok egzersiz türü ve antrenman için uygundur. Bu programda 4/4 stimülasyon aralığıyla egzersiz yaparsınız.	85Hz	350µs	4/4	20
P-02	 Temel Güç 2/2	Klasik EMS güç programı: Güçlü kas kasılmaları ve daha derinlemesine etki için. Kuvvet oluşturmaya yönelik birçok egzersiz türü ve antrenman için uygundur. Bu programda 2/2 stimülasyon aralığıyla egzersiz yaparsınız.	85Hz	350µs	2/2	20

## Rahatsız edici durumlarda yapılabilecekler

Cildinizde bir batma veya kaşınma hissederseniz veya kas kasılmaları yerine yalnızca karıncalanma hissederseniz cihazı kapatıp aşağıdakileri yapmanız gerekir:

- Elektrotların sorunsuz olduğunu veya elektrotlarda bir arıza olup olmadığını kontrol edin.
- Elektrot bağlantılarının üzerindeki yuvarlak kapağın yerinde olup olmadığını kontrol edin.
- Kemerı çıkartın ve bir kez daha tamamen nemlendirin.
- Yeniden takarken iyice nemlendirilmiş olmasına ve cilde iyi temas etmesine dikkat edin.

## Egzersiz sırasında mola verilmesi








Bir program sırasında mola vermek isterseniz güç düğmesine kısaca basın. Ekranda duraklatma işareti sembolü "II" görünür. Tuşa yeniden basarak egzersize kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

## Kumanda ünitesinin kemersiz esnek kullanımı

Esnek kas stimülasyonu için iki yapışkan elektrotu aksesuar seti sayesinde (teslimata dahil değildir) kumanda ünitesine bağlama imkânınız da vardır. Aksesuar setini müşteri hizmetlerimizden veya internet mağazasından temin edebilirsiniz.

## Otomatik kapanma

Cihaz açıldıktan sonra kullanılmazsa 5 dakika sonra otomatik olarak kapanır.

#	Egzersiz	Açıklama	Frekans*	Darbe uzunluğu*	Çalışma döngüsü*	Süre (dakika)
P-03	 Yoğun Güç 2/2	400 µs'lik daha uzun impulslar kas yapısına daha derinlemesine şekilde etki eder: Bu program özellikle büyük ve derin kaslara yöneliktir. Birçok egzersiz türü ve kuvvet oluşturmaya yönelik yoğun egzersizler için uygundur. Bu programda 2/2 stimülasyon aralığıyla egzersiz yaparsınız.	85Hz	400µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Dinamik hareketler, birçok spor türü ve dayanıklılık egzersizleri için mükemmeldir. Fitness programımız gerçekten çok yönlü bir programdır. Kaslarınıza sürekli impulslar göndererek etkili bir maksimum kuvvet ve dayanıklılık egzersizi yapmanızı sağlar. Bu program, çok yönlülüğü sayesinde spor ve fitness tutkunlarının gözdesidir.	40Hz	350µs	-	25
P-05	 Kardiyo	Dayanıklılık ve kardiyo egzersizleriniz için yeni bir destek mi arıyorsunuz? O zaman Cardio programımızı deneyin. Sürekli kas stimülasyonu, egzersizlerinize entegrasyon konusunda size büyük bir özgürlük sunar. 250 µs'lik daha kısa darbe süresi, 30 dakikaya kadar süren uzun egzersiz seansları için de mükemmeldir.	40Hz	250µs	-	30
P-06	 Yağ Yakma 5/5	Bu program fonksiyonel egzersizleri destekler ve metabolizmanızı harekete geçirir. İlk 40 saniyede kaslarınız zorlanır. Sonraki 20 saniyede amaç, üst cilt ve yağ katmanlarındaki kan dolaşımını artırmaktır.	7-85Hz	350µs	5/5	25
P-07	 Yoğun masaj	Arkanıza yaslanın ve yoğun masaj programının keyfini çıkarın. Bu programda uyarıların sıklığı (frekansı) yavaşça artar (7 ila 40 Hertz). Program ayrıca kaslarınızı ısıtmak için de uygundur.	7-40Hz	400µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Yoğun kombine kuvvet programı - Fitness ve karın egzersizleri sırasında kas oluşturmak için uygundur. Bu programda uyarıların sıklığı (frekansı) yavaşça artar (40 ila 60 Hertz). Sürekli değişim sayesinde alışma olması da önlenir. Bu programda 4/4 stimülasyon aralığıyla egzersiz yaparsınız.	40-60Hz	400µs	4/4	20
P-09	 Pasif rejenerasyon	Kendinizi bu mükemmel titreşime bırakın ve kaslarınızı şımartın: Bu nispeten yoğun ve pasif rejenerasyon programının kendine has bir uygulaması vardır. Titreşimli (5-20 Hertz) olarak adlandırılan frekanslar kan dolaşımınızı ve metabolizmanızı harekete geçirir. Tam bir kas kasılması oluşmadığından masaj gibi bir his söz konusudur. Bu nedenle bu programla herhangi bir egzersiz yapmanızı önermiyoruz. Sizin dinlenmenize bakın ve bırakın ke-mer sizin için çalışsın ;)	5-20Hz	350µs	-	20

## Yoğunluk

Yoğunluk, impuls gücünü yani belirli bir süre içerisinde ne kadar elektrik yükünü aktığını belirtir. Yoğunluk ne kadar yüksek olursa program o kadar fazla kas lifinde etkili olur.

## \*Frekans

Frekans, elektrik impulsunun belirli bir süre içerisinde ne sıklıkta gerçekleştirildiğini belirtir. Bu, her bir kas lifinde ne sıklıkta kasılma olduğunu gösterir. Antelope programlarında bu değerin değiştirilmesi mümkün değildir.

## \*İmpuls uzunluğu (impuls süresi)

İmpuls uzunluğu veya impuls süresi, elektrik impulslarının kaslara etki ettiği süreyi belirtir. Süre ne kadar uzun olursa kasa etki eden yoğunluk ve derinlik de o kadar olur.

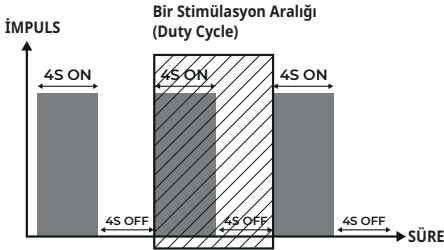
## \*Duty Cycle

Duty Cycle olarak da adlandırılan stimülasyon aralığı, bir egzersiz sırasında stimülasyon evrelerinin ve stimülasyon duraklamalarının oranını belirler. Bazı EMS programlarında kaslarınız için bu molaların verilmesi gereklidir.

### Duty Cycle olan programlar

Bazı programlarda bir stimülasyon aralığının mevcut olması gereklidir. Bu şöyle açıklanabilir:

Örnek: Duty Cycle "4 saniye AÇIK, 4 saniye KAPALI" olan bir program seçtiniz. Bu durumda cihaz sürekli olarak dört saniye stimülasyon uyguladığı ve dört saniye durakladığı tekrar eden bir döngüyle çalışır.



ÖRNEK  
ON TIME = çalışma süresi, 4 saniyelik stimülasyon evresi  
OFF TIME = çalışmama süresi, 4 saniyelik stimülasyon evresi

### Duty Cycle olmayan programlar

Bazı programlarda Duty Cycle mevcut değildir. Bu programlarda kaslarınız sürekli olarak uyarılır.



ON TIME = sabit ve sürekli

## 9. TEMİZLİK VE BAKIM

- Her temizlemeden önce pilleri cihazdan çıkarın.
- Cihazı hafifçe nemlendirilmiş bir bezle temizleyin. Cihaz çok kirliyse, bezi hafif sabunlu su ile nemlendirebilirsiniz.
- Cihazı düştürmeyin.
- Cihazın içine su kaçmamasına dikkat edin. Yine de içine su kaçacak olursa cihazı tekrar kullanmak için mutlaka tamamen kurumasını bekleyin.
- Temizleme için kimyasal veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.
- Kemer makinede yıkanmaya uygun değildir. Cihazı (kumanda ünitesini) kemerdan çıkarak kemeri ılık suyla silebilirsiniz. Bunun için yumuşak sabunlu su veya bir sıvı deterjan kullanabilirsiniz. Ağartıcı madde kullanmayın.

## 10. AKSESUARLAR VE YEDEK PARÇALAR

Aksesuar ve yedek parça satın almak için [www.beurer.com](http://www.beurer.com) adresini ziyaret edin veya (servis adresi listesine göre) ülkenizdeki ilgili servis adresine başvurun. Aksesuarları ve yedek parçaları mağazalarda da bulabilirsiniz.

Tanım	Ürün veya sipariş numarası
Aksesuar seti içeriği: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x yapışkanlı elektrot (45x45 mm)</li> <li>• 1x bağlantı kablosu</li> <li>• 1x kısa kılavuz</li> </ul>	Ürün no. 647.05

## 11. BERTARAF ETME

Kullanım ömrü sona eren cihazlar, çevrenin korunması için evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilmemelidir. Bertaraf etme işlemi, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla yapılabilir. Malzemelerin bertaraf edilmesi sırasında yerel yönetmeliklere uyun. Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AT direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili diğer sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

Kullanılmış, tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak ya da özel atık toplama



ma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır. Bu işaretleme, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:

Pb = Pil kurşun içerir,  
Cd = Pil kadmiyum içerir,  
Hg = Pil cıva içerir.



## 12. TEKNİK VERİLER

Tip	Antelope Corefit I
Çıkış dalga biçimi	Simetrik, iki fazlı dikdörtgen form
Çıkış gerilimi	maks. 70 V pp $\pm$ %10 (500 Ohm)
Çıkış akımı	maks. 140 mA pp $\pm$ %10 (500 Ohm)
İmpuls frekansı	5-85 Hz $\pm$ %10
İmpuls süresi	250-400 $\mu$ s $\pm$ %10
Gerilim beslemesi	3 x 1,5 V AAA (LR 03 tip)
Uygulama süresi	20 - 30 dakika
Yoğunluk	0 ila 40 arasında ayarlanabilir
Elektrot boyutu	yakl. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Piller hariç ağırlık	~ 330 g (piller ve uzatma hariç)
Kemer ölçüsünün bel çevresi uygunluğu:	Yaklaşık 70 ila yakl. 140 cm
Çalışma koşulları	10 °C ila +40 °C, %20-65 bağıl nem
Depolama koşulları	0 °C ila +55 °C, %10-90 bağıl nem

**i** Cihaz belirtilen şartlar dışında kullanılırsa kusursuz çalışması garanti edilemez! Ürünü iyileştirmek ve geliştirmek için teknik değişiklik yapma hakkımız saklıdır.

## 13. GARANTİ

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.



**Внимательно прочитайте данную инструкцию по применению и соблюдайте ее указания. Сохраняйте адреса сервисной службы для последующего использования и храните их в месте, доступном для других пользователей.**

## Добро пожаловать в команду Antelope!

Мы очень рады, что Вы выбрали тренировку с миостимулятором Antelope! Компания beurer объединяет более чем 100-летний опыт с накопленными за долгие годы знаниями в качестве специалиста в области миостимуляторов. С новым продуктом Antelope Вас ждут фантастические результаты тренировки.

Электрическая стимуляция мышц уже много лет используется для тренировки мускулов в области спорта, фитнеса и реабилитации. Даже короткие тренировки могут быть эффективными, поскольку электрические импульсы повышают интенсивность естественных процессов в организме. Девять программ миостимулятора помогут развить выносливость, улучшить форму, провести высокоинтенсивную интервальную тренировку (ВИИТ), нарастить мышечную массу и силу или восстановить мышцы.

На следующих страницах Вы узнаете всю необходимую информацию об изделии Antelope. Вы также можете посетить нашу страницу Antelope Corefit I Experience в Интернете: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Если у Вас возникли вопросы, наша служба поддержки клиентов с удовольствием проконсультирует Вас по телефону на немецком и английском языках. Часы работы службы поддержки можно найти на сайте [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Вы говорите на другом языке? Напишите нам электронное письмо: ✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Вы хотите всегда быть в курсе событий и делиться с нами успехами? Подпишитесь на наши соцсети и новостную рассылку. Более подробную информацию Вы найдете на сайте [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Желаем Вам приятных тренировок с миостимулятором!

До скорой встречи!

Ваша команда Antelope



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплект поставки .....	56	8. Программы.....	60
2. Пояснения к символам.....	56	9. Очистка и уход.....	62
3. Использование по назначению .....	56	10. Аксессуары и запасные детали .....	62
4. Общие предупреждения .....	57	11. Утилизация.....	62
5. Описание прибора.....	58	12. Технические данные .....	63
6. Подготовка к работе.....	58	13. Гарантия .....	63
7. Применение .....	59		

# 1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его компоненты не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

- 1 пояс-миостимулятор для пресса
- 1 блок управления Corefit I
- 3 батарейки 1,5 В типа ААА
- 1 удлинитель на липучке для пояса-миостимулятора для пресса

# 2. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	<b>Предупреждение</b> Предупреждение об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью
	Прибор способен выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА в среднем с интервалом 5 с.
	<b>Внимание</b> Указание на возможные повреждения прибора или принадлежностей
	<b>Информация об изделии</b> Указание на важную информацию
	Прочтите инструкцию.
	Производитель
	<b>Маркировка CE</b> Данное изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Запрещается утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором.

	Утилизация батареек вместе с бытовым мусором запрещена из-за содержащихся в них токсичных веществ.
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. А = сокращение для материала, В = номер материала: 1-7 = различные виды пластмассы; 20-22 = бумага и картон
	Утилизируйте упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.
	Рассортируйте продукт и элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с предписаниями местных муниципальных органов
	Серийный номер
	Артикул
	Продукция гарантированно соответствует требованиям нормативно-технической документации ЕАЭС.
	Знак соответствия для Великобритании
	Символ импортера

# 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

## ВНИМАНИЕ

### Надлежащее использование

- Используйте прибор только в тех целях, для которых он был разработан, и только тем способом, который описан в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным.
- Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.




- Не используйте данный прибор одновременно с другими устройствами, передающими электрические импульсы на тело (например, приборами TENS).
- Прибор предназначен для частного пользования, запрещается использование в медицинских и коммерческих целях.
- Производитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием.
- При наличии сомнений не используйте прибор, обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Используйте прибор только с принадлежностями из комплекта поставки.
- Не используйте прибор во время мытья в ванне или душе. Не храните прибор в таких местах, откуда он может упасть в ванну или раковину.
- Категорически запрещается погружать прибор в воду или другие жидкости.

## 4. ОБЩИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

### ПОВРЕЖДЕНИЕ

- Часто проверяйте прибор на наличие признаков износа или повреждений. При наличии таких признаков, а также если прибор использовался не по назначению, перед его дальнейшим применением необходимо обратиться к производителю или продавцу.
- В случае обнаружения дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или официальными дистрибьюторами.
- Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно.

 В редких случаях в области электродов возможно раздражение кожи.

### Ненадлежащее использование

- Запрещается применять прибор на следующих участках тела.
  - На голове: это может вызвать судороги.
  - На шее/сонной артерии: это может вызвать остановку сердца.
  - В области глотки и гортани: это может вызвать мышечные судороги, ведущие к удушью.
  - Рядом с грудной клеткой: это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях. Не позволяйте детям играть с прибором. Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Не приближайте прибор к источникам тепла.
- Не используйте прибор поблизости (на расстоянии менее 1 м) от коротко- или микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), так как это может повлиять на его функционирование.

## ОСТОРОЖНО — ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Прибор предназначен для использования только на здоровых взрослых людях. Категорически запрещается использовать прибор в указанных ниже случаях.

- При наличии электрических имплантатов (например, кардиостимуляторов). 
- При наличии металлических имплантатов.
- При нарушениях сердечного ритма.
- При острых заболеваниях.
- При эпилепсии.
- При раковых заболеваниях.
- В области повреждений кожи и порезов.
- При беременности.
- При склонности к кровотечениям, например после острой травмы или перелома. Электрическая стимуляция может вызвать или усилить кровотечения.
- После операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления.

- При одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору.
- При низком или высоком кровяном давлении.
- При высокой температуре.
- При психозах.
- При наличии отеков или воспалений.
- При острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.

## **⚠ УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ С БАТАРЕЙКАМИ**

- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза промойте пораженный участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- **⚠ Опасность проглатывания!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Соблюдайте полярность: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- **⚠ Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Всегда заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте аккумуляторы!
- Не разбирайте, не вскрывайте и не разбирайте батарейки.

## **5. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА**

Соответствующие чертежи представлены на стр. 3.

- 1** Блок управления
- 2** ЖК-индикатор
- 3** Кнопка программ и блокировки

- 4** Кнопка «плюс»
- 5** Кнопка «минус»
- 6** Кнопка питания (вкл./выкл./пауза)
- 7** Крепление
- 8** Крышка отсека для батареек
- 9** Электроды
- 10** Крышка вывода электрода

## **Дисплей**

- |   |   |
|---|---|
| <b>A</b> Ключ                             | Активирована блокировка кнопок                  |
| <b>B</b> Символ паузы                     | Мигает, когда активирована пауза                |
| <b>C</b> Индикатор уровня заряда батареек | Мигает при низком заряде батареек               |
| <b>D</b> Интенсивность                    | Настроенный уровень интенсивности 0–40          |
| <b>E</b> Программа                        | Выбранная программа                             |
| <b>F</b> Таймер                           | Оставшееся время выполнения программы в минутах |

## **6. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ**

### **Шаг 1. Установка батареек**

- Перед первым вводом Corefit I в эксплуатацию необходимо вставить батарейки в блок управления.
- Для этого извлеките прибор из держателя, снимите крышку отсека для батареек и вставьте батарейки в отсек в соответствии с маркировкой.
- Соблюдайте правильную полярность батареек.

**i** Если на дисплее мигает символ батарейки, батарейки разряжены и подлежат замене.

### **Шаг 2. Надевание тренажера**

Перед каждой тренировкой очищайте кожу и не наносите никакие кремы и масла. Только при этих условиях прибор будет работать оптимально. Положите пояс перед собой электродами к себе. Смочите электроды и кожу на животе водой. Во избежание точечных

пиков напряжения на коже в процессе тренировки увлажняйте поверхность электродов равномерно. Оберните пояс вокруг талии таким образом, чтобы электроды располагались на животе. Затем застегните застежку-липучку.

**i** Если пояс слишком короткий, используйте удлинитель на липучке.

### Шаг 3. Включение и запуск программы

Для включения прибора нажмите кнопку питания. При этом загорится ЖК-индикатор. При первом запуске прибора автоматически отображается первая программа (P-01). Программы переключаются коротким нажатием на кнопку питания. Всего доступно девять программ. После отображения последней программы (P-09) прибор показывает список выбора программ сначала.

Интенсивность можно регулировать в диапазоне от 0 до 40. В начале тренировки Вы почувствуете легкое покалывание. По мере увеличения интенсивности мышечные сокращения ощущаются непосредственно под электродами и вокруг них.

**i** При смене программы или перезапуске интенсивность автоматически увеличивается до уровня последней тренировки.

## 7. ПРИМЕНЕНИЕ

### Что необходимо учитывать при тренировке с помощью Corefit I?

- Тренируйтесь не более трех раз в неделю.
- Делайте перерывы и давайте своему телу не менее 48 часов на восстановление.
- Тренируйтесь не более 20–30 минут в зависимости от выбранной нагрузки и интенсивности.
- Прислушивайтесь к своему телу и контролируйте свои возможности.
- Пейте достаточное количество воды.
- Мы рекомендуем использовать средство для контактов электродов Antelope, особенно если у Вас сухая кожа.

### Настройка уровня интенсивности


В начале каждой тренировки Вы можете настроить желаемую интенсивность. Нажмите кнопку «плюс», чтобы увеличить интенсивность, и кнопку «минус», чтобы ее уменьшить. В зависимости от интенсивности Вы сначала почувствуете покалывание, а затем мышечное сокращение. Настраивайте интенсивность таким образом, чтобы электро-стимуляция не доставляла Вам дискомфорта.

**i** Интенсивность можно регулировать только в том случае, если электроды соприкасаются с кожей. Если во время тренировки контакт с кожей прерывается, уровень интенсивности автоматически снижается до нуля.

### Остановка слишком сильного импульса

Вы можете в любое время уменьшить интенсивность, нажав кнопку «минус», или выключить прибор, нажав кнопку питания (~ 2 секунды). Если Вы снимете пояс с живота так, что контакт с кожей в месте расположения электродов прервется, уровень интенсивности автоматически снизится до нуля. При возобновлении контакта с кожей подача напряжения сама по себе не восстанавливается.

### Предупреждение нежелательных изменений импульса

Чтобы избежать случайного повышения интенсивности во время использования, просто включите блокировку кнопок. Для этого нажмите и удерживайте кнопку питания прилб. 3 секунды, пока на дисплее не появится символ . Чтобы отменить блокировку кнопок, нажмите и удерживайте кнопку питания в течение прилб. 3 секунд, пока символ не исчезнет.

### Реакция на неприятные ощущения

Если на коже ощущается колющая боль или зуд или вместо мышечных сокращений ощущается только покалывание, выключите прибор и выполните следующие действия.

- Проверьте электроды на исправность и отсутствие повреждений.
- Проверьте, есть ли круглая крышка над выводами электродов.

- Снимите пояс и еще раз полностью смочите его водой.
- При повторном наложении обеспечьте достаточный контакт с кожей и хорошее увлажнение.

## Перерыв во время тренировки

Если Вы хотите сделать паузу во время выполнения программы, коротко нажмите кнопку питания. На дисплее появится символ паузы II. После повторного нажатия на кнопку программа возобновится.





## Универсальное использование блока управления без пояса






При помощи набора принадлежностей (не входит в комплект поставки) Вы можете дополнительно подключить к блоку управления два самоклеящихся электрода для стимуляции мышц. Дополнительный набор принадлежностей можно приобрести через нашу службу технической поддержки или в онлайн-магазине beurer.

## Автоматическое отключение

Если после включения прибор не используется, он автоматически выключается через 5 минут.

## 8. ПРОГРАММЫ

#	Тренировка	Описание	Частота *	Длина импульса *	Рабочий цикл *	Длительность (мин)
P-01	 Силовая базовая 4/4	Классическая силовая программа электростимуляции: для сильных мышечных сокращений и усиленного глубокого эффекта. Она подходит для многих видов тренировок и упражнений для целенаправленного наращивания силы. С помощью этой программы Вы будете тренироваться с интервалом стимуляции 4/4.	85 Гц	350 мкс	4/4	20
P-02	 Силовая базовая 2/2	Классическая силовая программа электростимуляции: для сильных мышечных сокращений и усиленного глубокого эффекта. Она подходит для многих видов тренировок и упражнений для целенаправленного наращивания силы. С помощью этой программы Вы будете тренироваться с интервалом стимуляции 2/2.	85 Гц	350 мкс	2/2	20
P-03	 Силовая интенсивная 2/2	Более длинные импульсы продолжительностью 400 мкс проникают глубоко в мышцы: эта программа специально предназначена для больших и глубоко расположенных мышц. Программа подходит для многих видов тренировок и интенсивных упражнений, направленных на наращивание силы. С помощью этой программы Вы будете тренироваться с интервалом стимуляции 2/2.	85 Гц	400 мкс	2/2	20
P-04	 Фитнес	Отлично подходит для динамичных движений, различных видов спорта и тренировок на выносливость. Наша программа «Фитнес» — настоящий универсальный инструмент. Она непрерывно посылает импульсы для эффективной тренировки максимальной силы и выносливости. Любители спорта и фитнеса ценят эту программу за ее универсальность.	40 Гц	350 мкс	–	25

#	Тренировка	Описание	Частота *	Длина импульса *	Рабочий цикл *	Длительность (мин)
P-05	 Кардио	Ищете новые импульсы для тренировок выносливости и кардиотренировок? Тогда попробуйте нашу программу «Кардио». Непрерывная стимуляция мышц вписывается практически в любой план тренировок. Пониженная длительность импульса 250 мкс также идеально подходит для продолжительных тренировок до 30 минут.	40 Гц	250 мкс	–	30
P-06	 Сжигание жира 5/5	Эта программа поддерживает функциональную тренировку и активизирует метаболизм. В первые 40 секунд нагружаются Ваши мышцы. В течение следующих 20 секунд стимулируется кровоснабжение верхних слоев кожи и жира.	7–85 Гц	350 мкс	5/5	25
P-07	 Интенсивный массаж	Расслабьтесь и наслаждайтесь программой интенсивного массажа. Частота стимуляции при этом медленно возрастает (7–40 Гц). Эта программа также подходит для разогрева мышц.	7–40 Гц	400 мкс	–	20
P-08	 Antelope Ride	Комбинированная интенсивно-силовая программа подходит для наращивания мышечной массы во время фитнес-тренировок и базовых тренировок. Частота стимуляции при этом медленно возрастает (40–60 Гц). Постоянные изменения предотвращают эффекты привыкания. С помощью этой программы Вы будете тренироваться с интервалом стимуляции 4/4.	40–60 Гц	400 мкс	4/4	20
P-09	 Пассивное восстановление	Настоящая встряска и наслаждение для мышц: эта программа сравнительно интенсивной и в то же время пассивной регенерации поможет Вам. Так называемые частоты вибрации (5–20 Гц) стимулируют Ваше кровообращение и метаболизм. Поскольку мышцы не сокращаются полностью, это скорее похоже на массаж. Поэтому мы не рекомендуем выполнять упражнения с этой программой. Расслабьтесь и позвольте тренажеру сделать всю работу за Вас ;)	5–20 Гц	350 мкс	–	20

## Интенсивность

Интенсивность определяет силу импульса, то есть количество электрического заряда, протекающего за определенное время. Чем выше интенсивность, тем больше активируются мышечных волокон.

### \* Частота

Частота определяет, насколько часто электрический импульс возникает в течение определенного времени. И, соответственно, как часто сокращаются отдельные мышечные волокна. Это значение нельзя изменить в программах Antelope.

## \* Длительность импульса

Длительность импульса — это время, в течение которого электрические импульсы поступают в мышцы. Чем больше время, тем интенсивнее и глубже проникновение в мышцу.

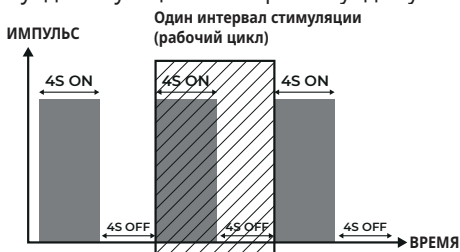
### \* Рабочий цикл

Интервал стимуляции, также называемый рабочим циклом, определяет соотношение фаз стимуляции и пауз стимуляции во время тренировки. В некоторых программах электро-стимуляции эти паузы мышцам необходимы.

## Программы с рабочим циклом

В некоторых программах необходима интервальная стимуляция. Она может выглядеть следующим образом.

Например, Вы выбираете программу с рабочим циклом «4 с ВКЛ., 4 с ВЫКЛ.». Теперь программа будет выполняться с повторяющимся интервалом, состоящим из четырех секунд стимуляции и четырех секунд паузы.



**ПРИМЕР**  
ВРЕМЯ ВКЛЮЧЕНИЯ = фаза стимуляции 4 секунды  
ВРЕМЯ ВЫКЛЮЧЕНИЯ = фаза паузы в стимуляции 4 секунды

## Программы без рабочего цикла

В некоторых программах рабочий цикл отсутствует. Здесь мышцы стимулируются постоянно.



ВРЕМЯ ВКЛЮЧЕНИЯ = постоянно и непрерывно

## 9. ОЧИСТКА И УХОД

- Перед очисткой всегда извлекайте батарейки из прибора.
- Очищайте прибор с помощью слегка влажной салфетки. При сильном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Не роняйте прибор.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. В случае попадания в прибор воды используйте его только после полного высыхания.

- Не используйте для очистки химические очистители или абразивные средства.
- Пояс нельзя стирать в стиральной машине. После снятия прибора (блока управления) с пояса последний можно постирать в теплой воде. Используйте для этого слабый мыльный раствор или жидкое моющее средство. Не используйте отбеливатели.

## 10. АКСЕССУАРЫ И ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ

Аксессуары и запасные детали можно приобрести на сайте [www.beurer.com](http://www.beurer.com) или через сервисную службу в стране использования изделия (см. список адресов сервисной службы). Аксессуары и запасные детали также можно приобрести в розничных магазинах.

Наименование	Артикул или номер для заказа
Комплект аксессуаров, включает в себя: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 самоклеящихся электрода (45 x 45 мм);</li><li>• 1 соединительный кабель;</li><li>• 1 краткое руководство.</li></ul>	Арт. 647.05

## 11. УТИЛИЗАЦИЯ

В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация может производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования прибора. Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает Вас обеспечить надлежащую утилизацию батареек.

Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец;  
Cd = кадмий;  
Hg = ртуть.



## 13. ГАРАНТИЯ

Более подробная информация о гарантии и гарантийных условиях находится в гарантийном талоне, который входит в комплект поставки.

## 12. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Тип	Antelope Corefit I
Форма кривой выходного сигнала	Симметричная двухфазная прямоугольная форма
Выходное напряжение	Макс. 70 В между пиками ±10 % (500 Ом)
Выходной ток	Макс. 140 мА между пиками ±10 % (500 Ом)
Частота импульсов	5–85 Гц ±10 %
Длительность импульсов	250–400 мкс ±10 %
Питающее напряжение	3 батарейки 1,5 В AAA (тип LR 03)
Время применения	20–30 минут
Интенсивность	Регулируемая, от 0 до 40
Размер электродов	Прибл. 11,5 x 6,5 см / 10 x 9 см
Вес без батареек	~ 330 г (без батареек и удлинителя)
Размер пояса для обхвата талии:	Ок. 70–140 см
Условия эксплуатации	От 10 до +40 °С при относительной влажности воздуха 20–65 %
Условия хранения	От 0 до +55 °С при относительной влажности воздуха 10–90 %



Если способ и условия применения прибора не соответствуют спецификации, его исправная работа не гарантируется! Оставляем за собой право на технические изменения в связи с модернизацией и усовершенствованием изделия.



**Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Zachować ją w celu późniejszego wykorzystania i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników.**

## Witamy w zespole Antelope!

Cieszymy się, że zdecydowałeś(-aś) się na trening EMS z Antelope! Firma beurer łączy ponad 100-letnie doświadczenie z wieloletnią specjalistyczną wiedzą w dziedzinie produktów EMS. Nowy produkt Antelope zapewni Ci fantastyczne doświadczenia treningowe.

Elektryczna stymulacja mięśni jest od wielu lat stosowana w sporcie, fitnessie i rehabilitacji do treningu mięśni. Już krótkie treningi mogą być szczególnie skuteczne, ponieważ impulsy elektryczne wzmacniają naturalne procesy zachodzące w organizmie. Mamy dla Ciebie dziewięć programów EMS do treningu wytrzymałościowego, fitness i HIIT, służących do budowy mięśni i siły oraz regeneracji.

Na kolejnych stronach dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć o produkcie Antelope. Możesz również odwiedzić naszą stronę internetową Antelope Corefit I Experience: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



W razie pytań nasz dział obsługi klienta chętnie udzieli Ci porady telefonicznie w języku niemieckim i angielskim. Godziny wsparcia można znaleźć na stronie [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Mówisz w innym języku? W takim razie napisz e-mail na adres:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Chcesz być na bieżąco i świętować z nami swoje sukcesy? Obserwuj nas na kanałach społecznościowych i subskrybuj nasz newsletter. Więcej informacji można znaleźć w witrynie [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Życzymy przyjemnego treningu EMS!

Do zobaczenia wkrótce!

Twój zespół Antelope



## SPIS TREŚCI

1. Zawartość opakowania .....	65	8. Program .....	69
2. Objaśnienie symboli .....	65	9. Czyszczenie i konserwacja .....	71
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	65	10. Akcesoria i części zamienne .....	71
4. Ogólne wskazówki ostrzegawcze .....	66	11. Utylizacja .....	71
5. Opis urządzenia .....	67	12. Dane techniczne .....	71
6. Uruchomienie .....	67	13. Gwarancja .....	72
7. Zastosowanie .....	68		



# 1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Należy sprawdzić opakowanie pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego pudełka oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na jego akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i skontaktować się ze sprzedawcą lub działem obsługi klienta pod podanym adresem.

- 1 x pas treningowy EMS
- 1 x jednostka sterująca Corefit I
- 3 x baterie 1,5 V AAA
- 1 x przedłużenie na rzep do pasa treningowego EMS

# 2. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia użyto następujących symboli:

	<b>Ostrzeżenie</b> Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia urazów.
	Urządzenie może emitować skuteczne wartości wyjściowe ponad 10 mA w interwałach 5-sekundowych.
	<b>Uwaga</b> Wskazówki bezpieczeństwa odnoszące się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów.
	<b>Informacje o produkcie</b> Wskazuje na ważne informacje.
	Przeczytać instrukcję.
	Producent
	<b>Oznaczenie CE</b> Ten produkt spełnia wymogi obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi.

	Nie wyrzucać baterii zawierających szkodliwe substancje z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Oznaczenie identyfikujące materiał opakowania A = skrót materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywo sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Zutylizować opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.
	Oddzielić produkt i elementy opakowania oraz zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Numer seryjny
	Numer artykułu
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Znak potwierdzający zgodność z normami obowiązującymi w Wielkiej Brytanii.
	Symbol importera


# 3. UŻYTKOWANIE ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM

## UWAGA

### Właściwe użytkowanie

- Urządzenie należy stosować tylko w celu, dla którego zostało zaprojektowane, i w sposób określony w niniejszej instrukcji obsługi. Nieprawidłowe użycie może być niebezpieczne.
- Osoba nosząca biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) w miejscu stymulacji powinna je zdjąć przed użyciem urządzenia w celu uniknięcia możliwości poparzenia miejscowego.
- Urządzenia nie wolno używać jednocześnie z innymi przyrządami wytwarzającymi impulsy elektryczne (takimi jak np. urządzenia TENS).
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych.

- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z nieprawidłowego lub niewłaściwego użytkowania.
- W razie wątpliwości należy zaprzestać korzystania z urządzenia oraz zwrócić się do przedstawiciela handlowego lub działu obsługi klienta na podany adres.
- Urządzenia należy używać wyłącznie z załączonymi akcesoriami.

 W rzadkich przypadkach może wystąpić podrażnienie skóry w miejscu przyłożenia elektrod.

## Niewłaściwe użytkowanie

- Urządzenia nie należy używać:
  - w obszarze głowy: mogłoby to spowodować napady drgawek;
  - w obszarze gardła / tętnicy szyjnej: mogłoby to spowodować zatrzymanie akcji serca;
  - w obszarze gardła i krtani: mogłoby to spowodować skurcze mięśni, które mogą doprowadzić do uduszenia;
  - w obszarze klatki piersiowej: mogłoby to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie trzymać z dala od dzieci.
- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje w jaki sposób bezpiecznie korzystać z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikających z jego użytkowania. Dzieciom niewolno się bawić urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być przeprowadzane przez dzieci, chyba że znajdują się one pod opieką osoby dorosłej.
- Urządzenie należy trzymać z dala od źródeł ciepła.
- Nie korzystać z tego urządzenia w niewielkiej odległości (mniejszej niż 1 m) od instalacji wytwarzających fale krótkie lub mikrofałe (np. telefony komórkowe), ponieważ mogą one mieć wpływ na działanie urządzenia.
- Urządzenia nie wolno używać podczas kąpieli ani pod prysznicem. Urządzenia nie wolno przechowywać w miejscach, z których mogłoby spaść do wanny lub umywalki.
- Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani innych cieczach.


## 4. OGÓLNE WSKAZÓWKI OSTRZEGAWCZE

### USZKODZENIE

- Należy często sprawdzać, czy urządzenie nie uległo zniszczeniu ani uszkodzeniu. W przypadku stwierdzenia takich oznak lub niewłaściwego użycia urządzenia przed ponownym użyciem należy przekazać je do producenta lub dystrybutora.
- Należy wyłączyć urządzenie, jeśli jest ono uszkodzone lub gdy wystąpiły zakłócenia w jego działaniu.
- Naprawy należy zlecać wyłącznie serwisowi lub autoryzowanemu dystrybutorowi.
- W żadnym wypadku nie wolno próbować samodzielnie naprawiać urządzenia.

### OSTROŻNIE — DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA!

Urządzenie przeznaczone jest do użytku tylko przez zdrowe osoby dorosłe. Z urządzenia nie należy korzystać w żadnej z następujących sytuacji.

- Obecność wszczepionego urządzenia elektrycznego (np. rozrusznika serca) 
- W przypadku posiadania metalowych implantów
- Zaburzenia rytmu serca
- Ostre stany chorobowe
- Epilepsja
- Choroby nowotworowe
- W obszarze uszkodzeń i nacięć skóry
- Ciąża
- W razie tendencji do krwawień, na przykład przy ostrych urazach lub złamaniach. Prąd stymulujący może wywołać krwawienie lub je nasilić.
- W stanach pooperacyjnych, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji
- Przy równoczesnym podłączeniu do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości
- W razie niskiego lub wysokiego ciśnienia krwi
- W razie wysokiej gorączki
- W razie psychoz
- W razie obrzęków lub stanów zapalnych
- W przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego

W razie wątpliwości należy się skonsultować z lekarzem.

## ⚠ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z BATERIAMI

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsce wodą i skonsultować się z lekarzem.
- **⚠ Ryzyko połamania!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i się nimi zadławić. Z tego względu należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla małych dzieci!
- Należy przestrzegać znaków polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wycieknie elektrolit, należy założyć rękawiczki ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Chronić baterie przed nadmiernie wysoką temperaturą.
- **⚠ Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie wolno ładować ani zwierać baterii.
- Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie z pojemnika na baterie.
- Należy używać wyłącznie baterii tego samego lub równoważnego typu.
- Należy zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

## 5. OPIS URZĄDZENIA

Odpowiednie rysunki znajdują się na stronie 3.

- 1 Jednostka sterująca
- 2 Wyświetlacz LCD
- 3 Przycisk programu i blokady
- 4 Przycisk plus
- 5 Przycisk minus
- 6 Przycisk zasilania (wł./wył./pauza)
- 7 Podstawka
- 8 Osłona pojemnika na baterie
- 9 Elektrody
- 10 Osłona na złącza elektrod

## Wyświetlacz

<b>A</b> Klucz	Blokada klawiszy jest aktywna.
<b>B</b> Znak pauzy	Miga, jeśli pauza jest aktywna.
<b>C</b> Wskaźnik poziomu naładowania baterii	Miga, jeśli bateria jest rozładowana.
<b>D</b> Intensywność	Ustawiony poziom intensywności 0–40
<b>E</b> Program	Wybrany program
<b>F</b> Minutnik	Pozostały czas programu w minutach

## 6. URUCHOMIENIE

### Krok 1: Wkładanie baterii

- Przed pierwszym uruchomieniem Corefit należy włożyć baterie do jednostki sterującej.
- W tym celu należy wyjąć urządzenie z uchwyty, zdjęć pokrywę pojemnika na baterie i włożyć baterie zgodnie z oznaczeniem do pojemnika na baterie.
- Sprawdzić poprawność polaryzacji baterii (czy bieguny są prawidłowo skierowane).

**i** Jeśli ikona baterii miga na wyświetlaczu, baterie są wyczerpane i należy je wymienić.

### Krok 2: Zakładanie paska

Przed każdym treningiem należy się upewnić, że skóra jest czysta i pozbawiona kremów lub olejków. Tylko w takiej sytuacji urządzenie może pracować optymalnie. Należy położyć pas z elektrodami skierowanymi w swoją stronę. Zwilżyć wodą elektrody i skórę brzucha. Upewnić się, że powierzchnie elektrod są równomiernie zwilżone w celu uniknięcia skoków napięcia podczas treningu. Umieścić pas wokół talii, tak aby elektrody znalazły się na brzuchu. Następnie zamknąć zapięcie na rzep.

**i** Jeśli pasek jest zbyt krótki, można go przedłużyć za pomocą przedłużenia na rzep.

## Krok 3: Włączanie i uruchamianie programu

Nacisnąć przycisk zasilania, aby włączyć urządzenie. Wyświetlacz LCD zaświeci się. Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia automatycznie wyświetlany jest pierwszy program (P-01). Krótkie naciśnięcie przycisku zasilania powoduje zmianę programu. Łącznie dostępnych jest dziewięć programów. Po zakończeniu ostatniego programu (P-09) urządzenie rozpoczyna wybór programu od początku.

Intensywność można regulować w zakresie od 0 do 40. Na początku treningu może być odczuwalne lekkie mrowienie. Wraz ze wzrostem intensywności odczuwane są skurcze mięśni bezpośrednio pod elektrodami i w ich otoczeniu.

**i** Po zmianie programu lub ponownym uruchomieniu intensywność automatycznie wzrasta do poziomu ustawionego podczas ostatniego treningu.

## 7. ZASTOSOWANIE

### Co należy wziąć pod uwagę podczas treningu z Corefit I?

- Ćwiczyć maksymalnie trzy razy w tygodniu.
- Pamiętać o przerwach i zapewnić swojemu organizmowi co najmniej 48 godzin na regenerację.
- W zależności od wybranego obciążenia i intensywności treningu nie powinien trwać dłużej niż 20-30 minut.
- Słuchać swojego ciała i znać swoje granice.
- Pij dużo wody.
- Szczególnie w przypadku suchej skóry zaleca się stosowanie środka do kontaktu z elektrodami Antelope.

### Ustawianie poziomu intensywności

Na początku każdego treningu można ustawić preferowaną intensywność. Wcisnąć przycisk plus, aby zwiększyć intensywność, a przycisk minus – aby ją zmniejszyć. W zależności od intensywności odczujesz najpierw mrowienie, a następnie skurcz mięśni. Tak ustaw intensywność stymulacji, aby odczucia podczas treningu nie były nieprzyjemne.

**i** Intensywność można ustawić tylko wtedy, kiedy elektrody mają kontakt ze skórą. Jeśli podczas treningu kontakt ze skórą zostanie przerwany, poziom intensywności automatycznie spada do zera.

### Zatrzymanie zbyt silnych impulsów

Intensywność można w każdej chwili zmniejszyć, naciskając przycisk minus, lub wyłączyć urządzenie, naciskając przycisk zasilania (~ 2 sekundy). Jeśli odsuniesz pas od brzucha w taki sposób, że kontakt ze skórą zostanie przerwany w obszarze elektrod, poziom intensywności przejdzie automatycznie do poziomu zero. W przypadku ponownego kontaktu ze skórą nie wystąpi napięcie.

### Zapobieganie niepożądanym zmianom impulsów

Aby uniknąć ewentualnego zwiększenia intensywności podczas treningu, należy włączyć blokadę przycisków. W tym celu należy wcisnąć i przytrzymać przez ok. 3 sekund przycisk zasilania, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol „0—”. Aby zwolnić blokadę przycisków, należy ponownie nacisnąć przycisk zasilania na ok. 3 sekund, aż symbol zniknie.

### Reakcja na nieprzyjemne doznania

Jeśli odczuwasz na skórze pieczenie lub swędzenie, ale również gdy zamiast skurczy mięśni pojawia się jedynie mrowienie, wyłącz urządzenie i wykonaj następujące czynności:

- Sprawdzenie, czy elektrody są sprawne i nie wyglądają na uszkodzone.
- Sprawdzenie, czy okrągła osłona nadal przykrywa podłączenia elektrod.
- Należy zdjąć mankiet i ponownie całowicie go nawilżyć.
- Podczas ponownego zakładania pasa zwróć uwagę na dobry kontakt elektrod ze skórą i na odpowiednie ich zwilżenie.

### Przerwa podczas treningu

Jeśli w trakcie programu ma nastąpić przerwa, należy krótko nacisnąć przycisk zasilania. Na wyświetlaczu pojawi się symbol pauzy „||”. Po ponownym wciśnięciu przycisku można kontynuować trening.

## Elastyczne zastosowanie jednostki sterującej bez pasa








Za pomocą zestawu akcesoriów (dostępnego osobno) można dodatkowo podłączyć do panelu obsługi po dwie elektrody samoprzylepne w celu zapewnienia różnych możliwości zamo-



cowania. Zestaw akcesoriów można zamówić za pośrednictwem sklepu internetowego beurer.

## Automatyczne wyłączenie

Jeśli urządzenie po włączeniu nie jest używane, wyłącza się automatycznie po upływie 5 minut.

## 8. PROGRAM

#	Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Duty Cycle*	Czas trwania (min)
P-01	 Siła Basic 4/4	Klasyczny program siłowy EMS: Do silnych skurczy mięśni i zwiększonego efektu głębi Nadaje się do wielu rodzajów treningów i ćwiczeń w celu ukierunkowanego budowania siły. Za pomocą tego programu trenujesz z interwałami w stymulacji 4/4.	85 Hz	350 $\mu$ s	4/4	20
P-02	 Siła Basic 2/2	Klasyczny program siłowy EMS: Do silnych skurczy mięśni i zwiększonego efektu głębi Nadaje się do wielu rodzajów treningów i ćwiczeń w celu ukierunkowanego budowania siły. Za pomocą tego programu trenujesz w interwałach w stymulacji 2/2.	85 Hz	350 $\mu$ s	2/2	20
P-03	 Siła intensywna 2/2	Dłuższe impulsy o długości 400 $\mu$ s wnikają głęboko w mięśnie: Ten program jest przeznaczony specjalnie dla dużych i głęboko leżących mięśni. Program nadaje się do wielu rodzajów treningów, w tym intensywnych treningów budujących siłę. Za pomocą tego programu trenujesz w interwałach w stymulacji 2/2.	85 Hz	400 $\mu$ s	2/2	20
P-04	 Fitness	Doskonały program do dynamicznych ruchów, wielu rodzajów sportów i ćwiczeń wytrzymałościowych Nasz program fitness jest naprawdę wszechstronny. W sposób ciągły wysyła impulsy do mięśni w celu efektywnego treningu maksymalnej siły i wytrzymałości siłowej. Miłośnicy sportu i fitnessu uwielbiają ten program ze względu na jego dużą różnorodność.	40 Hz	350 $\mu$ s	-	25
P-05	 Cardio	Szukasz nowych impulsów do treningu wytrzymałościowego i treningu cardio? W takim razie wypróbuj nasz program cardio. Ciągła stymulacja mięśni pozwala na dużą swobodę podczas włączania jej do treningu. Krótszy czas trwania impulsu wynoszący 250 $\mu$ s jest również idealny w przypadku dłuższych sesji treningowych trwających do 30 minut.	40 Hz	250 $\mu$ s	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Ten program wspiera trening funkcjonalny i aktywuje metabolizm. Pierwsze 40 sekund to obciążenie mięśni. W ciągu kolejnych 20 sekund celem jest pobudzenie krążenia krwi w górnych warstwach skóry i tłuszczu.	7-85 Hz	350 $\mu$ s	5/5	25
P-07	 Intensywny masaż	Usiądź wygodnie i ciesz się programem intensywnego masażu. Częstość (częstotliwość) bodźców powoli wzrasta (od 7 do 40 Hz). Program nadaje się również do rozgrzania mięśni.	7-40 Hz	400 $\mu$ s	-	20

#	Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Duty Cycle*	Czas trwania (min)
P-08	 Antelope Ride	Intensywny, łączony program siłowy –odpowiedni do budowania mięśni podczas ćwiczeń fitness i ćwiczeń mięśni tułowia. Częstość (częstotliwość) bodźców wzrasta powoli (od 40 do 60 Hz). Ciągłe zmiany zapobiegają efektom przyzwyczajenia. Za pomocą tego programu trenujesz z interwałami w stymulacji 4/4.	40–60 Hz	400 $\mu$ s	4/4	20
P-09	 Regeneracja pasywna	Zafunduj sobie prawdziwy wstrząs – i daj przy tym swoim mięśniom coś od siebie: Ten stosunkowo intensywny i pasywny program regeneracji ma to wszystko. Tak zwane częstotliwości drżenia (5–20 Hz) stymulują krążenie krwi i metabolizm. Ponieważ nie są wywoływane pełne skurcze mięśni, odczuwa się to raczej jak masaż. Dlatego nie zalecamy wykonywania ćwiczeń podczas korzystania z tego programu. Zatem odpoczywaj i pozwól pasowi pracować za Ciebie ;)	5–20 Hz	350 $\mu$ s	-	20

## Intensywność

Intensywność określa siłę impulsu, tzn. ile ładunku elektrycznego przepływa w określonym czasie. Im większa intensywność, tym więcej włókien mięśniowych jest aktywowanych.

## \*Częstotliwość

Częstotliwość określa częstość występowania impulsu elektrycznego w określonym czasie. Wynika z tego, jak często kurczą się poszczególne włókna mięśniowe. Tej wartości nie można zmienić w programach Antelope.

## \*Długość impulsu (czas trwania impulsu)

Długość impulsu lub czas trwania impulsu określa czas, w którym impulsy elektryczne wpływają do mięśni. Im dłużej, tym intensywniej i głębiej oddziałuje się na mięśnie.

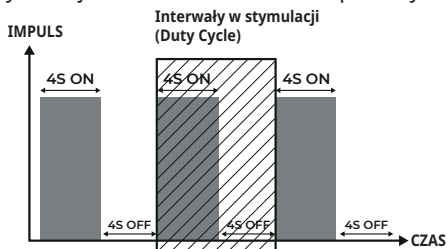
## \*Duty Cycle

Interwały w stymulacji, zwane również Duty Cycle, określają stosunek faz stymulacji do przerw w stymulacji podczas treningu. Niektóre programy EMS wymagają takich przerw dla mięśni.

### Programy z Duty Cycle

Niektóre programy wymagają interwałów w stymulacji. Może to wyglądać w następujący sposób:

Przykład: Wybierz program z Duty Cycle „4 sek. wł., 4 sek. wył.”. Trening będzie się teraz odbywał z powtarzalnym odstępem czterech sekund stymulacji i z czterema sekundami przerwy.



PRZYKŁAD

ON TIME = 4-sekundowa faza stymulacji

OFF TIME = 4-sekundowa faza stymulacji

### Programy bez Duty Cycle

W niektórych programach Duty Cycle nie jest dostępny. Tutaj Twoje mięśnie są stale stymulowane.



ON TIME = stały i ciągły

## 9. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Przed czyszczeniem urządzenia należy wyjąć z niego baterie.
- Urządzenie należy czyścić lekko zwilżoną ściereczką. W razie silniejszego zabrudzenia ściereczkę można zwilżyć wodą z mydłem.
- Urządzenie należy chronić przed upadkiem.
- Nie wolno dopuścić, aby woda dostała się do wnętrza urządzenia. Jeśli mimo to dojdzie do takiej sytuacji, urządzenie wolno użyć ponownie dopiero po jego całkowitym osuszeniu.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu ściernym.
- Pas nie nadaje się do prania w pralkach automatycznych. Jeśli urządzenie (jednostka sterująca) zostało odłączone od pasa, pas można umyć w letniej wodzie. W tym celu należy użyć łagodnej wody z mydłem lub środka piorącego w płynie. Nie używać środków wybielających.

## 10. AKCESORIA I CZĘŚCI ZAMIENNE

Aby zakupić akcesoria i części zamienne, należy odwiedzić witrynę [www.beurer.com](http://www.beurer.com) lub skontaktować się z odpowiednim serwisem (zgodnie z listą adresów serwisowych) w swoim kraju. Akcesoria i części zamienne są dostępne także w sklepach.

Oznaczenie	Nr artykułu lub nr katalogowy
Zestaw akcesoriów, w którego skład wchodzi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 × elektroda samoprzylepna (45 × 45 mm)</li> <li>• 1 × kabel przyłączeniowy</li> <li>• 1 × skrócona instrukcja obsługi</li> </ul>	Art. 647.05

## 11. UTYLIZACJA

W związku z wymogami ochrony środowiska po zakończeniu eksploatacji nie należy wyrzucać urządzenia wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie odbioru w swoim kraju. Przestrzegać lokalnych przepisów dotyczących utyli-



zacji materiałów. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment, WEEE). W razie pytań należy się zwrócić do lokalnego urzędu odpowiedzialnego za utylizację odpadów.

Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucić do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.

Na bateriach zawierających szkodliwe substancje znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,  
Cd = bateria zawiera kadm,  
Hg = bateria zawiera rtęć.



## 12. DANE TECHNICZNE

Typ	Antelope Corefit I
Krzywa impulsów wyjściowych	symetryczny dwufazowy kształt prostokątny
Napięcie wyjściowe	maks. 70 Vpp ±10% (przy 500 Ω)
Prąd wyjściowy	maks. 140 mA pp ±10% (przy 500 Ω)
Częstotliwość impulsów	5–85 Hz ±10%
Czas trwania impulsu	250–400 μs ±10%
Napięcie zasilania	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Czas zastosowania	20–30 minut
Intensywność	ustawiana w zakresie 0–40
Rozmiar elektrod	ok. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Masa bez baterii	~ 330 g (bez baterii i przedłużenia)
Pas dla obwodu w talii od:	Od ok. 70 do ok. 140 cm

Warunki eksploatacji	10°C do +40°C, 20–65% wilgotności względnej powietrza
Warunki przechowywania	Od 0°C do +55°C, 10–90% wilgotności względnej powietrza

**i** W przypadku używania urządzenia w warunkach wykraczających poza specyfikację nie można zapewnić jego prawidłowego działania! Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych mających na celu ulepszenie i dopracowanie urządzenia.

## 13. GWARANCJA

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i jej warunków podano w załączonej ulotce gwarancyjnej.





Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en neem de aanwijzingen in acht. Bewaar deze voor later gebruik en zorg ervoor dat deze beschikbaar is voor andere gebruikers.

## Welkom bij team Antelope!

We zijn blij dat je voor EMS-training met Antelope hebt gekozen! Bij Beurer combineren we ervaring met meer dan 100 jaar traditie en jarenlange kennis, als specialist voor EMS-producten. Met je nieuwe Antelope-product kun je fantastische trainingservaringen verwachten.

De elektrische spierstimulatie wordt al vele jaren gebruikt in de sport- en fitnesssector en in de revalidatie voor spiertraining. Korte trainingen kunnen bijzonder effectief zijn, omdat de elektrische impulsen de natuurlijke processen in het lichaam versterken. Bereid je voor op negen EMS-programma's voor uithoudings-, fitness- en HIIT-trainingen, spier- en krachtopbouw en spierherstel.

Op de volgende pagina's kom je alles te weten over je Antelope-product. Je kunt ook online een kijkje nemen op onze Antelope Corefit I Experience-pagina:  
<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Als je nog vragen hebt, adviseert onze klantenservice je graag telefonisch in het Duits en Engels. De supporttijden vind je op [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | +49 69 25786744

Spreek je een andere taal? Stuur dan een e-mail naar:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Wil je altijd up-to-date blijven en je successen met ons vieren? Volg ons op onze socialmediakanalen en meld je aan voor onze nieuwsbrief. Meer informatie vind je op [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

We wensen je veel plezier met je EMS-training!

Tot snel  
 het Antelope-team



## INHOUD

1. Bij levering inbegrepen.....	74	8. Programma's.....	78
2. Verklaring van de symbolen.....	74	9. Reiniging en onderhoud.....	79
3. Voorgescreven gebruik.....	74	10. Toebehoren en reserveonderdelen.....	80
4. Algemene waarschuwingen.....	75	11. Verwijderen.....	80
5. Beschrijving van het apparaat.....	76	12. Technische gegevens.....	80
6. Ingebruikname.....	76	13. Garantie.....	81
7. Gebruik.....	77		

## 1. BIJ LEVERING INBEGREPEN

Controleer of de buitenkant van de verpakking intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de onderdelen ervan zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- 1 x EMS-trainingsriem
- 1 x Corefit I besturingseenheid
- 2 AAA-batterijen van 1,5 V
- 1 x klittenbandverlenging voor de EMS-trainingsriem

## 2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	<b>Waarschuwing</b> Waarschuwing voor situaties met risico op verwonding of gevaar voor uw gezondheid
	Door het apparaat kunnen effectieve uitgangswaarden worden afgegeven van gemiddeld meer dan 10 mA bij elk interval van 5 seconden
	<b>Let op</b> Veiligheidsopmerking voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren
	<b>Productinformatie</b> Verwijzing naar belangrijke informatie
	Lees de instructie
	Fabrikant
	<b>CE-markering</b> Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen

	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Voer de verpakking af overeenkomstig de milieueisen
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af
	Serienummer
	Artikelnummer
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Conformiteitskeurmerk voor Groot-Brittannië
	Symbool importeur

## 3. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

### LET OP

#### Voorgeschreven gebruik


- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijv. een navelpiercing), dan moet u deze verwijderen voordat u het apparaat gebruikt, om plaatselijke verbranding te voorkomen.

- Gebruik dit apparaat niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan uw lichaam afgeven (bijv. TENS-apparaten).
- Het apparaat is bedoeld voor privégebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.
- Wij adviseren u om het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met uw dealer of met de betreffende klantenservice.
- Gebruik het apparaat alleen met de meegeleverde toebehoren.
- Gebruik het apparaat niet in bad of onder de douche. Bewaar het apparaat niet boven een badkuip of wasbak.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen.

## 4. ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

### BESCHADIGING

- Controleer het apparaat regelmatig op tekenen van slijtage of beschadiging. Als er sprake is van tekenen van slijtage of beschadiging of als het apparaat op een andere wijze dan bedoeld is gebruikt, moet u het naar de fabrikant of de verkoper brengen, voordat u het apparaat opnieuw gebruikt.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer.
- Probeer het apparaat in geen geval zelf te repareren.


 In enkele gevallen kunnen huidirritaties ontstaan op de plek waar de elektroden zijn aangebracht.

### Oneigenlijk gebruik

- Het apparaat mag niet worden gebruikt:
  - op en nabij het hoofd: hier kan het apparaat krampaanvallen veroorzaken.
  - op en nabij de hals/halsslagader: hier kan het apparaat een hartstilstand veroorzaken.
  - op en nabij de keel en het strottenhoofd: hier kan het apparaat spierverspanningen veroorzaken, die verstikking tot gevolg kunnen hebben.
  - op en nabij de borstkas: Hier kan het apparaat het risico op hartkamerfibrilleren verhogen en een hartstilstand veroorzaken.
- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, wanneer zij het apparaat onder toezicht gebruiken of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en zij de daaruit voortkomende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Het apparaat mag niet door kinderen worden gereinigd of onderhouden, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt (binnen 1 m) van kortegolf- of microgolfapparaten (zoals mobiele telefoons), omdat deze de werking kunnen beïnvloeden.

### VOORZICHTIG - VOOR UW VEILIGHEID!

Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door gezonde volwassenen. In de volgende gevallen mag u het apparaat absoluut niet gebruiken:

- Geïmplanteerde elektrische apparaten (bijvoorbeeld pacemaker) 
- Bij de aanwezigheid van metalen implantaten
- Hartritme stoornissen
- Acute aandoeningen
- Epilepsie
- Kanker
- Op of nabij wonden en sneeën
- Zwangerschap
- Neigingen tot bloedingen, bijvoorbeeld na een acute verwonding of een breuk. De stroomprikkels kunnen bloedingen veroorzaken of verergeren.
- Na operaties waarbij versterkte spiercontracties het genezingsproces kunnen verstoren
- Bij een gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie,
- Bij lage of hoge bloeddruk
- Bij hoge koorts
- Bij psychosen

- Bij zwellingen of ontstoken plekken
- Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel,

Raadpleeg bij twijfel uw arts.

## **⚠ AANWIJZINGEN MET BETREK- KING TOT HET GEBRUIK VAN BATTE- RIJEN**

- Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- **⚠ Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking tot gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm batterijen tegen overmatige hitte.
- **⚠ Explosiegevaar!** Gooi batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.

## **5. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT**

De bijbehorende tekeningen zijn afgebeeld op pagina 3.

- 1 Besturingsmodule
- 2 Lcd-display
- 3 Programma- en blokkeertoets
- 4 Plus-toets
- 5 Min-toets
- 6 Power-toets (aan/uit/pauze)
- 7 Houder
- 8 Deksel van het batterijvak

**9** Elektroden

**10** Afdekking voor elektrodenaansluiting

## **Display**

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>A</b> Sleutel                  | Toetsblokkering is geactiveerd      |
| <b>B</b> Pauzesymbool             | Knippert als pauze geactiveerd is   |
| <b>C</b> Indicator batterijstatus | Knippert als de batterij leeg is    |
| <b>D</b> Intensiteit              | Ingesteld intensiteitsniveau 0 - 40 |
| <b>E</b> Programma                | Geselecteerd programma              |
| <b>F</b> Timer                    | Resterende programmatijd in minuten |

## **6. INGEBRUIKNAME**

### **Stap 1: Batterijen plaatsen**

- Voordat u de Corefit I voor het eerst in gebruik neemt, moet u de batterijen in de besturingseenheid plaatsen.
- Neem het apparaat uit de houder, verwijder het deksel van het batterijvak en plaats de batterijen volgens de markering in het batterijvak.
- Let erop dat u de batterijen met de plus- en minpool aan de juiste zijde plaatst.

**i** Als het batterijsymbool op het display knippert, zijn de batterijen leeg. Deze moeten dan vervangen worden.

### **Stap 2: Riem omdoen**

Vóór elke training moet u ervoor zorgen dat uw huid schoon en vrij van crèmes en oliën is. Alleen dan kan het apparaat optimaal functioneren. Leg de gordel met de elektroden naar u toe gericht voor u neer. Bevochtigt de elektroden en uw buik met water. Let erop dat de oppervlakken van de elektroden gelijkmatig zijn bevochtigd om bij de training plaatselijke spanningspieken op uw huid te voorkomen. Plaats de riem zo om uw taille dat de elektroden op uw buik rusten. Sluit vervolgens de klittenbandsluiting.

**i** Als de riem te kort is, kunt u deze verlengen met de klittenbandverlenging.

### Stap 3: Inschakelen en programma starten

Druk op de power-toets om het apparaat in te schakelen. Het lcd-scherm gaat aan. Wanneer het apparaat voor het eerst wordt gestart, wordt automatisch het eerste programma weergegeven (P-01). Met een korte klik op de power-toets kunt u van programma wisselen. In totaal zijn er negen programma's. Na het laatste programma (P-09) start het apparaat de programmaselectie opnieuw.

De intensiteit kan worden geregeld van 0 tot 40. Bij aanvang van de training voelt u een lichte tinteling. Naarmate de intensiteit toeneemt, voelt u de spiercontracties direct onder de elektroden en in de omgeving.

**i** Bij een programmawijziging of een herstart neemt de intensiteit automatisch toe tot die van de laatste training.

## 7. GEBRUIK

### Waarmee moet bij de training met de Corefit I rekening worden gehouden?

- Train maximaal drie keer per week.
- Neem pauzes en geef uw lichaam minstens 48 uur de tijd om te herstellen.
- Train niet langer dan 20 tot 30 minuten per sessie, afhankelijk van de gekozen belasting en intensiteit.
- Luister naar uw lichaam en ken uw grenzen.
- Drink voldoende water.
- Wij adviseren, vooral bij een droge huid, het gebruik van een elektrodecontactmiddel van Antelope.

### Intensiteitsniveau instellen

U kunt aan het begin van elke training uw gewenste intensiteit instellen. Druk op de plus-toets om de intensiteit te verhogen en op de min-toets om de intensiteit te verlagen. Afhankelijk van de intensiteit zult u eerst tintelingen en later een spiercontractie voelen. Stel de intensiteit niet te hoog in. De behandeling moet te allen tijde prettig aanvoelen.

**i** De intensiteit kan alleen worden ingesteld als de elektroden contact maken met de huid. Als het contact met de huid tijdens een training wordt onderbroken, wordt het intensiteitsniveau automatisch teruggezet naar nul.

### Te sterke impulsen stoppen

U kunt de intensiteit op elk gewenst moment verlagen door op de min-toets te drukken of het apparaat weer uitschakelen door op de power-toets te drukken (~ 2 seconden). Als u de riem van de buik afhaalt, zodat het contact tussen huid en elektroden verbroken is, gaat het intensiteitsniveau automatisch terug naar nul. Bij nieuw contact met de huid is er dan geen spanning meer.

### Ongewenste impulswijzigingen voorkomen

Om te voorkomen dat de intensiteit tijdens het gebruik per ongeluk wordt verhoogd, kunt u de toetsenblokkering inschakelen. Houd hiervoor de power-toets ca. 3 seconden ingedrukt tot het teken '0' op het display verschijnt. Om de toetsenblokkering op te heffen, drukt u nogmaals ca. 3 seconden op de power-toets totdat het symbool verdwijnt.

### Op onaangename gevoelens reageren

Als u steken voelt of als de huid begint te jeuken, maar ook als u in plaats van spiercontracties alleen gekriebel voelt, moet u het apparaat uitschakelen en als volgt te werk gaan:

- Controleer of de elektroden in orde zijn of misschien defect zijn.
- Controleer of de ronde afdekking op de elektrodenaansluitingen nog aanwezig is.
- Verwijder de riem van uw lichaam en bevochtigt deze nog een keer volledig.
- Let er bij het opnieuw omdoen van de riem op of er goed contact met de huid wordt gemaakt en of de huid en de elektroden goed bevochtigd zijn.

### Pauze nemen tijdens de training

Als u tijdens een programma wilt pauzeren, drukt u kort op de power-toets. Het pauzesymbool '||' verschijnt op het display. Druk nog een keer op deze toets om het programma weer voort te zetten.

## Flexibel gebruik van de besturings-eenheid zonder riem








Met behulp van de toebehorenset (niet meegeleverd) hebt u ook de mogelijkheid om telkens twee plakelektroden voor flexibele spierstimulatie op de bedieningseenheid aan te sluiten.



De toebehorenset is te verkrijgen via onze klantenservice of via de online shop van Beurer.

## Automatisch uitschakelen

Als het apparaat na het inschakelen niet wordt gebruikt, wordt het na 5 minuten automatisch uitgeschakeld.

## 8. PROGRAMMA'S

#	Training	Beschrijving	Frequentie*	Impulsduur*	Duty Cycle*	Duur (min.)
P-01	 Kracht Basic 4/4	Het klassieke EMS-krachtprogramma: voor sterke spiersamentrekkingen en een grotere dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Kracht Basic 2/2	Het klassieke EMS-krachtprogramma: voor sterke spiersamentrekkingen en een grotere dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Krachtintensief 2/2	Langere impulsen van 400 µs dringen diep in de spieren door: Dit programma is speciaal gericht op de grote en diepliggende spieren. Het programma is geschikt voor vele soorten trainingen en intensieve workouts om kracht op te bouwen. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 2/2.	85 Hz	400µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Uitstekend voor dynamische bewegingen, vele sporten en het uithoudingsvermogen. Ons fitnessprogramma is een echte allrounder. Het stuurt continu impulsen naar je spieren voor een effectieve maximaal kracht- en duurtraining. Sport- en fitnessliefhebbers zijn dol op dit programma vanwege de grote veelzijdigheid.	40Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Op zoek naar nieuwe impulsen voor je uithoudingsvermogen en cardiotraining? Probeer dan eens ons Cardio-programma. De continue spierstimulatie zorgt voor een hoge mate van vrijheid bij de integratie in je training. De kortere impulsduur van 250 µs is bovendien ook uitstekend geschikt voor langere trainingssessies van maximaal 30 minuten.	40Hz	250µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Dit programma ondersteunt een functionele training en activeert je stofwisseling. In de eerste 40 seconden gaat het om de belasting van je spieren. In de daaropvolgende 20 seconden is het doel om de doorbloeding van de bovenste huid- en vetlagen te stimuleren.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Intensieve massage	Leun achterover en geniet van het intensieve massageprogramma. De frequentie van de stimuli neemt daarbij langzaam toe (7 tot 40 hertz). Het programma is ook geschikt om je spieren op te warmen.	7-40Hz	400µs	-	20

#	Training	Beschrijving	Frequentie*	Impulsduur*	Duty Cycle*	Duur (min.)
P-08	 Antelope Ride	Een intensief krachtcombinatieprogramma – geschikt voor spieropbouw bij fitness- en coreworkouts. De frequentie van de stimuli neemt daarbij langzaam toe (40 tot 60 hertz). Door de constante variatie worden gewoningseffecten voorkomen. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 4/4.	40-60Hz	400µs	4/4	20
P-09	 Regeneratie passief	Laat je eens goed 'opschudden' – en verwen je spieren: dit relatief intensieve, passieve regeneratieprogramma heeft het allemaal in zich. De zogenaamde schudfrequenties (5-20 hertz) stimuleren je doorbloeding en stofwisseling. Omdat er geen volledige spiersamentrekkingen worden geactiveerd, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we ook aan om geen oefeningen te doen bij dit programma. Dus rust uit en laat de riem het werk doen.;	5-20 Hz	350 µs	-	20

## De intensiteit

De intensiteit bepaalt de impulssterkte, d.w.z. hoeveel elektrische lading er in een bepaalde tijd stroomt. Hoe intensiever, hoe meer spiervezels worden aangesproken.

## \*De frequentie

De frequentie bepaalt hoe vaak een elektrische impuls binnen een bepaalde tijd optreedt. Dit geeft aan hoe vaak afzonderlijke spiervezels samentrekken. Deze waarde kun je bij de Antelope-programma's niet wijzigen.

## \*De impuls lengte (impulsduur)

De impuls lengte of ook impulsduur beschrijft de tijd waarin elektrische impulsen in de spieren stromen. Hoe langer, hoe intensiever en dieper de spier wordt aangesproken.

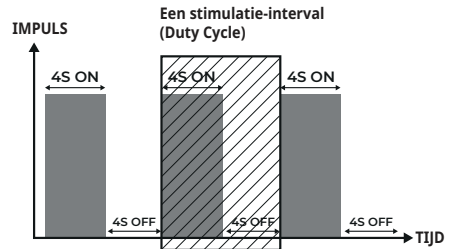
## \*Duty Cycle

Het stimulatie-interval, ook wel Duty Cycle genoemd, bepaalt de verhouding tussen de stimulatiefasen en de stimulatiepauzes tijdens een training. Sommige EMS-programma's vereisen deze pauzes voor je spieren.

### Programma's met Duty Cycle

Bij sommige programma's is een stimulatie-interval nodig. Dit kan er als volgt uitzien:

Voorbeeld: Je kiest een programma met de Duty Cycle '4 sec AAN, 4 sec UIT'. Deze loopt nu met een herhalend interval van vier seconden stimulatie en vier seconden pauze.



**VOORBEELD**  
ON TIME = 4 seconden stimulatiefase  
OFF TIME = 4 seconden pauze in de stimulatie

### Programma's zonder Duty Cycle

Sommige programma's hebben geen Duty Cycle. Hierbij worden je spieren continu gestimuleerd.



ON TIME = gelijkmatig en continu

## 9. REINIGING EN ONDERHOUD

- Verwijder voor elke reiniging de batterijen uit het apparaat.

- Reinig het apparaat met een licht bevochtigde doek. Wanneer het apparaat heel vuil is, kunt u de doek ook met mild zeepsop bevochtigen.
- Laat het apparaat niet vallen.
- Let erop dat geen vocht of water in het apparaat binnendringt. Mocht dit toch gebeuren, gebruik het apparaat dan pas weer wanneer het helemaal droog is.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigings- of schuurmiddelen.
- De riem mag niet in de wasmachine worden gewassen. Als u de bedieningseenheid van de riem hebt verwijderd, kunt u de riem in handwarm water wassen. Gebruik daarvoor milde zeepsop of vloeibaar wasmiddel. Gebruik geen bleekmiddelen.

## 10. TOEBEHOREN EN RESERVEONDERDELEN

Ga voor de aanschaf van toebehoren en reserveonderdelen naar [www.beurer.com](http://www.beurer.com) of neem contact op met het betreffende servicepunt in uw land (zie de lijst met servicepunten). Toebehoren en reserveonderdelen zijn ook verkrijgbaar in de winkel.

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
Toebehorenset, bestaande uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 plakelektroden (45 x 45 mm)</li> <li>• 1 verbindingkabel</li> <li>• 1 x beknopte handleiding</li> </ul>	Art. 647.05

## 11. VERWIJDEREN

Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land.  Neem de plaatselijke voorschriften voor het afvoeren van de materialen in acht. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Neem bij vragen contact op met de verantwoordelijke instantie voor afvalverwijdering in uw gemeente.

Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektronicazaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct af te voeren.

Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,  
Cd = batterij bevat cadmium,  
Hg = batterij bevat kwik.



## 12. TECHNISCHE GEGEVENS

Type	Antelope Corefit I
Uitgaande golfvorm	symmetrische, tweefasige rechthoekvorm
Uitgangsspanning	max. 70 V pp $\pm 10\%$ (500 ohm)
Uitgangsstroom	max. 140 mA pp (500 ohm)
Impulsfrequentie	5-85 Hz $\pm 10\%$
Impulsduur	250-400 $\mu\text{s}$ $\pm 10\%$
Spanningsvoorziening	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Behandelduur	20 - 30 minuten
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 40
Grootelektroden	ca. 11,5 x 6,5 cm/10 x 9 cm
Gewicht zonder batterijen	~ 330 g (zonder batterijen en verlengstuk)
Riemgrootte voor een tailleomvang van	Ca. 70 tot ca. 140 cm
Omstandigheden bij gebruik	10 °C tot +40 °C, 20-65% relatieve luchtvochtigheid
Omstandigheden bij opslag	0 °C tot +55 °C, 10-90% relatieve luchtvochtigheid





Als het apparaat niet binnen de specificaties wordt gebruikt, kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat correct werkt! Technische wijzigingen voor de verbetering en verdere ontwikkeling van het product voorbehouden.

## **13. GARANTIE**

Meer informatie over de garantie en de garantievoorwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.



Læs denne betjeningsvejledning grundigt igennem og følg anvisningerne. Opbevar den til senere brug, og gør den tilgængelig for andre brugere.

## Velkommen til Team Antelope!

Det glæder os, at du har valgt EMS-træning med Antelope! Hos Beurer forener vi erfaring fra over 100 års tradition med mange års viden som specialister inden for EMS-produkter. Med dit nye Antelope-produkt venter der dig fantastiske træningsoplevelser.

Elektrisk muskelstimulation har i mange år været anvendt inden for sports- og fitnessområdet samt muskeltræningiforbindelsemedrehabilitering. Selvkortetræningssessionerkanværeystereffektive, da de elektriske impulser forstærker de naturlige processer i kroppen. Glæd dig til ni EMS-programmer til udholdenheds-, fitness- og HIIT-træning, muskel- og styrkeopbygning samt regenerering.

På de følgende sider får du alt at vide om dit Antelope-produkt. Du kan også kigge forbi online på vores Antelope Corefit I Experience-side:  
<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at ringe til vores kundeservice på tysk og engelsk. Supporttiderne finder du på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Taler du et andet sprog? Send en e-mail til:  
✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Vil du holde dig opdateret og fejre dine succeser sammen med os? Følg os på vore sociale medier og tilmeld dig vores nyhedsbrev. Du finder flere oplysninger på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din EMS-træning!

Vi ses!  
Dit Antelope-team



## INDHOLD

1. Leveringsomfang .....	83	8. Programmer .....	86
2. Symbolforklaring .....	83	9. Rengøring og vedligeholdelse .....	88
3. Tilsigtet brug .....	83	10. Tilbehør og reservedele .....	88
4. Generelle advarsler .....	84	11. Bortskaffelse .....	88
5. Beskrivelse af apparatet .....	85	12. Tekniske data .....	89
6. Ibrugtagning .....	85	13. Garanti .....	89
7. Anvendelse .....	85		

## 1. LEVERINGSOMFANG

Kontrollér, at den leverede vares emballage er ubeskadiget, og at alt er med. Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.

- 1 x EMS-træningsbælte
- 1 x Corefit I styreenhed
- 3 x 1,5 V batterier AAA
- 1 x velcroforlænger til EMS-træningsbæltet

## 2. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	<b>Advarsel</b> Advarsel om risiko for tilskadekomst eller sundhedsfare
	Apparatet kan afgive effektive udgangsværdier på over 10 mA målt som gennemsnitsværdi med intervaller på 5 sekunder
	<b>Vigtigt</b> Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
	<b>Produktoplysninger</b> Vigtige oplysninger
	Læs anvisningerne
	Producent
	<b>CE-mærkning</b> Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver
	Elektriske apparater må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald

	Mærkning til identifikation af emballagen. A= Materialeforkortelse, B = Materialenummer: 1-7 = Plast, 20-22 = Papir og pap
	Emballagen skal bortskaffes miljømæssigt korrekt
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser
	Serienummer
	Varenummer
	Det er påvist, at produkterne er i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union
	Overensstemmelsesvurderingsmærke for Storbritannien
	Importørsymbol


## 3. TILSIGTET BRUG

### VIGTIGT

#### Korrekt brug

- Brug kun apparatet til det formål, det er udviklet til, og kun på den måde, som er angivet i betjeningsvejledningen. Enhver utilsigtet anvendelse kan være farlig.
- Hvis du har smykker eller piercinger (f.eks. navlepiercing) i det område, hvor apparatet anvendes, skal disse fjernes, før apparatet tages i brug, da der ellers kan opstå punktluelle forbrændinger.
- Brug ikke apparatet samtidig med andre apparater, der afgiver elektriske impulser til din krop (f.eks. TENS-apparater).
- Apparatet er beregnet til personlig brug, ikke til medicinsk eller kommerciel brug.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.
- Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse.

- Benyt kun apparatets sammen med de medfølgende tilbehørsdele.

 I sjældne tilfælde kan der forekomme hudirritationer i området ved elektroderne.

## Ukorrekt brug

- Apparatet må ikke anvendes:
  - På områder af hovedet: Her kan det udløse krampeanfald.
  - På områder af halsen/halspulsåren: Her kan det udløse hjertestop.
  - På områder omkring svelg og strubehoved: Her kan det udløse muskelkramper, som kan medføre kvælning.
  - I nærheden af brystkassen: Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimrer og medføre et hjertestop.
- Opbevar apparatet utilgængeligt for børn for at undgå eventuelle farer.
- Dette apparat kan anvendes af børn fra 8 år og derover samt af personer med nedsat fysisk, sensorisk eller mental funktionsevne eller mangel på erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet undervist i sikker brug af apparatet og forstår de dermed forbundne farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengørings- og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Hold apparatet på afstand af varmekilder.
- Brug ikke apparatet i nærheden (under 1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da disse kan påvirke virkningen.
- Anvend ikke apparatet mens du er i bad eller brusebad. Opbevar eller placer ikke apparatet på steder, hvorfra det kan falde ned i et badekar eller en håndvask.
- Sænk aldrig apparatet ned i vand eller andre væsker.

## 4. GENERELLE ADVARSLER

### BESKADIGELSER

- Kontrollér regelmæssigt apparatet for tegn på slitage eller beskadigelse. Hvis apparatet viser sådanne tegn, eller hvis apparatet er blevet brugt forkert, skal du indlevere det hos producenten eller forhandleren, før du tager det i brug igen.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt eller der foreligger forstyrrelser.

- Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere.
- Forsøg under ingen omstændigheder selv at reparere apparatet.

## **FORSIGTIG - AF HENSYN TIL DIN SIKKERHED!**

Apparatet er kun beregnet til at blive anvendt af raske voksne personer. I nedenstående tilfælde bør du under ingen omstændigheder bruge apparatet.

- Ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemaker)
- Ved tilstedeværelse af metalliske implantater
- Hjerterytmeforstyrrelser
- Akutte sygdomme
- Epilepsi
- Ved kræftsygdomme
- Omkring hudskader og snitsår
- Graviditet
- Ved tendens til blødninger, f.eks. efter en akut skade eller et brud. Strømpåvirkningen kan udløse eller forstærke blødninger.
- Efter operationer, hvor forstærkede muskelsammentrækninger kan hæmme helingsprocessen
- Ved samtidig tilkobling til et højfrekvent kirurgisk apparat
- Ved lavt eller højt blodtryk
- Ved høj feber
- Ved psykoser
- Opsvulmede eller betændte områder
- Ved akutte eller kroniske sygdomme i mave-tarmkanalen



Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

## **ANVISNINGER VEDRØRENDE HÅNDTERING AF BATTERIER**

- Hvis lakket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- **▲ Risiko for kvælning!** Små børn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!
- Følg polaritetsmarkeringerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis der er løbet batterisyre ud af et batteri, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batterier mod meget høj varme.

- **⚠ Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Batterier må ikke oplades eller kortsluttes.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne fjernes fra batterirummet.
- Der må kun anvendes batterier af samme eller en tilsvarende type.
- Alle batterier skal altid udskiftes samtidigt.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes eller knuses.

## 5. BESKRIVELSE AF APPARATET

De tilhørende tegninger er vist på side 3.

- 1 Styreenhed
- 2 LCD-display
- 3 Program- og spærreknop
- 4 Plus-knap:
- 5 Minus-knap:
- 6 Tænd/sluk-knap (tænd/sluk/pause)
- 7 Holder
- 8 Dæksel til batterirum
- 9 Elektroder
- 10 Afdækninger for elektrodetilslutning

### Display

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>A</b> Nøgle             | Tastespærringen er aktiveret           |
| <b>B</b> Pausetegn         | Blinker, når apparatet er sat på pause |
| <b>C</b> Batteri-indikator | Blinker, når batteriet er opbrugt      |
| <b>D</b> Intensitet        | Indstillet intensitetsniveau 0-40      |
| <b>E</b> Program           | Valgt program                          |
| <b>F</b> Timer             | Resterende programtid i minutter       |

## 6. IBRUGTAGNING

### Trin 1: Isætning af batterier

- Inden du tager Corefit I i brug første gang, skal du sætte batterierne i styreenheden.

- Træk enheden ud af holderen, fjern dækslet til batterirummet, og sæt batterierne i batterirummet iht. markeringen.
- Sørg for, at batterierne vender rigtigt.

**i** Hvis "batterisymbolet" i displayet blinker, er batterierne brugt op og skal udskiftes.

### Trin 2: Påsætning af bæltet

Før træningssessionen bør du altid sikre, at din hud er fri for cremer eller olier. Det er en forudsætning for, at apparatet kan arbejde optimalt. Læg bæltet sådan, at elektroderne vender imod dig. Fugt elektroderne og din mave med vand. Sørg for at fugte elektrodefladerne ensartet for at undgå punktvis spændingsspidser på huden under træningen. Læg bæltet omkring din talje, så elektroderne ligger mod din mave. Luk derefter velcrolukningen.

**i** Hvis bæltet er for kort, kan du forlænge det ved hjælp af velcroforlængeren.

### Trin 3: Tænde og starte et program

Tryk på tænd/sluk-knappen for at tænde apparatet. LCD-displayet lyser op. Når apparatet startes første gang, vises det første program (P-01) automatisk. Du skifter program med et kort klik på tænd/sluk-knappen. Der er i alt ni programmer. Efter det sidste program (P-09) vises programudvalget forfra.

Intensiteten kan reguleres fra 0 til 40. I begyndelsen af træningen kan du mærke en let kriblen. Med stigende intensitet mærker du muskelsammentrækningerne direkte under og omkring elektroderne.

**i** Ved programskift eller genstart øges intensiteten automatisk til den forrige træning.

## 7. ANVENDELSE

### Hvad skal man være opmærksom på ved træning med Corefit I?

- Træn højst tre gange om ugen.
- Hold pauser, og giv din krop mindst 48 timer til at regenerere.
- Træn ikke længere end 20-30 minutter pr. træningssession, afhængigt af den valgte belastning og intensitet.
- Lyt til din krop, og kend dine grænser.
- Drik rigeligt med vand.

- Vi anbefaler, især ved tør hud, anvendelse af elektrode-kontaktgel fra Antelope.

## Indstilling af intensitetsniveauet

Du kan indstille din foretrukne intensitet i begyndelsen af hver træning. Tryk på plus-knappen for at øge intensiteten, og tryk på minus-knappen for at reducere intensiteten. Afhængigt af intensiteten vil du først kunne mærke en kriblen og derefter en muskelsammentrækning. Indstil kun intensiteten så højt, at det stadig føles behageligt.

**i** Intensiteten kan kun indstilles, når elektroderne har kontakt med huden. Hvis kontakten med huden afbrydes under en træning, falder intensitetsniveauet automatisk til nul.


## Sådan stoppes for kraftige impulser

Du kan til enhver tid mindske intensiteten ved at trykke på minusknappen eller slukke for apparatet ved at trykke på tænd/sluk-knappen (~ 2 sekunder). Hvis du trækker bæltet væk fra maven, så der ikke længere er hudkontakt i elektrodeområdet, bliver intensitetsniveauet automatisk nulstillet. Når der igen er hudkontakt, er der ikke længere nogen spænding.

## Sådan forhindres uønskede impulsændringer

For at undgå, at intensiteten stiger utilsigtet under træningen, kan du aktivere tastespærringen. Tryk på tænd/sluk-knappen i ca. 3 sekunder, indtil tegnet "0" vises på displayet. Tryk på tænd/sluk-knappen igen i ca. 3 sekunder, indtil tegnet forsvinder, for at ophæve tastespærringen.

## 8. PROGRAMMER

#	Træning	Beskrivelse	Frekvens*	Impulsvarighed*	Duty Cycle*	Varighed (min.)
P-01	 Styrke Basic 4/4	Det klassiske EMS styrkeprogram: For stærke muskelsammentrækninger og øget dybdevirkning. Det er velegnet til mange træningsformer og øvelser til målrettet styrkeopbygning. Du træner med dette program i stimulationsintervallet 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20

## Sådan reagerer du, hvis du føler ubehag

Hvis du får en stikkende eller kløende fornemmelse på huden, men også hvis du i stedet for muskelsammentrækningen kun mærker en kriblen, bør du slukke apparatet og gøre følgende:

- Kontroller, om elektroderne er i orden eller har en defekt.
- Kontroller, om den runde kappe over elektrodetilslutningerne stadig er på plads.
- -Tag bæltet af, og fugt det igen over det hele.
- Sørg for god hudkontakt og god befugtning, når du tager bæltet på igen.

## Sådan holder du en pause under træningen









Hvis du vil holde en pause under et program, skal du trykke kort på tænd/sluk-knappen. Pausesymbolet "||" vises på displayet. Du kan fortsætte med programmet ved at trykke på knappen igen.

## Fleksibel brug af styreenheden uden bælte

Ved hjælp af tilbehørssættet (medfølger ikke) har du desuden mulighed for at påsætte to klæbeelektroder til fleksibel muskelstimulering på betjeningsenheden. Tilbehørssættet fås via vores kundeservice eller Beurer online-shop.

## Automatisk frakobling

Hvis apparatet ikke benyttes, efter at det er blevet tændt, slukkes det automatisk efter 5 minutter.

#	Træning	Beskrivelse	Frekvens*	Impulsvarighed*	Duty Cycle*	Varighed (min.)
P-02	 StyrkeBasic 2/2	Det klassiske EMS styrkeprogram: For stærke muskelsammentrækninger og øget dybdevirkning. Det er velegnet til mange træningsformer og øvelser til målrettet styrkeopbygning. Du træner med dette program i stimulationsintervallet 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Styrke intensiv 2/2	Længere impulser på 400 µs trænger dybt ind i musklerne: Dette program er specielt beregnet til de store og dybtliggende muskler. Programmet er velegnet til mange træningsformer og intensive øvelser til styrkeopbygning. Du træner med dette program i stimulationsintervallet 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Fremragende til dynamiske bevægelser, mange sportsgrene og udholdenhedsøvelser. Vores fitnessprogram er en ægte allrounder. Det sender hele tiden impulser til dine muskler for effektiv styrke- og udholdenhedstræning. Sports- og fitnessentusiaster elsker dette program på grund af dets alsidighed.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Leder du efter nye impulser til din udholdenheds- og cardio-træning? Så prøv vores Cardio-program. Den kontinuerlige muskelstimulation giver en høj grad af frihed ved integration i din træning. Den kortere impulsvarighed på 250 µs er også velegnet til længere træningspas på op til 30 minutter.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Dette program understøtter en funktionel træning og aktiverer dit stofskifte. De første 40 sekunder handler om at belaste dine muskler. I løbet af de næste 20 sekunder er målet at stimulere blodcirkulationen i de øverste hud- og fedtlag.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Intensiv massage	Læn dig tilbage, og nyd det intensive massageprogram. Hyppigheden (frekvensen) af stimuli øges langsomt (7 til 40 hertz). Programmet er også velegnet til opvarmning af dine muskler.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Et intensivt styrkekombinationsprogram - velegnet til muskelopbygning ved fitness- og core-øvelser. Hyppigheden (frekvensen) af stimuli øges langsomt (40 til 60 hertz). Den konstante variation forebygger vaneeffekter. Du træner med dette program i stimulationsintervallet 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Passiv regeneration	Bliv rystet godt igennem - og forkæl dine muskler: Dette forholdsvis intensive og passive regenerationsprogram har det hele. De såkaldte rystefrekvenser (5-20 hertz) stimulerer din blodcirkulation og dit stofskifte. Da der ikke udløses fuldstændige muskelsammentrækninger, føles det mere som en massage. Derfor anbefaler vi heller ikke at lave øvelser til dette program. Så hvil dig og lad bæltet arbejde for dig ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20

## Intensiteten

Intensiteten bestemmer impulsstyrken, dvs. hvor meget elektrisk ladning der flyder inden for et bestemt tidsrum. Jo mere intensivt, desto flere muskelfibre aktiveres.

## \*Frekvensen

Frekvensen bestemmer, hvor ofte en elektrisk impuls forekommer inden for et bestemt tidsrum. Det indikerer, hvor ofte de enkelte muskelfibre trækker sig sammen. Denne værdi kan du ikke ændre i Antelope-programmerne.

## \*Impulslængden (impulsvarighed)

Impulslængden eller impulsvarigheden beskriver den tid, hvor elektriske impulser strømmer ind i musklerne. Jo længere tid, desto mere intensivt og dybere bliver musklen påvirket.

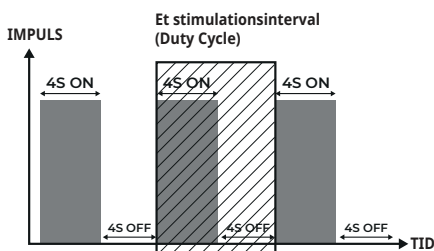
## \*Duty Cycle

Stimulationsintervallet, også kaldet Duty Cycle, bestemmer forholdet mellem stimulationsfaserne og stimulationspauserne under træning. Visse EMS-programmer kræver disse pauser for dine muskler.

### Programmer med Duty Cycle

Visse programmer kræver et stimulationsinterval. Det kunne være følgende:

Eksempel: Du vælger et program med Duty Cycle "4 sek. ON, 4 sek. OFF". Det kører nu med et gentagende interval på fire sekunders stimulation og fire sekunders pause.



#### EKSEMPEL

ON TIME = 4 sekunders stimulationsfase  
OFF TIME = 4 sekunders stimulationspause

### Programmer uden Duty Cycle

Visse programmer har ingen Duty Cycle. Her stimuleres dine muskler hele tiden.



ON TIME = konstant og kontinuerlig

## 9. RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

- Tag batterierne ud af apparatet før du rengør det.
- Rengør apparatet med en let fugtet klud. Hvis apparatet er meget tilsmudset, kan du vride kluden op i mildt sæbevand.
- Lad ikke apparatet falde på gulvet.
- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Hvis dette skulle ske, må apparatet først bruges igen, når det er tørret helt.
- Anvend aldrig kemiske rengøringsmidler eller skuremidler til rengøring af apparatet.
- Bæltet er uegnet til maskinvask. Når du har taget apparatet (betjeningsenheden) af bæltet, kan bæltet renses med en fugtig klud. Brug en mild sæbeopløsning eller et flydende vaskemiddel. Der må ikke anvendes ble-gemidler.

## 10. TILBEHØR OG RESERVEDELE

Tilbehør og reservedele kan findes på adressen [www.beurer.com](http://www.beurer.com) eller ved at kontakte den pågældende serviceadresse i dit land (i henhold til listen over serviceadresser). Tilbehør og reservedele fås derudover også i butikkerne.

Betegnelse	Vare- eller bestillingsnummer
Tilbehørssæt bestående af: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x klæbeelektroder (45 x 45 mm)</li><li>• 1x tilslutningsledning</li><li>• 1x kort vejledning</li></ul>	Varenr. 647.05

## 11. BORTSKAFFELSE

Af hensyn til miljøet må det udtjente apparat ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Bortskaf materialerne i henhold til din kommunes regler på dette område. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Hvis du har spørgsmål, bedes du henvende dig til den relevante kommunale myndighed.





De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.

Disse symboler finder du på batterier, der indeholder skadelige stoffer:

Pb = batteriet indeholder bly

Cd = batteriet indeholder cadmium

Hg = batteriet indeholder kviksølv.



## 13. GARANTI

Nærmere oplysninger om garantien og garanti-betingelserne findes i det medfølgende garanti-hæfte.

## 12. TEKNISKE DATA

Type	Antelope Corefit I
Udgangskurveform	Symmetrisk, tofaset rektangel-form
Udgangsspænding	maks. 70 V pp $\pm$ 10 % (ved 500 ohm)
Udgangsstrøm	maks. 140 mA pp $\pm$ 10 % (ved 500 ohm)
Impuls-frekvens	5-85 Hz $\pm$ 10 %
Impuls-varighed	250-400 $\mu$ s $\pm$ 10 %
Spændingsforsyning	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Anvendelsestid	20-30 minutter
Intensitet	kan indstilles fra 0 til 40
Elektrodestørrelse	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Vægt (uden batterier)	~ 330 g (uden batterier og forlænger)
Bæltestørrelse til et taljeomfang på:	ca. 70 til ca. 140 cm
Driftsbetingelser	10 °C til +40 °C, 20-65 % relativ luftfugtighed
Opbevaringsbetingelser:	0 °C til +55 °C, 10-90 % relativ luftfugtighed



Ved brug af enheden uden for specifikationerne kan fejlfri funktion ikke garanteres! Vi forbeholder os ret til tekniske ændringer i forbindelse med forbedring og videreudvikling af produktet.



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och följ anvisningarna. Spara bruksanvisningen för framtida bruk och se till att den är tillgänglig för andra användare.

## Välkommen till Team Antelope!

Vi är mycket glada över att du har valt EMS-träning med Antelope! Vi på Beurer har som specialist på EMS-produkter över 100 års erfarenhet av att förena traditioner med mångårig kunskap. Med din nya Antelope-produkt väntar fantastiska träningsupplevelser.

Elektrisk muskelstimulering (EMS) har länge använts för muskelträning, såväl inom sport och fitness som inom rehabilitering. Även korta träningspass kan vara mycket effektiva, eftersom de elektriska impulserna förstärker kroppens naturliga processer. Du kan se fram emot nio EMS-program för att bland annat bygga muskler och styrka – t.ex. i samband med uthållighets-, fitness- och HIIT-träning – men även för att främja musklernas återhämtningsprocess.

På följande sidor kan du ta del av all information du behöver om din Antelope-produkt. Du kan också besöka vår Antelope Corefit I Experience-sida online:  
<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Om du har frågor är du välkommen att ringa vår kundtjänst som pratar tyska och engelska. Supporttiderna hittar du på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Talar du ett annat språk? Skicka ett e-postmeddelande till:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Vill du hålla dig uppdaterad och fira dina framgångar med oss? Följ oss på sociala medier och prenumerera på vårt nyhetsbrev. All information om detta hittar du på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Vi önskar dig mycket nöje med din EMS-träning!

Hälsningar från  
ditt Antelope-team



## INNEHÅLL

1. I förpackningen ingår följande .....	91	8. Program .....	94
2. Teckenförklaring .....	91	9. Rengöring och underhåll .....	96
3. Avsedd användning .....	91	10. Tillbehör och reservdelar .....	96
4. Allmänna varningar .....	92	11. Avfallshantering .....	97
5. Produktbeskrivning .....	93	12. Tekniska specifikationer .....	97
6. Börja använda produkten .....	93	13. Garanti .....	97
7. Användning .....	94		

# 1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera leveransen för att säkerställa att förpackningen är oskadd och att alla delar finns med. Kontrollera före användning att produkten och dess delar inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd inte produkten i tveksamma fall, utan vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.

- 1 st. EMS-träningsbälte
- 1 st. Corefit I-kontrollenhet
- 3 st. 1,5 V AAA-batterier
- 1 st. förlängningsdel med karborrand för EMS-träningsbältet

## 2. TECKENFÖRKLARING

Följandesymboler används på produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på typskylten för produkten:

	<b>Varning</b> Varningsinformation om skade- eller hälsorisker
	Produkten kan alstra effektiva utgångsvärden över 10 mA med ett intervall på fem sekunder
	<b>Obs!</b> Säkerhetsinformation om risk för skador på produkten eller tillbehören
	<b>Produktinformation</b> Hänvisar till viktig information
	Läs anvisningarna
	Tillverkare
	<b>CE-märkning</b> Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet

	Batterier som innehåller skadliga ämnen får inte kasseras som hushållsavfall
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterialet. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1-7 = plast, 20-22 = papper och kartong
	Avfallshantera förpackningen på ett miljövänligt sätt
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshandera dem i enlighet med gällande föreskrifter i din kommun
	Serienummer
	Artikelnummer
	Produkten har bevisats uppfylla kraven i EaeU:s tekniska regelverk
	Märkning för bedömning av överensstämmelse för Storbritannien
	Symbol för importör


## 3. AVSEDD ANVÄNDNING

### OBS

#### Avsedd användning

- Denna produkt får enbart användas i det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig.
- Om du har smycken eller piercingar i användningsområdet (t.ex. en piercing i naveln) måste du avlägsna dessa innan du använder produkten. Annars föreligger risk för brännskador.
- Använd inte produkten tillsammans med andra produkter som avger elektriska impulser till kroppen (t.ex. TENS-apparater).
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk och inte för medicinskt eller kommersiellt bruk.

- Tillverkarens ansvarar inte för skador som uppstår vid olämplig eller felaktig användning.
- Använd inte produkten om du känner dig osäker på om du bör göra det, utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- Använd produkten enbart med de medföljande tillbehören.

 I sällsynta fall kan hudirritationer uppstå i elektrodområdet.

## Felaktig användning

- Produkten får inte användas på följande sätt:
  - i området runt huvudet – det kan utlösa krampfall.
  - i området kring halsen/halspulsådern – det kan utlösa hjärtstillestånd.
  - i området runt svalget och struphuvudet – det kan utlösa muskelkramp som kan leda till kvävning.
  - i närheten av bröstkorgen – det kan öka risken för hjärtkammarrfimmer och leda till hjärtstillestånd.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn för att undvika skador.
- Denna produkt kan användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental funktion eller bristande erfarenhet och kunskap, förutsatt att de övervakas eller har fått instruktioner i hur de ska använda produkten på ett säkert sätt och förstår vilka riskerna är. Barn får inte leka med produkten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn om de inte står under uppsikt av en vuxen.
- Håll produkten borta från värmekällor.
- Använd inte produkten närmare än 1 meter från kortvågs- eller mikrovågsapparater (exempelvis mobiltelefoner), eftersom dess kan påverka effekten.
- Använd inte produkten när du badar eller duschar. Förvara inte produkten på platser där den kan falla i badkaret eller handfatet.
- Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.

## 4. ALLMÄNNA VARNINGAR

### SKADOR


- Kontrollera produkten regelbundet för att upptäcka eventuellt slitage eller skador. Om du hittar tecken på slitage eller skada, eller

om produkten har använts på ett felaktigt sätt, måste du ta den till tillverkaren eller återförsäljaren innan du använder den igen.

- Stäng omedelbart av produkten om den är defekt eller om driftstörningar uppstår.
- Reparationer får endast utföras av vår kundservice eller våra auktoriserade återförsäljare.
- Försök aldrig reparera produkten på egen hand.


## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER – FÖR DIN SÄKERHET!

Produkten är endast avsedd att användas av friska vuxna. Använd aldrig produkten i någon av följande situationer:

- Om du har ett implantat i form av en elektrisk apparat (t.ex. en pacemaker) 
- Om du har ett metallimplantat
- Hjärtrytmrubbningar
- Vid akuta sjukdomar
- Vid epilepsi
- Vid cancersjukdomar
- I området kring hudskador och sår
- Vid graviditet
- Vid benägenhet att blöda, exempelvis efter akuta skador eller benbrott, den elektriska stimuleringen kan utlösa eller förstärka blödningar
- Efter operationer där de förstärkta muskelsammandragningarna kan störa läkningsprocessen
- Vid samtidig anslutning av en högfrekvent kirurgiapparat
- Vid lågt eller högt blodtryck
- Vid hög feber
- Vid psykoser
- På svullna eller inflammerade områden
- Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen

Rådgör med din läkare om du känner dig osäker.

## ANVISNINGAR FÖR HANTERING AV BATTERIER

- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda stället sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.
-  **Risk för sväljning!** Små barn kan svälja batterier, vilket kan orsaka kvävning. Batterier ska därför förvaras utom räckhåll för små barn!

- Se till att sätta i batterierna med polerna vända åt rätt håll (+/-).
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Använd skyddshandskar vid rengöringen.
- Utsätt inte batterierna för höga temperaturer.
- **⚠ Explosionsrisk!** Kasta aldrig batterier i öppen eld.
- Batterierna får inte laddas upp eller kortslutas.
- Om produkten inte ska användas under längre tid ska batterierna tas ut ur batterifacket.
- Använd enbart samma eller motsvarande batterityp.
- Byt alltid ut alla batterier samtidigt.
- Använd inte uppladdningsbara batterier!
- Batterierna får inte öppnas eller tas isär.

## 5. PRODUKT BESKRIVNING

Tillhörande bilder visas på sidan 3.

- 1 Kontrollenhet
- 2 LCD-display
- 3 Program- och låsknapp
- 4 Plus-knapp
- 5 Minus-knapp
- 6 Strömbrytare (På/Av/Paus)
- 7 Fäste
- 8 Lucka till batterifacket
- 9 Elektroder
- 10 Skydd för elektrodanslutning

### Display

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <b>A</b> Nyckel                      | Knapplåset är aktiverat          |
| <b>B</b> Pausymbol                   | Blinkar när paus är aktiverad    |
| <b>C</b> Indikator för batteristatus | Blinkar när batteriet är slut    |
| <b>D</b> Intensitet                  | Inställd intensitetsnivå 0–40    |
| <b>E</b> Program                     | Valt program                     |
| <b>F</b> Timer                       | Återstående programtid i minuter |

## 6. BÖRJA ANVÄNDA PRODUKTEN

### Steg 1: Sätt i batterier

- Innan du börjar använda Corefit I måste du sätta i batterierna i kontrollenheten.
- Dra ut produkten ur hållaren, ta bort luckan till batterifacket och sätt i batterierna i batterifacket i enlighet med markeringen i detta.
- Se till att sätta i dem med polerna vända åt rätt håll.

**i** Om batterisymbolen blinkar på displayen är batterierna förbrukade och måste bytas ut.

### Steg 2: Sätt på dig bältet

Före varje träningstillfälle måste du se till att huden är ren och fri från krämer och fetter. Enbart då kan produkten fungera optimalt. Lägg bältet framför dig med elektroderna vända mot dig. Fukta elektroderna och magområdet med vatten. Se till att elektrodytorna blir jämnt fuktade för att undvika punktvis spänningstoppar på huden vid efterföljande träning. Lägg bältet runt midjan så att elektroderna ligger an mot magen. Förslut sedan kardborrbandet.

**i** Om bältet är för kort kan du förlänga det med hjälp av förlängningsdelen.

### Steg 3: Slå på bältet och starta program

Tryck på strömbrytaren för att slå på produkten. Då tänds LCD-displayen. Första gången produkten startas visas det första programmet (P-01) automatiskt. Du växlar program med ett hastigt klick på strömbrytaren. Totalt finns det nio program. När du har bläddrat igenom alla program (P-09) visar produkten dem i tur och ordning igen.

Intensiteten kan justeras från 0 till 40. I början av träningen känner du en lätt kittlande känsla. När intensiteten ökar känner du muskelsammandragningarna direkt under elektroderna och i området runt dem.

**i** Vid programbyte eller omstart ökar intensiteten automatiskt till samma som vid förra träningspasset.

## 7. ANVÄNDNING

### Vad måste du tänka på vid träning med Corefit I?

- Träna högst tre gånger i veckan.
- Planera in pauser och ge kroppen minst 48 timmar på sig att återhämta sig mellan träningspassen.
- Träna aldrig längre än 20–30 minuter per träningspass, beroende på vald belastning och intensitet.
- Lyssna på din kropp och lär känna dina gränser.
- Drick tillräckligt med vatten.
- Vi rekommenderar användning av elektrodkontaktmedel från Antelope, särskilt vid torr hud.

### Ställa in intensitetsnivå

Du kan ställa in önskad intensitet i början av varje träningspass. Tryck på plus-knappen för att öka intensiteten och minus-knappen för att minska intensiteten. Beroende på intensitet kommer du först att känna en kittlande känsla och senare en muskelsammandragning. Ställ inte in en intensitetsnivå som känns obehaglig.




Intensiteten kan bara ställas in om elektroderna har hudkontakt. Om kontakten med huden bryts under ett träningspass återgår intensitetsnivån automatiskt till noll.

### Stoppa alltför kraftiga impulser

Du kan när som helst minska intensiteten genom att trycka på minus-knappen eller stänga av produkten igen genom att trycka på strömbrytaren (~ 2 sekunder). När du tar bort bältet från magen så att hudkontakten avbryts i elektrodområdet återgår intensitetsnivån automatiskt till noll. Om bältet kommer i kontakt med huden igen finns ingen spänning.

## 8. PROGRAM

#	Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Tid (min.)
P-01	 Styrka Basic 4/4	Det klassiska EMS-styrkeprogrammet: För kraftiga muskelsammandragningar och ökad djupverkande effekt. Det lämpar sig för många träningsformer och övningar för målriktad styrkeutveckling. Du tränar med detta program i stimuleringsintervallet 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20

### Förhindra oönskade impulsändringar

För att undvika att intensiteten ökar avsevärt under ett träningspass kan du aktivera knapplåset. Tryck på och håll ner strömbrytaren i ca tre sekunder tills symbolen "0" visas på displayen. För att låsa upp knapplåset igen, trycker du åter på och håller ner strömbrytaren i ca tre sekunder tills tecknet försvinner.

### Om du känner obehag under användning

Om du känner stickningar eller klåda på huden, eller om du i stället för muskelsammandragningar bara känner en kittling, stänger du av produkten och följer nedanstående anvisningar:

- Kontrollera att elektroderna är intakta och felfria.
- Kontrollera att det runda skyddet över elektrodanslutningarna sitter kvar.
- Ta av dig bältet och fukta det noggrant igen.
- Sätt sedan på dig bältet igen och se till att det har god hudkontakt och är väl fuktat.

### Lägga in en paus under träningen









Vill du ta en paus under ett program trycker du hastigt på strömbrytaren. Då visas paussymbolen "||" på displayen. Genom att trycka på knappen igen kan du fortsätta träningen.

### Flexibel användning av kontrollenheten utan bälte

Med tillbehörssatsen (medföljer ej) har du dessutom möjlighet att ansluta två självhäftande elektroder till kontrollenheten för flexibel muskelstimulering. Tillbehörssatsen kan du beställa från vår kundtjänst eller i Beurers webbutik.

### Automatisk avstängning

Om produkten inte används efter att den har slagits på stängs den automatiskt av igen efter fem minuter.

#	Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Tid (min.)
P-02	 Styrka Basic 2/2	Det klassiska EMS-styrkeprogrammet: För kraftiga muskelsammandragningar och ökad djupverkande effekt. Det lämpar sig för många träningsformer och övningar för målriktad styrkeutveckling. Du tränar med detta program i stimuleringsintervallet 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Styrka intensiv 2/2	Längre impulser på 400 µs tränger djupt in i musklerna: Det här programmet är specialinriktat på de stora och djupt liggande musklerna. Programmet lämpar sig för många träningsformer och intensiva träningspass för att bygga upp styrka. Du tränar med detta program i stimuleringsintervallet 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Kondition	Utmärkt för dynamiska rörelser, många olika idrotter och uthållighetspass. Vårt konditionsprogram är mycket mångsidigt. Det alstrar impulser kontinuerligt till dina muskler för effektiv träning för att uppnå maxstyrka och uthållighet. Idrotts- och fitnessentusiaster älskar detta program tack vare dess stora mångfald.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Kardio	På jakt efter nya sätt att främja din uthållighets- och kardioträning? Testa i så fall vårt kardioprogram. Den kontinuerliga muskelstimuleringen ger en hög grad av frihet när du integrerar den i din träning. Den lägre impuls-längden på 250 µs passar dessutom utmärkt för längre träningspass på upp till 30 minuter.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fettförbränning 5/5	Detta program stödjer en funktionell träning och aktiverar din ämnesomsättning. De första 40 sekunderna går ut på att belasta musklerna. Under de följande 20 sekunderna är målet att öka blodcirkulationen i de övre hud- och fettlagren.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Intensiv massage	Luta dig tillbaka och njut av det intensiva massageprogrammet. Stimuleringsfrekvensen ökar långsamt (7 till 40 hertz). Programmet kan även användas för uppvärmning av musklerna.	7 - 40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Ett intensivt styrkekombinationsprogram - lämpligt för muskeluppbyggnad vid fitness- och core-träning. Stimuleringsfrekvensen ökar långsamt (40 till 60 hertz). Genom den konstanta variationen förhindras att musklerna vänjer sig. Du tränar med detta program i stimuleringsintervallet 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Återhämtning passiv	Skaka ordentligt på dig och skäm bort musklerna: Detta förhållandevis intensiva och passiva återhämtningsprogram har det som krävs. De så kallade skakfrekvenserna (5-20 Hz) stimulerar blodcirkulationen och ämnesomsättningen. Eftersom de inte ger fullständiga muskelsammandragningar känns det mer som en massage. Därför rekommenderar vi att du inte gör några övningar med det här programmet. Ta det lugnt och låt bältet göra jobbet ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20

## Intensitet

Intensiteten reglerar impulsstyrkan, det vill säga hur mycket elektrisk laddning som flödar under en viss tid. Ju mer intensivt, desto fler muskelfibrer aktiveras.

## \*Frekvensen

Frekvensen avgör hur ofta en elektrisk impuls alstras under en viss tidsrymd. Detta avgör hur ofta enskilda muskelfibrer drar ihop sig. Det här

värdet kan du inte ändra i Antelope-programmen.

### \*Impulslängd (impulsens varaktighet)

Impulslängden anger den tid under vilken elektriska impulser strömmar in i muskulaturen. Ju längre impulslängd, desto intensivare och djupare aktiveras muskeln.

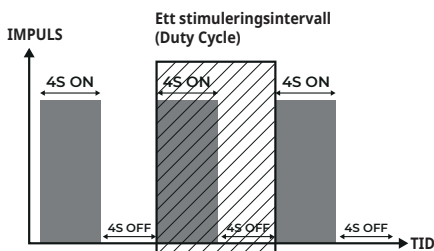
### \*Duty Cycle

Stimuleringsintervallet, även kallat Duty Cycle, bestämmer förhållandet mellan stimuleringsfaser och stimuleringspauserna under ett träningspass. I vissa EMS-program krävs dessa pauser för dina muskler.

#### Program med Duty Cycle

Vid vissa program krävs ett stimuleringsintervall. Det kan se ut så här:

Exempel: Du väljer ett program med Duty Cycle "4 sek. PÅ, 4 sek. AV". Det körs nu med ett upprepan- de intervall med fyra sekunders stimulering och fyra sekunders paus.



EXEMPEL  
ON TIME = 4 sekunders stimuleringsfas  
OFF TIME = 4 sekunders stimuleringspaus

#### Program utan Duty Cycle

Vissa program har ingen Duty Cycle. Här stimuleras dina muskler kontinuerligt.



ON TIME = konstant och kontinuerlig

## 9. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

- Ta ut batterierna ur produkten innan du rengör den.
- Rengör produkten enbart med en lätt fuktad trasa. Vid kraftig nedsmutsning kan trasan även fuktas med en svag tvålösning.
- Låt inte produkten falla i golvet.
- Se till att inget vatten tränger in i produkten. Om detta ändå skulle inträffa ska du vänta med att använda produkten tills den är helt torr.
- Använd aldrig kemisk rengöringsmedel eller skurmedel vid rengöringen.
- Bältet tål inte maskintvätt. Du kan rengöra produkten (kontrollenheten) med en trasa fuktad med ljummet vatten när du har kopplat loss den från bältet. Använd en mild tvålösning eller ett flytande tvättmedel. Använd ej blekmedel.

## 10. TILLBEHÖR OCH RESERVDELAR

För att köpa tillbehör och reservdelar, gå in på [www.beurer.com](http://www.beurer.com) eller kontakta den relevanta serviceavdelningen (enligt serviceadresslistan) i ditt land. Tillbehör och reservdelar finns även hos återförsäljare.

Beteckning	Artikel- resp. beställningsnummer
Tillbehörssats, bestående av: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 st. självhäftande elektroder (45 × 45 mm)</li><li>• 1 st. anslutningskabel</li><li>• 1 st. snabbguide</li></ul>	Art. 647.05



## 11. AVFALLSHANTERING

Av miljöskäl får uttjänt produkt inte kastas i hushållsavfallet. Lämna den till en återvinningscentral. Följ de lokala föreskrifterna för avfallshantering av olika material.



Produkten ska avfallshanteras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska apparater – WEEE. Vänd dig till din kommun om du har frågor.

Förbrukade, urladdade batterier ska kasseras i märkta insamlingsbehållare, lämnas in på en återvinningsstation eller lämnas tillbaka till återförsäljaren. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt sätt.

Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:

Pb = batteriet innehåller bly

Cd = batteriet innehåller kadmium

Hg = batteriet innehåller kvicksilver



## 12. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Typ	Antelope Corefit I
Kurva, utgående	symmetrisk, tvåfasig fyrkantsform
Utgångsspänning	max. 70 V pp $\pm 10\%$ (vid 500 Ohm)
Utgångsström	max. 140 mA pp $\pm 10\%$ (vid 500 ohm)
Impulsfrekvens	5–85 Hz $\pm 10\%$
Impulslängd	250–400 $\mu\text{s}$ $\pm 10\%$
Spänningsförsörjning	3 st. 1,5 V AAA-batterier (typ LR 03)
Användningstid	20–30 minuter
Intensitet	inställbar från 0 till 40
Elektrodstorlek	ca 11,5 x 6,5 cm/10 x 9 cm
Vikt utan batterier	~ 330 g (utan batterier och förlängningsdel)
Bältesstorlek för ett midjemått på:	ca 70 till 140 cm

Driftförhållanden	10 °C till +40 °C, 20–65 % relativ luftfuktighet
Förvaringsförhållanden	0 °C till +55 °C, 10–90 % relativ luftfuktighet



Om produkten används på annat sätt än enligt specifikationerna kan felfri funktion inte längre garanteras! Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska ändringar i syfte att förbättra och vidareutveckla produkten.

## 13. GARANTI

Mer information om garanti och garantivillkor hittar du i den medföljande garantifoldern.



Les denne bruksanvisningen nøye og følg instruksjonene. Oppbevar bruksanvisningen for senere bruk og slik at den er tilgjengelig også for andre brukere.

## Velkommen til Team Antelope!

Takk for at har valgt EMS-trening med Antelope! Hos Beurer kombinerer vi erfaring fra over 100 års tradisjon med mange års kunnskap som spesialister på EMS-produkter. Vi håper og tror at du med ditt nye Antelope-produkt vil få fantastiske treningsopplevelser.

Elektrisk muskelstimulering har i mange år blitt brukt til muskeltrening innen idrett og fitness samt rehabilitering. Selvkortetreningsøkker kan være ekstra effektive, for de elektriske impulsene forsterker de naturlige prosessene i kroppen. Gled deg over ni EMS-programmer for utholdenhets-, fitness- og HIIT-trening, muskel- og styrkeoppbygging samt regenerering.

På de neste sidene får du vite alt du trenger om Antelope-produktet ditt. Du kan også ta en titt på vår Antelope Corefit I Experience-side på nettet:  
<https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Hvis du har spørsmål, hjelper vår kundeservice deg gjerne på tysk og engelsk via telefon. Du finner åpningstidene våre på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Snakker du et annet språk? Send en e-post til:  
✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Vil du holde deg oppdatert og feire suksessene dine med oss? Følg oss i våre kanaler i sosiale medier og abonner på nyhetsbrevet vårt. Du finner mer informasjon på [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Vi ønsker deg god fornøyelse med EMS-treningen!

Vi snakkes  
Antelope-teamet



## INNHOOLD

1. Forpakningen inneholder følgende .....	99	8. Programmer .....	102
2. Symbolforklaring .....	99	9. Rengjøring og vedlikehold .....	104
3. Forskriftsmessig bruk .....	99	10. Tilbehør og reservedeler .....	104
4. Generelle advarsler .....	100	11. Avhending .....	104
5. Apparatbeskrivelse .....	101	12. Tekniske data .....	105
6. Før bruk .....	101	13. Garanti .....	105
7. Bruk .....	101		

# 1. FORPAKNINGEN INNEHOLDER FØLGENDE

Kontroller innholdet i pakken for å sjekke at kartongemballasjen er uskadet og at innholdet er fullstendig. Kontroller før bruk at apparatet og delene ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- 1 x EMS-treningsbelte
- 1 x Corefit I styreenhet
- 3 x 1,5V-batterier AAA
- 1 x borrelåsforlengelse til EMS-treningsbeltet

## 2. SYMBOLFORKLARING

Følgende symboler brukes på selve apparatet, i bruksanvisningen, på emballasjen og på apparatets typeskilt:

	<b>Advarsel</b> Advarsel om fare for personskader eller helsefare
	Effektive utgangsverdier over 10 mA registrert med 5 sekunders mellomrom kan avgis fra apparatet
	<b>OBS</b> Sikkerhetsinformasjon om mulige skader på apparat/tilbehør
	<b>Produktinformasjon</b> Varsel om viktig informasjon
	Les bruksanvisningen
	Produsent
	<b>CE-merking</b> Dette produktet oppfyller kravene i gjeldende europeiske og nasjonale direktiver
	(Elektriske) apparater skal ikke kastes i husholdningsavfallet
	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer, sammen med vanlig husholdningsavfall


	Merking for identifikasjon av emballasjemateriale. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og papp
	Kast emballasjen på en miljøvennlig måte
	Kildesorter produktet og emballasjekomponentene, og avfallshåndter dem i henhold til lokale forskrifter
	Serienummer
	Artikkelnummer
	Det er dokumentert at produktene oppfyller kravene i EAEUs tekniske forskrifter
	Samsvarsvurderingsmerke for Storbritannia
	Importørsymbol

## 3. FORSKRIFTSMESSIG BRUK

### **OBS**

#### Forskriftsmessig bruk

- Bare bruk apparatet til det formålet det er utviklet for og på den måten som er beskrevet i bruksanvisningen. Uforskriftsmessig bruk kan være farlig.
- Hvis du bruker smykker eller piercing i bruksområdet til apparatet (f.eks. navlepiercing), må disse fjernes før bruk. I motsatt fall kan det oppstå punktvis forbrenninger.
- Ikke bruk dette apparatet samtidig med andre apparater som avgir elektriske impulser til kroppen (f.eks. TENS-apparater).
- Apparatet er bare ment for personlig bruk, ikke medisinsk eller kommersiell bruk.
- Produsenten er ikke ansvarlig for skader som skyldes uforskriftsmessig eller feil bruk.
- Hvis du er usikker, skal du ikke ta i bruk apparatet, men kontakte forhandleren eller ta kontakt på den angitte serviceadressen.
- Bare bruk apparatet med det medfølgende tilbehøret.

 Isjeldnetilfeller kan hudirritasjon forekomme i området hvor elektrodene er plassert.

## Feil bruk

- Enheten må ikke brukes
  - i nærheten av hodet. Her kan det utløse krampes.
  - i nærheten av halsen/halspulsåren. Her kan det utløse hjertestans.
  - i nærheten av svelget og strupehodet. Her kan det utløse muskelskrampe, noe som kan forårsake kvelning.
  - i nærheten av brystkassen. Dette kan øke risikoen for hjertekammerflimmer og føre til hjertestans.
- Hold apparatet utenfor barns rekkevidde for å unngå farlige situasjoner.
- Dette apparatet kan brukes av barn fra 8 år, samt av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale ferdigheter eller av personer som mangler erfaring og kunnskap, når de er under tilsyn eller har fått opplæring i sikker bruk av produktet og hvilke farer som er forbundet med det. Barn må ikke leke med apparatet. Barn må ikke rengjøre og vedlikeholde apparatet uten tilsyn.
- Hold apparatet unna varmekilder.
- Ikke bruk apparatet i nærheten (under 1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da disse kan påvirke funksjonen.
- Ikke bruk apparatet mens du bader eller dusjer. Ikke lagre eller oppbevar apparatet på steder der det kan falle ned i badekaret eller vasken.
- Ikke senk apparatet ned i vann eller andre væsker.

## 4. GENERELLE ADVARSLER

### SKADER

- Kontroller apparatet for tegn på slitasje eller skader. Hvis du oppdager slitasje eller skader, eller hvis apparatet er brukt på en uforbruksmessig måte, må det leveres inn og kontrolleres hos produsenten eller en forhandler før videre bruk.
- Slå av apparatet umiddelbart hvis det er defekt eller hvis det har oppstått driftsforstyrrelser.
- Overlat reparasjoner til kundeservice eller en autorisert forhandler.

- Forsøk aldri å reparere apparatet selv.

## **FORSIKTIG – FOR DIN EGEN SIKKERHET!**

Apparatet er bare ment å brukes av friske, voksne mennesker. I følgende tilfeller bør du ikke bruke apparatet under noen omstendigheter.

- Ved implanterte elektriske apparater (f.eks. pacemaker)
- Ved metallimplantater
- Ved hjertearytmi
- Ved akutte sykdommer
- Ved epilepsi
- Ved kreft
- I nærheten av hudskader og kutt
- Ved graviditet
- Ved tilbøyelighet til blødning, f.eks. etter en akutt skade eller brudd. Stimuleringsstrømmen kan utløse eller intensivere blødning.
- Etter operasjoner hvor økte muskelkontraksjoner kan forstyrre helbredingen
- Ved tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk instrument
- Ved lavt eller høyt blodtrykk
- Ved høy feber
- Ved psykose
- Ved hovne eller betente områder
- Ved akutte eller kroniske sykdommer i mage-tarm-kanalen



Kontakt lege hvis du er i tvil.

## **VARSLER OM HÅNDTERING AV BATTERIENE**

- Hvis væske fra en battericelle kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- **⚠ Fare for svelging!** Små barn kan svelge batteriene og kveles. Oppbevar derfor batteriene utilgjengelig for små barn!
- Vær oppmerksom på polariteten pluss (+) og minus (-).
- Hvis et batteri lekker, må du ta på deg vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Beskytt batteriene mot sterk varme.
- **⚠ Eksplosjonsfare!** Ikke kast batterier på åpen ild.
- Batteriene må ikke lades opp eller kortsluttes.
- Ta batteriene ut av batterirommet hvis apparatet ikke skal brukes på en stund.

- Bruk samme eller en tilsvarende batteritype.
- Skift alltid ut alle batterier samtidig.
- Ikke bruk oppladbare batterier!
- Ikke demonter, åpne eller knus batteriene.

## 5. APPARATBESKRIVELSE

De tilhørende tegningene vises på side 3.

- 1 Styreenhet
- 2 LCD-skjerm
- 3 Program- og låseknapp
- 4 Plussknapp
- 5 Minusknapp
- 6 Strømknapp (På/Av/Pause)
- 7 Holder
- 8 Batterideksel
- 9 Elektroder
- 10 Deksel til elektrodetilkobling


### Display

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <b>A</b> Nøkkel                 | Tastelåsen er aktivert            |
| <b>B</b> Pausetegn              | Blinker når pause er aktivert     |
| <b>C</b> Batteristatusindikator | Blinker når batteriet er tomt     |
| <b>D</b> Intensitet             | Innstilt intensitetsnivå 0–40     |
| <b>E</b> Program                | Valgt program                     |
| <b>F</b> Tidsur                 | Gjenværende programtid i minutter |

## 6. FØR BRUK

### Steg 1: Sette inn batterier

- Før du tar Corefit I i bruk for første gang, må du sette batteriene i styreenheten.
- Dette gjør du ved å trekke apparatet ut av holderen, fjerne batteridekselet og sette batteriene inn i batterirommet i henhold til merkingen.
- Pass på at polene på batteriene har riktig retning.

 Hvis "batterisymbolet" blinker på displayet, er batteriene tomme og må byttes ut.

### Steg 2: Ta på beltet


Før trening må du sørge for at huden er ren samt fri for krem og olje. Dette er nødvendig for at apparatet skal kunne fungere optimalt. Legg beltet med elektrodene vendt mot deg. Fukt elektrodene og magen med vann. Sørg for at elektrodeflatene er jevnt fuktet for å unngå punktvisespenningstopper på huden ved senere trening. Legg beltet rundt livet, slik at elektrodene ligger mot magen. Lukk deretter borrelåsen.

 Hvis beltet er for kort, kan du forlenge det ved hjelp av borrelåsforlengeren.

### Steg 3: Slå på og starte programmet

Trykk på på/av-knappen for å slå på apparatet. LCD-displayet lyser opp. Første gang apparatet startes, vises automatisk det første programmet (P-01). Du bytter program med et kort klikk på på/av-knappen. Det finnes totalt ni programmer. Etter det siste programmet (P-09) starter apparatet programvalget på nytt.

Intensiteten kan reguleres fra 0 til 40. I begynnelsen av treningen vil du kjenne en lett kribling. Etter hvert som intensiteten øker, merker du muskelsammentrekningene rett under elektrodene og i omgivelsene.

 Ved programbytte eller omstart økes intensiteten automatisk til den forrige treningen.

## 7. BRUK

### Hva må man ta hensyn til ved trening med Corefit I?

- Tren maksimalt tre ganger i uken.
- Ta pauser og gi kroppen minst 48 timer til å hente seg inn.
- Ikke tren i mer enn 20 til 30 minutter per økt, avhengig av valgt belastning og intensitet.
- Lytt til kroppen og kjenn grensene dine.
- Drikk rikelig med vann.
- Vi anbefaler at du bruker et elektrodekontaktmiddel fra Antelope, spesielt ved tørr hud.

### Stille inn intensitetsnivå

Du kan stille inn ønsket intensitet i begynnelsen av hver treningsøkt. Trykk på plussknappen for å øke intensiteten og på minusknappen for å redusere intensiteten. Avhengig av intensitet vil du først kjenne kribling og senere muskelsammen-

trekning. Juster intensiteten til et nivå som er passende for deg.

**i** Intensiteten kan bare stilles inn hvis elektrodene har hudkontakt. Hvis kontakten med huden avbrytes under en treningsøkt, går intensitetsnivået automatisk tilbake til null.

## Stoppe for kraftige impulser

Du kan når som helst redusere intensiteten ved å trykke på minusknappen, eller slå av apparatet igjen ved å trykke på på/av-knappen (~ 2 sekunder). Hvis du fjerner beltet fra magen, slik at hudkontakten i elektrodeområdet brytes, tilbakestilles intensitetsnivået automatisk til 0. Ved ny kontakt med huden er strømtilførselen brutt.

## Unngå uønskede impulsendringer

For å unngå at intensiteten økes vesentlig under en økt, kobler du ganske enkelt inn tastelåsen. For å gjøre dette trykker du på på/av-knappen i ca. 3 sekunder til tegnet "0" vises på displayet. For å oppheve tastelåsen trykker du på på/av-knappen igjen i ca. 3 sekunder til tegnet forsvinner.

## Reagere på ubehagelige fornemmelser

Hvis du merker stikking eller kløing i huden, og hvis du i stedet for muskelsammentrekninger

bare merker kribling, må du slå av apparatet og gjøre følgende:

- Kontroller at elektrodene er i orden og ikke er defekte.
- Kontroller at den runde beskyttelsen på elektrodetilkoblingene fremdeles er på plass.
- Ta av beltet, og fukt det på nytt.
- Sørg for god hudkontakt og fukting når du legger beltet på igjen.

## Legge inn en pause i treningen

Hvis du vil ta pause under et program, trykker du kort på på/av-knappen. Pausesymbolet "||" vises på displayet. Med et nytt trykk på knappen kan du fortsette treningen.



## Fleksibel bruk av styreenheten uten belte








Ved hjelp av tilbehørssettet (ikke inkludert i leveransen) kan du i tillegg koble to klebeelektroder til betjeningsenheten, noe som gir mulighet for fleksibel muskelstimulering. Tilbehørssettet kan kjøpes via vår kundeservice eller i Beurers nettbutikk.

## Automatisk utkobling

Hvis apparatet ikke brukes etter at det er slått på, vil det slå seg av automatisk etter 5 minutter.

# 8. PROGRAMMER

#	Trening	Beskrivelse	Frekvens*	Puls-lengde*	Duty Cycle*	Varighet (min.)
P-01	 Kraft Basic 4/4	Det klassiske EMS Kraft-programmet: For sterke muskelsammentrekninger og økt dybdevirkning. Egner seg til mange typer trening og øvelser for målrettet styrkeoppbygging. Du trener med dette programmet i stimuleringsintervallet 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Kraft Basic 2/2	Det klassiske EMS Kraft-programmet: For sterke muskelsammentrekninger og økt dybdevirkning. Egner seg til mange typer trening og øvelser for målrettet styrkeoppbygging. Du trener med dette programmet i stimuleringsintervallet 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20

#	Trening	Beskrivelse	Fre- kvens*	Puls- lengde*	Duty Cycle*	Varig- het (min.)
P-03	 Kraftintensiv 2/2	Langre impulser på 400 $\mu$ s trenger dypt inn i muskulaturen: Dette programmet retter seg spesielt mot store og dyptliggende muskler. Programmet egner seg for mange typer trening og intensive treningsøkter for å bygge opp styrken. Du trener med dette programmet i stimuleringsintervallet 2/2.	85 Hz	400 $\mu$ s	2/2	20
P-04	 Fitness	Utmerket for dynamiske bevegelser, mange idretter og utholdenhetsøvelser. Vårt treningsprogram er en ekte allrounder. Det sender kontinuerlig impulser til musklene for effektiv trening av maksimal styrke og utholdenhet. Sports- og treningsentusiaster elsker dette programmet på grunn av dets høye allsidighet.	40 Hz	350 $\mu$ s	-	25
P-05	 Cardio	Trenger du nye impulser til utholdenhets- og kardiotreningen din? Da bør du prøve vårt Cardio-program. Kontinuerlig muskelstimulering gir stor frihet ved integrering i treningen. Den kortere pulsvarigheten på 250 $\mu$ s egner seg dessuten utmerket til lengre treningsøkter på opptil 30 minutter.	40 Hz	250 $\mu$ s	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Dette programmet støtter funksjonell trening og aktiverer stoffskiftet. De første 40 sekundene handler om å belaste musklene. I løpet av de neste 20 sekundene er målet å øke blodsirkulasjonen i de øvre hud- og fettlagene.	7-85 Hz	350 $\mu$ s	5/5	25
P-07	 Massasje intensiv	Len deg tilbake og nyt det intensive massasjeprogrammet. Hyppigheten (frekvensen) av stimuli øker langsomt (7 til 40 Hertz). Programmet egner seg også til å varme opp muskulaturen.	7-40 Hz	400 $\mu$ s	-	20
P-08	 Antelope Ride	Et intensivt styrkekombinasjonsprogram - egnet til muskeloppbygging ved fitness- og core-trening. Hyppigheten (frekvensen) av stimuli øker langsomt (40 til 60 Hertz). Den konstante variasjonen forebygger tilvenningseffekter. Du trener med dette programmet i stimuleringsintervallet 4/4.	40-60 Hz	400 $\mu$ s	4/4	20
P-09	 Regener- ering passiv	Gi deg selv en ordentlig gjennomristing - og skjem bort musklene: Dette forholdsvis intensive og passive regenereringsprogrammet passer perfekt. De såkalte riste-frekvensene (5-20 Hertz) stimulerer blodsirkulasjonen og stoffskiftet. Siden det ikke utløses fullstendige muskelsammentrekninger, føles det mer som en massasje. Derfor anbefaler vi heller ikke å gjøre øvelser med dette programmet. Så hvil deg og la beltet jobbe for deg ;)	5-20 Hz	350 $\mu$ s	-	20

## Intensiteten

Intensiteten bestemmer impulsstyrken, det vil si hvor mye elektrisk lading som flyter i løpet av en bestemt tid. Jo høyere intensiteten er, desto flere muskelfibre blir aktivert.

## \*Frekvensen

Frekvensen bestemmer hvor ofte en elektrisk impuls forekommer i løpet av en bestemt tid.

Dette viser hvor ofte individuelle muskelfibre trekker seg sammen. Denne verdien kan du ikke endre i Antelope-programmene.

## \*Impulslengden (impulsvarighet)

Impulslengden, også kalt impulsvarighet, beskriver tiden det tar for elektriske impulser å strømme inn i muskulaturen. Jo lengre tiden er, desto mer intensivt og dypere blir muskelen påvirket.

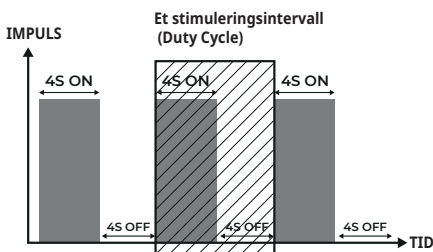
## \*Duty Cycle

Stimuleringsintervallet, også kalt Duty Cycle, bestemmer forholdet mellom stimuleringsfaser og stimuleringspauser under en treningsøkt. Noen EMS-programmer krever disse pausene for musklene.

### Programmer med Duty Cycle

Noen programmer krever et stimuleringsintervall. Dette kan se slik ut:

Eksempel: Du velger program med Duty Cycle "4 Sek ON, 4 Sek OFF". Programmet kjører nå med et gjentakende intervall på fire sekunder stimulering og fire sekunder pause.



EKSEMPEL

ON TIME = 4 sekunder stimuleringsfase

OFF TIME = 4 sekunder stimuleringspause

### Programmer uten Duty Cycle

Noen programmer har ikke Duty Cycle. Her stimuleres musklene dine kontinuerlig.



ON TIME = konstant og kontinuerlig

## 9. RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

- Ta alltid ut batteriene før du rengjør apparatet.
- Rengjør apparatet med en lett fuktet klut. Ved kraftigere tilsmussing kan du fukte kluten med mildt såpevann.

- Unngå at apparatet faller i bakken.
- Pass på at det ikke kommer vann inn i apparatet. Skulle dette likevel skje, må du vente med å bruke apparatet til det er helt tørt.
- Ikke bruk kjemisk rengjøringsmiddel eller skuremidler.
- Beltet er ikke egnet for maskinvask. Når du har fjernet apparatet (styreenheten) fra beltet, kan du rengjøre beltet med en fuktig klut. Bruk en mild såpe eller et flytende vaskemiddel. Ikke bruk blekemiddel.

## 10. TILBEHØR OG RESERVEDELER

For tilbehør og reservedeler se [www.beurer.com](http://www.beurer.com) eller kontakt serviceadressen i ditt land (se liste over serviceadresser). Tilbehør og reservedeler er også tilgjengelig i butikkene.

Betegnelse	Artikkel- eller bestillingsnummer
Tilbehørssett, bestående av: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2x klebeelektroder (45 x 45 mm)</li><li>• 1x tilkoblingskabel</li><li>• 1 x hurtigveiledning</li></ul>	Art. 647.05

## 11. AVHENDING

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke avhendes sammen med vanlig husholdningsavfall. Apparatet kan avfallshåndteres ved et lokalt innsamlingssted. Følg de lokale forskriftene ved avfallshåndtering av materialene. Apparatet skal avfallshåndteres i henhold til EF-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Hvis du har spørsmål angående dette, kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndtering.



Brukte og fullstendig utladede batterier skal avfallshåndteres i spesielle samlebeholdere eller ved deponier for spesialavfall, eller leveres inn hos en elektronikkforhandler. Du er lovmessig forpliktet til å avfallshåndtere batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.



Disse symbolene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:

Pb = Batteriet inneholder bly,

Cd = Batteriet inneholder kadmium,

Hg = Batteriet inneholder kvikksølv.



## 12. TEKNISKE DATA

Type	Antelope Corefit I
Utgangskurveform	symmetrisk, tofaset rektangulær form
Utgangsspenning	maks 70 Vpp ± 10 % (500 ohm)
Utgangsstrøm	maks 140 mA pp ±10 % (500 ohm)
Impulsfrekvens	5–85 Hz ±10 %
Impulsvarighet	250–400 µs ±10 %
Strømforsyning	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Brukstid	20–30 minutter
Intensitet	kan stilles inn fra 0 til 40
Elektrodestørrelse	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Vekt uten batterier	~ 330 g (uten batterier og forlengelse)
Beltestørrelse for midjemål på:	Ca. 70 til ca. 140 cm
Driftsbetingelser	0 °C til +40 °C, 20–65 % relativ luftfuktighet
Oppbevaring	0 °C til +55 °C, 10–90 % relativ luftfuktighet

**i** Hvis spesifikasjonene ikke overholdes, kan det ikke garanteres at apparatet vil fungere korrekt! Vi forbeholder oss retten til å foreta tekniske endringer for å forbedre og videreutvikle produktet.

## 13. GARANTI

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene på det medfølgende garantiarket.



**Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata sen sisältämiä ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta varten ja varmista, että se on myös laitteen muiden käyttäjien saatavilla.**

## Tervetuloa Antelope-tiimiin!

Olemme erittäin iloisia siitä, että olet päättänyt aloittaa vatsaliharjoittelun Antelopen kanssa! Me beurerillä yhdistämme yli 100-vuotiseen perinteeseen perustuvan kokemuksen sekä monivuotisen asiantuntemuksen lihastensähköstimulaation (EMS) tuotteiden asiantuntijoina. Uuden Antelope-tuotteesi myötä upeat treenielämykset odottavat sinua.

Lihastensähköstimulaatiota on käytetty monien vuosien ajan lihasharjoitteluun urheilu- ja kuntoilualalla sekä kuntoutuksessa. Jolyhyetreenit voivat olla erityisen tehokkaita, sillä sähköimpulssit vahvistavat kehon luonnollisia prosesseja. Nauti yhdeksästä kestävyys-, kunto- ja HIIT-harjoitteluun, lihasten javoiman rakentamiseen sekä palautumiseen tarkoitetusta EMS-ohjelmasta.

Seuraavilla sivuilla kerromme kaiken, mitä sinun tarvitsee tietää Antelope-tuotteestasi. Voit myös vierailla Antelope Corefit I Experience -verkkosivullamme osoitteessa: <https://www.antelope-shop.com/en/retail/corefit1/>



Jos sinulla on kysyttävää, asiakaspalvelumme neuvoo sinua mielellään puhelimitse saksaksi ja englanniksi. Katso asiakaspalvelumme aukioloajat osoitteesta [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Puhutko jotakin muuta kieltä? Lähetä meille sähköpostia osoitteeseen:  
✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Haluatko pysyä ajan tasalla ja juhlistaa tuloksiasi kanssamme? Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa ja tilaa uutiskirjeemme. Lisätietoja saat osoitteesta [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Toivotamme hauskoja hetkiä EMS-harjoittelun parissa!

Nähdään pian!  
Antelope-tiimi



## SISÄLTÖ

1. Pakkauksen sisältö .....	107	8. Ohjelmat .....	110
2. Merkkien selitykset .....	107	9. Puhdistus ja hoito .....	112
3. Tarkoituksenmukainen käyttö .....	107	10. Lisävarusteet ja varaosat .....	112
4. Yleisiä varoituksia .....	108	11. Hävittäminen .....	112
5. Laitteen kuvaus .....	109	12. Tekniset tiedot .....	113
6. Käyttöönotto .....	109	13. Takuu .....	113
7. Käyttö .....	109		

# 1. PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Tarkista, että pakkauksen sisältö on ulkoisesti vahingoittumaton ja että toimitus sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja sen osissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- 1 vatsalihasvyö
- 1 Corefit I -ohjausyksikkö
- 3 AAA-paristoa, 1,5 V
- 1 vatsalihasvyön tarranauhan pidennysosa

# 2. MERKKIEN SELITYKSET

Laitteessa sekä sen käyttöohjeessa, pakkauksen sijaityyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	<b>Varoitus</b> Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista
	Laitteen tehollinen lähtövirta on yli 10 mA laskettuna keskiarvona 5 sekunnin välein.
	<b>Huomio</b> Turvallisuusohje mahdollisista laitteelle / lisävarusteille aiheutuvista vaurioista
	<b>Tuotetiedot</b> Huomautus tärkeistä tiedoista
	Lue ohje
	Valmistaja
	<b>CE-merkintä</b> Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	(Sähkö)laitetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa.
	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ja akkuja ei saa hävittää talousjätteen seassa.

	Pakkausmateriaalintunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1-7 = muovit, 20-22 = paperi ja pahvi
	Hävitä pakkausympäristöstävällisesti
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä ne paikallisten määräysten mukaisesti.
	Sarjanumero
	Tuotenumero
	Tuotteet ovat todistettavasti yhdenmukaisia Euraasian talousunionin teknisten standardien kanssa
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Maahantuojan tunnus


# 3. TARKOITUKSEN-MUKAINEN KÄYTTÖ

## ⚠ HUOMIO

### Määräystenmukainen käyttö

- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan käyttö-tarkoituksen mukaisesti ja käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista.
- Jos käyttöalueella on koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistys), ne on poistettava ennen laitteen käyttöä paikallisten palovammojen välttämiseksi.
- Älä käytä laitetta samanaikaisesti muiden kehoon sähköimpulsseja lähettävien laitteiden kanssa (esim. TENS-laitteet).
- Laitte on tarkoitettu kotikäyttöön, ei lääketieteelliseen tai kaupalliseen käyttöön.
- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai vääränlaisesta käytöstä.
- Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Käytä laitetta ainoastaan pakkaukseen sisältyvien lisävarusteiden kanssa.

 Elektrodiien alueella voi harvinaisissa tapauksissa esiintyä ihoärsytystä.

## Määrästyksen vastainen käyttö

- Laitetta ei saa käyttää:
  - pään alueella: Se voi aiheuttaa kouristuksia.
  - kurkun tai kaulavaltimon alueella: Se voi aiheuttaa sydämenpysähdyksen.
  - nielun tai kurkunpään alueella: Se voi aiheuttaa tukehtumiseen johtavia lihaskouristuksia.
  - rintakehän alueella: Se voi lisätä sydän-kammiovärinän riskiä ja johtaa sydämenpysähdykseen.
- Pidä laite poissa lasten ulottuvilta mahdollisten vaarojen välttämiseksi.
- Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt ovat alentuneet tai joilla ei ole tarvittavaa kokemusta ja tietoa, saavat käyttää tätä laitetta, jos heitä valvotaan tai heille opastetaan laitteen turvallinen käyttö ja he ymmärtävät käyttöön liittyvät vaarat. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa puhdistaa eivätkä huoltaa laitetta ilman valvontaa.
- Pidä laite etäällä lämmönlähteistä.
- Älä käytä laitetta talyhyt- tai mikroaaltolaitteiden (esim. matkapuhelinten) läheisyydessä (alle 1 m), sillä ne voivat vaikuttaa laitteen tehoon.
- Älä käytä laitetta kylvyssä tai suihkussa. Älä säilytä laitetta paikoissa, joista se saattaa pudota kylpyammeeseen tai pesualltaaseen.
- Älä upota laitetta koskaan veteen tai muihin nesteisiin.


## 4. YLEISIÄ VAROITUKSIA

### VAURIOT

- Tarkista säännöllisesti, onko laitteessa merkkejä kulumista tai vaurioista. Lopeta laitteen käyttö, jos se on kulunut tai vaurioitunut tai sitä on käytetty epäasianmukaisesti. Palauta laite valmistajalle tai jälleenmyyjälle.
- Sammuta laite välittömästi, jos se on viallinen tai siinä ilmenee toimintahäiriöitä.
- Korjauksia saa tehdä vain asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä.
- Älä missään tapauksessa yritä korjata laitetta itse.

## HUOMIO - TURVALLISUUSOHJEITA!

Laitte on ainoastaan tarkoitettu käyttöön terveillä aikuisilla. Seuraavissa tapauksissa laitteen käyttäminen on ehdottomasti kiellettyä.

- Implantoidut laitteet (esim. sydämentahdistin) 
- Käytössä on metallisia implantteja
- Sydämen rytmihäiriöt
- Akuutit sairaudet
- Epilepsia
- Syöpäsairaudet
- Ihovammojen ja haavojen alueella
- Raskaus
- Verenvuototaipumus, esim. akuutin loukkaantumisen tai murtuman jälkeen. Stimulointivoi joko aiheuttaa verenvuodon tai pahentaa sitä.
- Leikkauksien jälkeen, joissa voimakkaat lihas-supistukset voivat hidastaa paranemisprosessia
- Jos sinuun on liitetty samanaikaisesti suurtaajuuksinen kirurginen laite
- Matala tai korkea verenpaine
- Korkea kuume
- Psykoosit
- Turvonneet tai tulehtuneet alueet
- Jos sinulla on akuutti tai krooninen vatsa- tai suolistosairaus

Jos olet epävarma, ota yhteyttä lääkäriin.

## PARISTOJEN KÄSITTELYYN LIITTYVÄT OHJEET

- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketuksiin ihon tai silmien kanssa, huuhtelee altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.
- **▲ Nielemisvaara!** Pienet lapset voivat nie-laista pariston ja tukehtua. Säilytä paristot poissa pienten lasten ulottuvilta!
- Tarkistanapaisuusmerkinnät plus(+)jामीinus (-).
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristolokero kuivalla liinalla.
- Älä altista paristoja liialliselle lämmölle.
- **▲ Räjähdyksivaara!** Paristoja ei saa heittää tuleen.
- Paristoja ei saa ladata eikä kytkeä oikosulkuun.
- Poista paristot paristolokerosta, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.

- Käytä aina samanlaisia tai samantyyppisiä paristoja.
- Vaihda kaikki paristot aina samanaikaisesti.
- Älä käytä ladattavia paristoja!
- Paristoa ei saa purkaa, avata eikä rikkoa.

## 5. LAITTEEN KUVAUS

Asianomaiset piirustukset ovat sivulla 3.

- 1 Ohjausyksikkö
- 2 LCD-näyttö
- 3 Ohjelma- ja lukituspainike
- 4 Plus-painike
- 5 Miinus-painike
- 6 Virtapainike (pälle/pois/tauko)
- 7 Kiinnike
- 8 Paristolokeron kansi
- 9 Elektrodit
- 10 Elektrodiliitännän suojus

### Näyttö

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>A</b> Avain               | Painikelukitus on aktivoituna           |
| <b>B</b> Taukomerkki         | Vilkkuu tauon aikana                    |
| <b>C</b> Pariston varaustaso | Vilkkuu, kun paristo on tyhjä           |
| <b>D</b> Voimakkuus          | Asetettu voimakkuustaso on 0–40         |
| <b>E</b> Ohjelma             | Valittu ohjelma                         |
| <b>F</b> Ajastin             | Ohjelman jäljellä oleva aika, minuuttia |

## 6. KÄYTTÖNOTTO

### Vaihe 1: Paristojen asettaminen paikoilleen

- Aseta paristot ohjausyksikköön ennen Corefit I -laitteen ensimmäistä käyttöönottoa.
- Irrota laite pidikkeestä, poista paristolokeron kansi ja aseta paristot merkintöjen mukaisesti paristolokeroon.
- Varmista, että paristojen navat ovat oikein päin.



Kun ”paristosymboli” vilkkuu näytössä, paristot ovat tyhjiä ja ne on vaihdettava.

### Vaihe 2: Vyön kiinnittäminen

Varmista aina ennen harjoittelua, että iho on puhdas ja ettei siinä ole voiteita tai öljyjä. Näin varmistat laitteen optimaalisen toiminnan. Aseta vyö eteesi siten, että elektrodit on suunnattu itseäsi kohti. Kostuta elektrodit jätävatsavedellä. Varmista, että elektrodien pinnat on kostutettu tasaisesti. Näin vältät paikalliset virtapiikitiholla harjoittelun aikana. Aseta vyö vyötärölle siten, että elektrodit ovat vatsan päällä. Sulje sitten tarrakiinnitys.



Jos vyö on liian lyhyt, voit pidentää sitä tarrauhan pidennysosalla.

### Vaihe 3: Laitteen päällekytkentä ja ohjelman käynnistys

Kytke laite päälle painamalla virtapainiketta. LCD-näyttöön tulee valo. Kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran, näytössä näkyy automaattisesti ensimmäinen ohjelma (P-01). Voit vaihtaa ohjelmaa painamalla virtapainiketta lyhyesti. Ohjelmia on yhteensä yhdeksän. Viimeisen ohjelman (P-09) jälkeen laite aloittaa ohjelman valinnan alusta.

Voimakkuutta voidaan säätää alueella 0–40. Harjoittelun alussa tunnet pientä kihelmöintiä. Voimakkuuden kasvaessa tunnet lihassupistuksia suoraan elektrodien alla ja niiden ympärillä.



Kun ohjelmavaihdetaan tai laite käynnistetään uudelleen, voimakkuus nousee automaattisesti edellisen harjoituksen voimakkuuteen.

## 7. KÄYTTÖ

### Mitä on huomioitava Corefit I -harjoittelussa?

- Harjoittele enintään kolme kertaa viikossa.
- Pidä taukoja ja anna kehollesi vähintään 48 tuntia aikaa palautua.
- Harjoittele jokaisella harjoittelukerralla enintään 20–30 minuuttia valitusta kuormituksesta ja voimakkuudesta riippuen.
- Kuuntele kehoasi ja tunne rajasi.
- Juo riittävästi vettä.
- Suosittelemme erityisesti kuivalle iholle Antelopen elektrodikontaktiaineen käyttöä.

## Voimakkuustason asettaminen

Voit asettaa haluamasi voimakkuuden jokaisen harjoittelukerran alussa. Painamalla plus-painiketta lisää voimakkuutta ja painamalla miinus-painiketta vähennät voimakkuutta. Voimakkuustasosta riippuen tunnet ensin kihelmöintiä ja myöhemmin lihassupistuksia. Valitse voimakkuus niin, että se tuntuu miellyttävältä.



Voimakkuutta voi säätää vain, kun elektrodien ihokosketus on riittävä. Jos kosketus ihoon keskeytyy harjoittelun aikana, voimakkuustaso laskee automaattisesti noltaan.



## Liian voimakkaiden impulssien lopettaminen

Voit vähentää voimakkuutta milloin tahansa painamalla miinus-painiketta tai sammuttaa laitteen painamalla virtapainiketta (noin 2 sekuntia). Kun vyö irrotetaan vatsalta niin, että elektrodialueen ihokosketus keskeytyy, laitteen voimakkuustaso nollautuu automaattisesti. Sähköjännitettä ei synny uuden ihokosketuksen yhteydessä.

## Ei-toivottujen impulssimuutosten estäminen

Voit välttää voimakkuuden lisääntymisen tahattomasti harjoittelun aikana kytkemällä painikelukituksen päälle. Paina virtapainiketta noin 3 sekuntia, kunnes näytössä näkyy merkki "0". Voit poistaa painikelukituksen painamalla virtapainiketta uudelleen noin 3 sekuntia, kunnes merkki katoaa.

## 8. OHJELMAT

#	Harjoittelu	Merkitys	Taajuus*	Impulssin pituus*	Käyttöjakso*	Kesto (min.)
P-01	 Perusvoima 4/4	Perinteinen EMS-voimaohjelma: Voimakas lihassupistus ja tehokkaampi syvyysvaikutus. Ohjelma sopii monenlaiseen harjoitteluun ja kohdistettuun voiman kasvattamiseen. Harjoittelet tällä ohjelmalla stimulaatiovälillä 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Perusvoima 2/2	Perinteinen EMS-voimaohjelma: Voimakas lihassupistus ja tehokkaampi syvyysvaikutus. Ohjelma sopii monenlaiseen harjoitteluun ja kohdistettuun voiman kasvattamiseen. Harjoittelet tällä ohjelmalla stimulaatiovälillä 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20

## Reagoiminen epämiellyttäviin tuntemuksiin

Jos ihollasi tuntuu pistelyä tai kutinaa tai jos huomaat lihassupistusten sijasta vain kihelmöintiä, sammuta laite ja toimi seuraavalla tavalla:

- Varmista, että elektrodit ovat kunnossa eikä niissä ole merkkejä vaurioista.
- Tarkista, että elektrodien pyöreät suojat ovat paikoillaan.
- Irrota vyö ja kastele se kokonaan uudelleen.
- Varmista, että ihokosketus ja vyön kosteus ovat riittävät, kun asetat vyön uudelleen paikalleen.

## Tauon pitäminen harjoittelun aikana

Jos haluat pitää tauon ohjelman aikana, paina lyhyesti virtapainiketta. Näyttöön tulee näkyviin taukosymboli "II". Voit jatkaa harjoittelua painamalla painiketta uudelleen.

## Ohjauksikön joustava käyttö ilman vyötä

Lisätarvikesarjan (ei sisälly pakkaukseen) avulla voit liittää kaksi tarraelektrodia käyttöyksikköön joustavaa lihasstimulaatiota varten. Voit hankkia lisävarustesarjan asiakaspalvelustamme tai beurer-verkkokaupasta.

## Automaattinen sammutus

Jos laite on päällekytkemisen jälkeen 5 minuuttia käyttämättä, laite sammuu automaattisesti.

#	Harjoittelu	Merkitys	Taa-juus*	Im-pulssin pituus*	Käyt-töjak-so*	Kesto (min.)
P-03	 Tehovoima 2/2	Pidemmät 400 µs:n impulssit tunkeutuvat syvälle lihaksiin: Tämä ohjelma on tarkoitettu erityisesti suurille ja syville lihaksille. Ohjelma soveltuu moniin harjoittelutyypppeihin ja voimaa kasvattaviin intensiivisiin treeneihin. Harjoittelet tällä ohjelmalla stimulaatiövälillä 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Erinomainen dynaamisiin liikkeisiin, moniin urheilulajeihin ja kestävyysharjoituksiin. Fitness-ohjelmamme on todellinen monitaituri. Se lähettää lihaksiisi jatkuvasti impulsseja tehokasta maksimivoima- ja kestävyysharjoittelua varten. Urheilu- ja kuntoiluharrastajat arvostavat tätä ohjelmaa erityisesti sen monipuolisuuden vuoksi.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Etsitkö uusia impulsseja kestävyys- ja cardio-treeneisi? Kokeile silloin Cardio-ohjelmaamme. Jatkuvan lihasstimulaation ansiosta saat runsaasti mahdollisuuksia sen integroimiseen harjoitteluusi. Lyhyempi 250 µs:n pulssin kesto sopii erinomaisesti myös pidempiin, jopa 30 minuutin treeneihin.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Tämä ohjelma tukee toiminnallista harjoittelua ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Ensimmäisten 40 sekunnin aikana rasitetaan lihaksia. Seuraavien 20 sekunnin aikana tavoitteena on edistää iho- ja rasvakerrosten verenkiertoa.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Tehohieronta	Rentoudu ja nauti tehokkaasta hierontaohjelmasta. Ärsykkeiden taajuus kasvaa hitaasti (7-40 Hz). Ohjelma sopii myös lihasten lämmittelyyn.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Tehokas voimayhdistelmäohjelma, joka sopii lihasten kasvattamiseen kuntotreeneissä ja keskivartalon core-treeneissä. Ärsykkeiden taajuus kasvaa hitaasti (40-60 Hz). Jatkuvalla vaihtelulla ehkäistään lihasten tottumista harjoitteluun. Harjoittelet tällä ohjelmalla stimulaatiövälillä 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Passiivinen palautuminen	Ravistele itseäsi kunnolla - ja hemmottele lihaksiasi: Tämä verrattain tehokas ja passiivinen palautumisohjelma on varsinainen tehopakkaus. Niin kutsutut ravistelutaajuudet (5-20 Hz) stimuloivat verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Koska lihakset eivät supistu kokonaan, ohjelma tuntuu pikemminkin hieronnalta. Siksi emme suosittele yhdistämään tätä ohjelmaa muiden harjoitusten kanssa. Lepää siis ja anna vyön tehdä työt puolestasi. ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20

## Voimakkuus

Voimakkuudella määritetään impulssin vahvuus eli se, kuinka paljon sähkövarausta virtaa tiettyssä ajassa. Mitä suurempi voimakkuus, sitä enemmän lihaskuituja käsitellään.

## \*Taajuus

Taajuudella määritetään, kuinka usein sähköimpulssi annetaan tietyn ajan kuluessa. Näin määritetään, kuinka usein yksittäiset lihaskudokset

supistuvat. Tätä arvoa ei voi muuttaa Antelope-ohjelmissa.

## \*Impulssin pituus (impulssin kesto)

Impulssin pituus eli impulssin kesto kuvaa aikaa, jonka sähköimpulssit kulkevat lihaksiin. Mitä pidempi aika, sitä voimakkaammin ja syvemmälle impulssit kohdistuvat lihakseen.

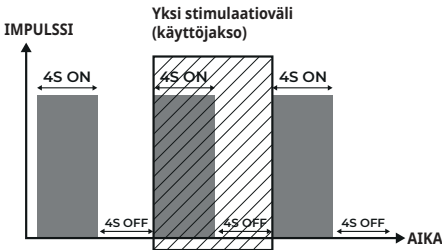
## \*Käyttöjakso

Stimulaatiovälillä, jota kutsutaan myös käyttöjaksoksi, määritetään tahdistusvaiheiden ja tahdistustaukojen suhde harjoittelun aikana. Joitakin EMS-ohjelmia käyttäessä lihaksesi tarvitsevat näitä taukoja.

### Ohjelmat, joissa on käyttöjakso

Joissakin ohjelmissa tarvitaan stimulaatioväli. Se voi olla tällainen:

Esimerkki: Valitset ohjelman, jonka käyttöjakso on "4 sekuntia päällä, 4 sekuntia pois päältä". Se toimii nyt toistuvasti neljän sekunnin stimulaatiolla ja neljän sekunnin tauolla.



#### ESIMERKKI

ON TIME = 4 sekunnin stimulaatiovaihe  
OFF TIME = 4 sekunnin stimulaatiotauko

## Ohjelmat ilman käyttöjaksoa

Joissakin ohjelmissa ei ole käyttöjaksoa. Silloin lihaksiasi stimuloidaan jatkuvasti.



ON TIME = vakaa ja jatkuva

## 9. PUHDISTUS JA HOITO

- Poista paristot laitteesta aina ennen puhdistusta.
- Puhdista laite kevyesti kostutetulla liinalla. Jos laite on erittäin likainen, liinan voi kostuttaa myös miedolla saippualliuoksella.
- Älä pudota laitetta.

- Varmista, ettei laitteen sisään pääse vettä. Jos vettä kuitenkin pääsee laitteen sisään, laitetta saa käyttää uudelleen vasta, kun se on täysin kuivunut.
- Älä käytä puhdistamiseen kemiallisia puhdistusaineita äläkä hankaavia aineita.
- Vyö ei sovellu konepesuun. Kun olet irrottanut laitteen (ohjausyksikön) vyöstä, voit pyyhkiä vyön haalealla vedellä. Käytä mietoja saippualliuosta tai nestemäistä pesuainetta. Älä käytä valkaisevia aineita.

## 10. LISÄVARUSTEET JA VARAOSAT

Lisävarusteita ja varaosia on saatavana osoitteesta [www.beurer.com](http://www.beurer.com) tai ottamalla yhteyttä paikalliseen asiakaspalveluun (asiakaspalveluosoitteiden luettelo). Lisävarusteita ja varaosia on saatavana myös jälleenmyyjiltä.

Nimike	Tuote- tai tilausnumero
Lisävarustesarja, joka sisältää: <ul style="list-style-type: none"><li>2 tarraelektrodia (45 x 45 mm)</li><li>1 liitäntäjohto</li><li>1 pikaohje</li></ul>	Tuotenumero 647.05

## 11. HÄVITTÄMINEN

Kun laitteen käyttöikä on umpeutunut, laitetta ei saa hävittää ympäristösyistä tavallisen kotitalousjätteen seassa. Hävitä käytöstä poistettu laite toimittamalla se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Noudata materiaalien hävittämisessä paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja jätteiden hävittämisestä saa paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

Hävitä käytetyt, täysin tyhjat paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajättepisteeseen tai toimittamalla ne sähköliikkeen. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.

Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:

Pb = paristo sisältää lyijyä,  
Cd = paristo sisältää kadmiumia,  
Hg = paristo sisältää elohopeaa.





## 12. TEKNISET TIEDOT

Tyyppi	Antelope Corefit I
Lähdön aaltomuoto	Symmetrinen, kaksivaiheinen suorakulma
Lähtöjännite	Maks. 70 V pp $\pm 10$ % (500 ohmia)
Lähtövirta	Maks. 140 mA pp $\pm 10$ % (500 ohmia)
Impulssin taajuus	5–85 Hz $\pm 10$ %
Impulssin kesto	250–400 $\mu$ s $\pm 10$ %
Virransyöttö	3 AAA-paristoa, 1,5 V (tyyppi LR 03)
Käyttöaika	20–30 minuuttia
Voimakkuus	Säädettävissä alueella 0–40
Elektrodien koko	noin 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Paino, ilman paristoja	Noin 330 g (ilman paristoja ja pidennysosaa)
Vyön koko, vyötärön ympärysmitalle	Noin 70–140 cm
Käyttöolosuhteet	10 – +40 °C, suht. ilmankosteus 20–65 %
Säilytysolosuhteet	0 – +55 °C, suht. ilmankosteus 10–90 %

**i** Jos laitetta käytetään muissa kuin tuote-erittelyssä määritellyissä olosuhteissa, sen moitteetonta toimintaa ei voida taata. Pidätämme oikeudet tuotteen parantamisesta ja kehittämisestä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.

## 13. TAKUU

Tarkempia tietoja takuusta ja takuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.



UK: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton, United Kingdom



BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany) • [www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)

