

# Gym Flex



**Modell/Malli: MC-0087**

**Nr/Nro: 34-6409**

**CLAS OHLSON**





## **Gym Flex, artikelnummer: 34-6409 • Modell: MC-0087**

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk.

Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data.

Vid tekniska problem eller andra frågor kan Du kontakta oss (se adresserna på baksidan).

### **Beskrivning**

Gym Flex hjälper till att hålla dina muskler spänstiga och i god form. I kombination med din vanliga träning hjälper Gym Flex även till att öka muskelmassan.

### **Förpackningen innehåller**

- Kontrollenhet.
- Neoprengummiklätt centerstycke med hållare för kontrollenheten.
- 2 st kardborreförsedda resårbälten i olika längd.
- 2 st LR03-batterier.
- Tub (100 ml) med vattenbaserad gel. (När du behöver mer gel finns denna att köpa på apotek).

## Säkerhet

### Varning!

1. Långvariga effekter av elektriska impulser är inte kända.
2. Effekter vid användning under graviditet är inte kända.
3. Personer med hjärtproblem får inte använda Gym Flex.
4. Personer med epilepsi eller misstänkt epilepsi får inte använda Gym Flex.
5. Använd inte Gym Flex på munnen, halspulsådern eller någon annanstans på halsens framsida. Allvarliga kramper i strupmuskeln eller svalget kan uppstå, vilket kan stänga luftvägarna med andningsstopp som följd.
6. Elektriska impulser får inte löpa genom huvudet eller bröstet. Elektriska impulser genom hjärtat kan orsaka oregelbundenhet i hjärtrytmen.
7. Gym Flex får inte användas på svullna, infekterade eller inflammerade områden på huden.
8. Håll Gym Flex utom räckhåll för barn.
9. Använd inte Gym Flex om det finns risk för blödning eller fraktur.
10. Använd inte Gym Flex nära in på ett kirurgiskt ingrepp eftersom muskelsammandragningar kan störa läkningsprocessen.
11. Använd inte Gym Flex på magmuskeln eller livmodern under menstruation.
12. Använd inte Gym Flex om du får hudproblem.
13. Du får inte använda Gym Flex i mer än 30 minuter åt gången. Vänta i minst 8 timmar innan du använder den igen.

### Rådfråga läkare innan du använder Gym Flex om:

- du nyligen har fött barn.
- du använder pacemaker eller har andra hjärtproblem.
- du har epilepsi.
- du har Multipel Skleros (MS).
- du har inflammation i en blodåder.
- du har vävnad som är inflammerad.
- du har åderbräck.

## Knappar



- A. OFF/LO-knapp** Stänger av kontrollenheten / Minskar intensiteten.
- B. ON/HI-knapp** Slår på kontrollenheten / Ökar intensiteten.
- C. Mode-knapp** Tryck för att välja ett av de 6 inbyggda massage-träningsprogrammen.

## Displayen



- A. Mode** Visar vilken funktion som är vald.
- B. Level** Visar vilken styrkenivå som är vald.
- C. Timer** Visar hur lång tid som återstår av behandlingen.

## Program

Program	Namn	Beskrivning
1	Karate	Mycket snabbt, 5 impulser/sek.
2	Massage	Snabb massage, 1 impuls/sek.
3	Work Out	Allmän motion, 3 sek. på – 2 sek. vila. Djupare massage.
4	Crunch Craze	Riktig genomkörare med långsamma och snabbare moment.
5	Iron Man	Seriöst träningspass med blandat upplägg, varav många snabba moment.
6	Fettbrännaren	Konstant impuls på låg frekvens.

Program 1, 2, 3, och 6 är repeterande. Program 4 och 5 består av en mängd varierade moment vilket betyder att längden och pulserna ändras ständigt. Genom att förvirra muskelgrupperna drar du ännu större fördelar. Korta impulser tränar explosiva muskelrörelser medan långa impulser är bra för uthållighet och massage.

## Att komma igång

### Sätta i batterierna

1. Kontrollenheten sitter fast i hållaren med magnetpiggar. Lossa försiktigt enheten från hållaren och lyft ur enheten.
2. Tag bort batteriluckan genom att skjuta den i pilens riktning.
3. Sätt i batterierna i facket. Se till att polerna placeras åt rätt håll genom att följa markeringarna i batterifacket.
4. Sätt tillbaka batterilocket och sätt i enheten i hållaren igen. Ett snäppljud hörs när enheten sitter på plats.

## Användning

1. Sätt fast passande resårbälte på centerstycket.
2. Applicera vattenbaserad gel på båda sidor om klisterlappen på centerstyckets gummibeklädda baksida. Det måste finnas ett ledande material mellan huden och din Gym Flex, annars fungerar den inte. (Den fungerar inte genom kläder.) OBS! Tag inte bort klisterlappen på centerstycket!
3. Placera Gym Flex på den kroppsdel du vill träna/massera och spänn bältet så att det passar.
4. Starta Gym Flex genom att trycka på "ON/HI"-knappen.
5. Välj program genom att trycka på "MODE"-knappen.
6. Intensiteten ställs in genom att trycka på "ON/HI"-knappen eller "OFF/LO"-knappen.

### a) Tryck på "ON/HI"-knappen för att öka intensiteten.



0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3 ↔ 3 ↔ 5 ↔ 6 ↔ 7 ↔ 8 ↔ 9 ↔ 10

### b) Tryck på "OFF/LO"-knappen för att minska intensiteten.

## Autofunktioner

- När den ledande ytan av centerstycket inte är i kontakt med huden kan intensiteten endast ställas in på 1.
- Om centerstycket tas bort under användning återställs intensiteten automatiskt till 1.
- Om centerstycket inte placeras tillbaka på huden inom 30 sekunder stängs det av automatiskt.
- Apparaten har en timer som stänger av träningen/massagen efter 10 minuter. Om du ändrar program inom denna tidsperiod räknar den ned från den ursprungliga tiden.

## Rengöring

Tvätta aldrig bältet i maskin. Rengör istället utrustningen med en trasa.

## Felsökningsschema

Problem	Möjlig orsak	Möjlig lösning
Displayen fungerar inte.	Batteriet sitter inte i.	Sätt i batteriet.
	Batteriet sitter felvänt.	Kontrollera batteriet så att polerna sitter åt rätt håll. Följ markeringarna i batterifacket.
	Batteriet är svagt.	Byt batteri.
Displayen fungerar men inget händer.	Centerplattan har ingen kontakt med huden.	Använd vattenbaserad gel på ledande områden på centerplattan och huden.
	Gelen är inte vattenbaserad	Läs innehållsförteckningen på gelen. Det måste stå "vatten", "water" eller "aqua" i den.
	Centerplattan sitter fel.	Flytta centerplattan.
	Centerplattan är utsliten eller har oljefläckar.	Byt ut eller rengör centerplattan.
	Kontrollenheten sitter inte fast ordentligt i hållaren.	Se att kontrollenheten är ansluten med båda magnetpiggarna.
	Intensitetsnivån är inställd på 0.	Tryck på "ON/HI"-knappen för att öka intensiteten.
	Mikroprocessorn har hängt sig.	Återställ enheten genom att ta ur batteriet i 1 minut. Sätt sedan i batteriet igen.
	Batteriet är svagt.	Byt batteri.
Inget händer när man trycker på knapparna.	Mikroprocessorn har hängt sig.	Återställ enheten genom att ta ur batteriet i 1 minut. Sätt sedan i batteriet igen.
	Batteriet är svagt.	Byt batteri.

## Avfallshantering

Gym Flex drivs med ett LR03-batteri. När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

## Specifikationer

Strömförsörjning: 2 st LR03-batterier.



## **Gym Flex, tuotenumero: 34-6409, Malli: MC-0087**

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ohjeet tulevaa tarvetta varten. Teknisten ongelmien ilmetessä ota meihin yhteyttä (tiedot takasivulla). Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä, emme myöskään teknisten tietojen muutoksista.

### **Kuvaus**

Gym Flex auttaa sinua pitämään lihaksesi jänteinä ja hyväkuntoisina. Tavallisen lihasharjoittelun kanssa Gym Flex myös kasvattaa lihasmassaasi.

### **Pakkauksen sisältö**

- Keskusyksikkö.
- Neopreenikumipäällystetty keskiosa, jossa keskusyksikön pidike.
- Kaksi eripituista vyötä, joissa tarranauhakiinnitys.
- 2 kpl LR03-paristoa.
- 100 ml vesipohjaista geeliä. (Lisää geeliä voidaan ostaa apteekista).

# Turvallisuus

## Varoitus!

1. Sähköimpulssien pitkäaikaisvaikutuksista ei ole tietoa.
2. Laitteen raskaudenaikaisista vaikutuksista ei ole tietoa.
3. Sydänvikaisten henkilöiden ei tule käyttää Gym Flexiä.
4. Henkilöiden, joilla on epilepsia tai joilla on epäilty olevan epilepsia, ei tule käyttää Gym Flexiä.
5. Älä käytä Gym Flexiä suulla, kaulavaltimon kohdalla tai muualla kaulan etupuolella. Laitte saattaa aiheuttaa vakavia krampeja kurkunpään tai nielun lihaksissa, mikä saattaa aiheuttaa hengitysteiden tukkiutumisen.
6. Sähköimpulssit eivät saa kulkea pään tai rinnan läpi. Sydämen läpi kulkevat sähköimpulssit saattavat aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä.
7. Gym Flexiä ei saa käyttää ihon alueilla, jotka ovat turvonneita tai tulehtuneita.
8. Pidä laite lasten ulottumattomissa.
9. Älä käytä laitetta, mikäli on mahdollisuus, että se aiheuttaa verenvuotoa tai murtumia.
10. Älä käytä laitetta paikoissa, joihin on suoritettu kirurgisia toimenpiteitä, sillä lihasten supistuminen saattaa häiritä parantumisprosessia.
11. Älä käytä laitetta vatsan lihasten tai kohdun lihasten seudulla kuukautisten aikana.
12. Älä käytä laitetta, mikäli se aiheuttaa iho-ongelmia.
13. Älä käytä laitetta yhtäjaksoisesti 30 minuuttia pitempään. Odota vähintään 8 tuntia ennen kuin käytät laitetta uudelleen.

## Neuvottele Gym Flexin käytöstä lääkärisi kanssa mikäli:

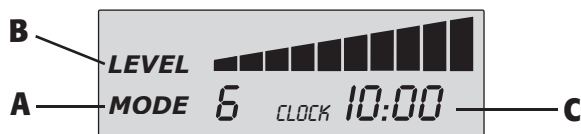
- olet synnyttänyt hiljattain.
- käytät sydämentahdistinta, tai mikäli sinulla on muita sydänvikoja.
- sinulla on epilepsia.
- sairastat MS-tautia.
- sinulla on laskimotulehdus.
- sinulla on tulehtunutta kudosta.
- sinulla on suonikohjuja.

## Painikkeet



- A. OFF/LO-painike** Sammuttaa keskussyksikön/Pienentää intensiteettiä.
- B. ON/HI-painike** Käynnistää keskussyksikön/Lisää intensiteettiä.
- C. Mode-painike** Valitse jokin laitteen kuudesta hieronta-/harjoitusohjelmasta.

## Displayen



- A. Mode** Osoittaa valitun toiminnon.
- B. Level** Osoittaa valitun voimatason.
- C. Timer** Osoittaa käsittelyn jäljellä olevan ajan.

# Ohjelmat

Ohjelma	Nimi	Kuvaus
1	Karate	Erittäin nopea, 5 impulssia sekunnissa.
2	Hieronta	Nopea hieronta, 1 impulssi sekunnissa.
3	Work Out	Yleisohjelma, 3 sekuntia päällä – 2 sekuntia lepoa. Syvempi hieronta.
4	Crunch Craze	Perinpohjainen ohjelma, jossa hitaita ja pitkiä jaksoja.
5	Iron Man	Erittäin tehokas ohjelma, jossa eri jaksoja, mm. paljon nopeita jaksoja.
6	Rasvanpoltto	Jatkuva impulssi alhaisella taajuudella.

Ohjelmat 1, 2, 3 ja 6 ovat toistavia. Ohjelmat 4 ja 5 koostuvat useista vaihtelevista jaksoista, mikä tarkoittaa, että pituus ja pulssit muuttuvat jatkuvasti. Laitteesta saadaan eniten hyötyä irti lihasryhmien kuvioita sotkemalla. Lyhyet impulssit treenaavat räjähtäviä lihasliikkeitä, kun taas pitkät impulssit hierovat ja parantavat kestävyyttä.

## Käytön aloittaminen

### Aseta paristot

1. Keskusyksikkö on kiinni pidikkeessä magneettien avulla. Irrota keskusyksikkö varovasti pidikkeestä ja nosta keskusyksikkö pois.
2. Irrota paristolokeron kansi painamalla sitä nuolen suuntaan.
3. Aseta paristot. Noudata paristolokeron napaisuusmerkintöjä.
4. Laita paristolokero kiinni ja laita keskusyksikkö pidikkeeseen. Laitteesta kuuluu napsahdus ääni, kun keskusyksikkö menee paikoilleen.

## Käyttö

1. Kiinnitä sopiva vyö keskiosaan.
2. Laita vesipohjaista geeliä keskiosan kumipäällysteisen takaosan liimalapun molemmille puolille. Ihon ja Gym Flexin välillä tulee olla johtavaa materiaalia, muuten laite ei toimi. (Laitte ei toimi vaatteiden läpi.) HUOM.! Älä poista keskiosan liimalappua!
3. Aseta Gym Flex siihen vartalon osaan, jota haluat treenata/hieroa. Kiristä vyö.
4. Käynnistä Gym Flex painamalla "ON/HI"-painiketta.
5. Valitse ohjelma "MODE"-painikkeella.
6. Säädä teho painamalla "ON/HI"- tai "OFF/LO"-painiketta.

### a) Lisää tehoa ON/HI"-painikkeella.



0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3 ↔ 3 ↔ 5 ↔ 6 ↔ 7 ↔ 8 ↔ 9 ↔ 10

### b) Vähennä tehoa OFF/LO"-painikkeella.

## Automaattitoiminnot

- Kun keskiosan johtava pinta ei ole kosketuksissa ihoon, teho voidaan säätää ainoastaan asentoon 1.
- Mikäli keskiosa poistetaan käytön aikana, teho siirtyä automaattisesti asentoon 1.
- Mikäli keskiosaa ei laiteta takaisin iholle 30 sekunnin kuluessa, se sammuu automaattisesti.
- Laitteessa on ajastin, joka lopettaa treenauksen/hieronnan 10 minuutin käytön jälkeen. Mikäli ohjelmaa muutetaan välissä, aika lasketaan ensimmäisen ohjelman aloitusajankohdasta.

## Puhdistus

Älä puhdista laitetta koneessa. Puhdista laite liinalla.

## Vianhakutaulukko

Ongelma	Mahdollinen syy	Mahdollinen ratkaisu
Näyttö ei toimi.	Ei paristoja.	Aseta paristot.
	Paristot asetettu väärin.	Tarkasta, että paristot ovat oikein päin. Noudata lokeron napaisuusmerkintöjä.
	Paristot lopussa.	Vaihda paristot.
Näyttö toimii, mutta mitään ei tapahdu.	Keskilevy ei kosketa ihoon.	Käytä vesipohjaista geeliä johtavilla alueilla keskilevyssä ja iholla.
	Geeli ei ole vesipohjaista.	Tarkasta geelin koostumus. Pakkauksessa tulee lukea "vettä", "water" tai "aqua".
	Keskilevy asetettu väärin.	Siirrä keskilevyä.
	Keskilevy on kulunut tai siinä on öljyläiskä.	Puhdista tai vaihda levy.
	Keskusyksikkö ei ole kunnolla paikoillaan.	Varmista, että keskusyksikön kummatkin magneettiosat ovat kiinni.
	Teho asennossa 0.	Lisää tehoa "ON/HI"-painikkeella.
	Mikroprosessori on jumittunut.	Palauta laitteen asetukset poistamalla paristo minuutin ajaksi. Laita paristot takaisin paikoilleen.
	Paristot lopussa.	Vaihda paristot.
Mitään ei tapahdu vaikka painan painikkeita	Mikroprosessori on jumittunut.	Palauta laitteen asetukset poistamalla paristo minuutin ajaksi. Laita paristot takaisin paikoilleen.
	Paristot lopussa.	Vaihda paristot.

## Kierrätys

Gym Flex toimii kahdella LR03-paristolla. Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Ota yhteys kuntasi jäteneuvojaan, mikäli olet epävarma.

## Tekniset tiedot

Virtalähde: 2 kpl LR03-paristoa



**SVERIGE**

---

- ORDER** Tel: 0247/444 44 Fax: 0247/445 55  
E-post: order@clasohlson.se
- KUNDTJÄNST** Tel: 0247/445 00 Fax: 0247/445 09  
E-post: kundtjanst@clasohlson.se
- ÖVRIGT** Tel vxl: 0247/444 00 Fax kontor: 0247/444 25
- INTERNET** www.clasohlson.se
- BREV** Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

**NORGE**

---

- ORDRE** Tel: 23 21 40 00 Fax: 23 21 40 80  
E-post: ordre@clasohlson.no
- KUNDETJENESTE** Tel: 23 21 40 29 Fax: 23 21 40 80  
E-post: kundtjenesten@clasohlson.no
- ØVRIG** Tel: 23 21 40 05 Fax: 23 21 40 80
- INTERNET** www.clasohlson.no
- POST** Clas Ohlson AS, Postboks 485 sentrum,  
0105 OSLO

**SUOMI**

---

- ASIAKASPALVELU** Puh: 020 111 2222 Faksi: 020 111 2221  
Sähköposti: info@clasohlson.fi
- INTERNET** www.clasohlson.fi
- OSOITE** Clas Ohlson Oy, Yrjönkatu 23 A, 00100 HELSINKI

**CLAS OHLSON**