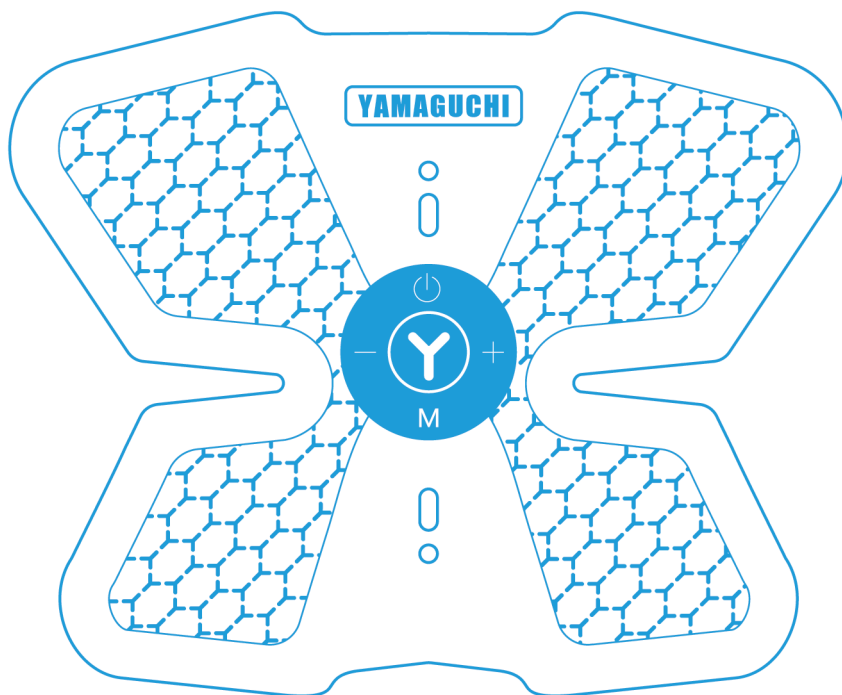




Руководство  
пользователя

Миостимулятор для прессы  
Yamaguchi ABS Trainer M10



RUS | ENG



**Yamaguchi ABS Trainer MIO** — портативное устройство нового поколения с технологией миостимуляции (EMS), разработанное для тренировки мышц пресса у мужчин и женщин. Устройство имеет 2 автоматические программы и 15 уровней интенсивности воздействия, которые делают занятия максимально комфортными и эффективными. Благодаря продуманному дизайну устройства управлять им просто. Yamaguchi ABS Trainer MIO работает от мощного встроенного аккумулятора и имеет таймер на 25 минут. Компактный беспроводной дизайн позволяет брать его с собой и устраивать тренировку в любом удобном месте. Миостимулятор для пресса Yamaguchi ABS Trainer MIO — незаменимая вещь для поддержания себя в форме, улучшения внешнего вида, создания красивого рельефного пресса.

## КЛЮЧЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Беспроводное использование
- Интуитивная система управления устройством, простота в использовании
- 2 автоматические программы
- 15 уровней интенсивности воздействия
- Улучшает рельеф прямых и косых мышц пресса
- Улучшает кровообращение, снимает усталость и боль в мышцах, повышает тонус и эластичность мышц
- Эргономичный дизайн
- Частота использования пластины с электродами 30-50 раз
- Компактный размер, легко носить с собой
- Удобная USB зарядка
- Таймер 25 мин

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Используйте прибор только в соответствии с его назначением, следуя рекомендациям, изложенным в данном руководстве пользователя.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (в т. ч. детьми) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и/или знаний, за исключением случаев, когда они находятся под постоянным присмотром ответственных за них лиц или получили от них указания, как пользоваться прибором.
- Запрещено самостоятельно ремонтировать, модифицировать и разбирать устройство. При наличии неисправностей обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- Не используйте прибор в помещениях повышенной влажности (душ, ванная комната). Если в прибор попадет вода необходимо воздержаться от дальнейшего использования. Обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- В случае диабета или иных заболеваний перед использованием прибора следует проконсультироваться с врачом.
- Использование прибора не должно вызывать болевых ощущений.
- При заболеваниях различного рода необходимо проконсультироваться с врачом перед использованием прибора.
- Запрещается использовать прибор во время управления автомобилем.
- При видимых повреждениях на электродах или на самом корпусе устройства обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- Не рекомендуется использовать в непосредственной близости с устройствами, которые издают сильное электромагнитное излучение (радиопередатчики, микроволновые печи или мобильные телефоны). В противном случае возможно нарушение работоспособности прибора.
- Не используйте устройство вблизи нагревательных источников, легковоспламеняющихся или взрывоопасных материалов или газов.
- Перед применением устройства необходимо снять имеющиеся металлические украшения с тела.
- Запрещено использовать миостимулятор для прессы во время сна.
- Устройство не подходит для одновременного использования с другими миостимуляторами.
- Рекомендуется использовать прибор 1 раз в день. Сеанс не должен превышать 25 минут.

### **Пластина с электродами:**

- Запрещается устанавливать пластину с электродами на поврежденные участки кожи.
- Устройство не должно контактировать с влагой.
- Снимайте устройство перед посещением душа, ванной или бассейна.
- Не используйте прибор сразу же после душа, ванны.
- Перед применением убедитесь, что кожа в месте контакта с электродами сухая и чистая.
- При возникновении раздражения кожи прекратите использование и обратитесь к врачу.
- Во время тренировки пластина с электродами должна плотно прилегать к коже.
- Пластина с электродами рассчитана на 30-50 применений.

В процессе постоянного совершенствования прибора, мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

**Примечание:** Данное изделие не предназначено для применения в медицинских целях, в том числе для профилактики, диагностики, лечения, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, восстановления, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма, предотвращения или прерывания беременности.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

### **Не рекомендуется использовать прибор в следующих случаях:**

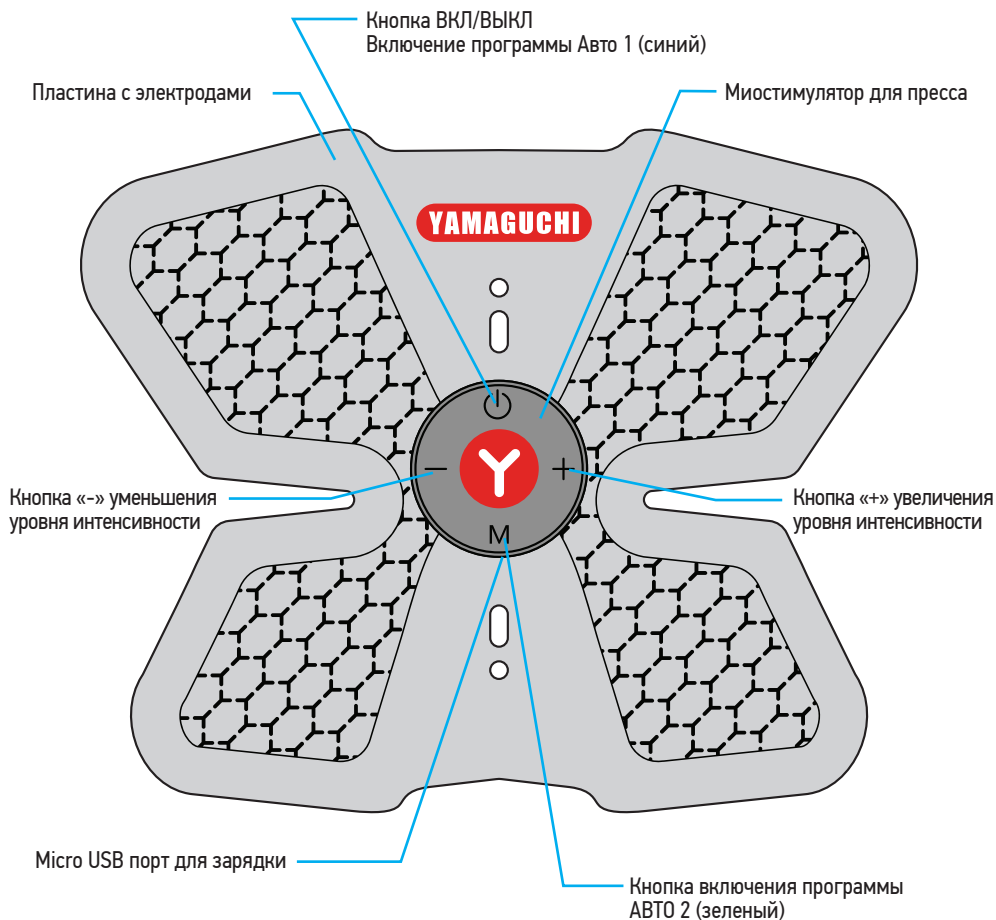
- наличие электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- гиперчувствительность к импульсному току;
- беременность;
- менструация;
- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
- аритмия;
- мочекаменные, желчнокаменные болезни и болезни ЖКТ;
- тромбоз;
- обострение хронических заболеваний;
- онкология;
- психические расстройства;
- почечная недостаточность;
- гнойные воспалительные процессы, раны, ссадины, ожоги кожи;
- розацеа;
- варикоз;
- туберкулез;
- грипп, ОРВИ.

## **КОМПЛЕКТАЦИЯ**

- Миостимулятор для пресса x 1
- Пластина с электродами x 1
- USB кабель для зарядки x 1
- Руководство пользователя x 1
- Упаковочная коробка\* x 1

\* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.

## ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



**Примечание:** следите, чтобы пластина с электродами плотно прилегала к коже. Если электроды неплотно прилегают к коже, то массаж будет проводиться на 1-ом уровне интенсивности автоматически.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Прежде, чем начать пользоваться прибором, внимательно прочтите инструкцию по применению, в особенности указания по технике безопасности, и сохраняйте инструкцию по применению для дальнейшего использования. Если Вы передаете прибор другим лицам, передавайте вместе с ним и эту инструкцию по применению. Для достижения наибольшего эффекта рекомендуется перед использованием применять отшелушивающие средства для кожи, чтобы электроды лучше прилегали к коже. Электроды следует приклеивать на чистое сухое тело.

### Подготовка к использованию.

Перед первым использованием зарядите устройство с помощью USB кабеля, который идет в комплекте. Достаньте миостимулятор и присоедините пластину с электродами к основному корпусу, устройство готово к использованию.

### Использование.

1. Аккуратно удалите защитный стикер с пластины с электродами, не касаясь пальцами гелевого покрытия, и прикрепите пластину с электродами на мышцы пресса.
2. Нажмите на кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» и удерживайте 3 секунды для включения устройства. Загорится синий индикатор и начнется АВТО программа 1. Нажмите на кнопку «+» для увеличения или кнопку «-» для уменьшения уровня интенсивности тренировки. Всего имеется 15 уровней интенсивности тренировки. Через 25 минут устройство выключится автоматически.

#### АВТО ПРОГРАММА 1:



3. Нажмите на кнопку «М», чтобы включить программу АВТО 2, загорится зеленый световой индикатор. Нажмите на кнопку «+» для увеличения или кнопку «-» для уменьшения уровня интенсивности тренировки. Всего имеется 15 уровней интенсивности тренировки. Через 25 минут устройство выключится автоматически.



#### АВТО ПРОГРАММА 2:



4. При плохом контакте электродов с кожей, уровень интенсивности автоматически будет сбрасываться на 0 уровень и через 30 секунд устройство выключится автоматически. Если пластина с электродами плохо крепится к коже, и потеряла свою клейкость, замените ее на новую. Использование пластины с электродами рассчитано на 30-50 применений.

5. Время работы устройства установлено 25 минут по умолчанию. Чтобы отключить устройство, нажмите и удерживайте 3 секунды кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ». Затем аккуратно снимите пластину с электродами и наклейте защитный стикер.

### **Зарядка.**

Подключите USB кабель одной стороной к блоку питания, другой в порт для зарядки на миостимуляторе, на дисплее загорится красный индикатор. Когда миостимулятор зарядится, загорится синий индикатор. Используйте блок питания с характеристиками DC 5В / 200 мА и более. Время полной зарядки занимает не более 1 часа. Во время зарядки прибор не работает.

## **УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДOK**

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Устройство не включается	Разрядился аккумулятор	Зарядите аккумулятор
	Устройство повреждено	Обратитесь в сертифицированный сервисный центр
Кнопки на устройстве не работают	Кнопки повреждены	Обратитесь в сертифицированный сервисный центр
	Разрядился аккумулятор	Зарядите аккумулятор
Устройство не издает звуковые сигналы	Звуковой сигнал поврежден	Обратитесь в сертифицированный сервисный центр
Слабый уровень воздействия устройства	Разрядился аккумулятор	Зарядите аккумулятор
	Пластина с электродами повреждена, вышел срок ее использования или плохой контакт пластины с кожей	Поменяйте пластину с электродами
	Кожа слишком жирная	Протрите кожу влажным полотенцем и дайте немного подсохнуть
	Устройство повреждено	Обратитесь в сертифицированный сервисный центр
Появились болевые ощущения и покраснения на коже	Вы слишком долго используете устройство	Рекомендуемое время использования 25 минут в день
	Тренировка проходила на слишком высоком уровне интенсивности воздействия	Необходимо уменьшить уровень интенсивности воздействия
	Электроды неплотно прилегают к коже	Плотно прижмите электроды к коже
	Ваша кожа слишком чувствительна к электродам	Если кожа сильно чувствительна к электродам, прекратите использование устройства и проконсультируйтесь со специалистом
	Электроды загрязнились	Почистите электроды

## ОЧИСТКА И УХОД

- Перед каждой новой процедурой пластина с электродами должна быть продезинфицирована в целях гигиены, а также для удаления остатков пота и жира (для большей электропроводности). Клейкую поверхность можно кратковременно подержать под слабой струей теплой проточной воды, а затем аккуратно протереть пальцем. Не используйте никаких тканей для очистки, для того чтобы сохранить клеящую способность.
- Сохраняйте клейкую поверхность электродов в чистоте и не допускайте их контакта с пылью, жидкостями, острыми предметами и т.д. После каждого использования следует наклеить многоразовый защитный стикер на клейкую сторону пластины.
- Время от времени, протирайте прибор мягкой сухой салфеткой. Ни в коем случае не используйте слишком горячую воду, спирт, растворитель или бензин.
- Не погружайте прибор в воду. Следите за тем, чтобы в прибор не попадала влага.
- Не размещайте устройство непосредственно под прямыми солнечными лучами, не допускайте попадания грязи.
- Если вы не пользуетесь прибором, храните его в специальной коробке для хранения.
- Храните устройство в чистом и сухом месте.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование	Миостимулятор для пресса
Модель	Yamaguchi ABS Trainer M10
Питание	DC 5 В, 200 мА
Частота	1-116 Гц
Длительность импульсов	20-400 мс
Таймер	25 мин
Размеры устройства	19 x 15,5 x 0,2 см
Размеры в коробке	22 x 19,5 x 2 см
Вес нетто	50 г
Вес брутто	195 г
Температурный режим	5-40°C
Относительная влажность	≤65%
Атмосферное давление	700 – 1060 гПа

The **Yamaguchi ABS Trainer MIO** is a new generation of portable electronic pulse massager with EMS technology developed to train men and women ABS muscles. The device has 2 automatic modes with 15 adjustable levels of intensity to make trainings as much as possible comfortable and effective. Thanks to the unique and compact design, it's easy to use the device every day. Yamaguchi ABS Trainer MIO works from a powerful built-in battery and has a built-in 25 minute timer. The compact wireless design allows you to take it easy and to arrange trainings anywhere you wish. The Yamaguchi ABS Trainer MIO electronic pulse massager is an essential thing to keep fit, to improve the cut of one's jib and body shaping, to promote a beautiful six-pack abs.

## PRODUCT FEATURES

- Wireless use
- Easy to operate
- 2 automatic modes
- 15 intensity levels
- Promotes a beautiful six-pack abs
- It could relieve fatigue through promoting local blood circulation, relaxing local muscles and exercising the muscle tension
- Ergonomical design
- Electrode slice usage is 30-50 times
- Pocket size, easy to carry
- USB charge system
- Timer 25 min

## SAFETY INSTRUCTIONS

- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the user manual instructions.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- It is forbidden to repair, modify, disassemble the device. If the faults exist, contact a certified service center.
- Never use the device while taking a bath or shower. If liquids penetrate the device, please avoid the further application. Contact to your certified service center.
- In case of diabetes or other diseases you should consult your doctor before applying the device.
- The use of device should be pleasant. If you feel pain or feel the procedure unpleasant, stop it.
- Ask your doctor for each kind of pain or disease, before using the device.
- Do not use the device while driving a car.
- If the device shows obvious damages at the main body or the electrodes, contact to your certified service center for repair.
- Do not use the unit near to equipment emitting a strong electric or magnetic field, such as radios, microwaves or mobile phones. Otherwise this may impair the correct functioning of the unit.
- Do not use the unit near any heat sources, highly flammable substances, gases or explosives.
- If you wear jewelry or piercings make sure that you take it off before using the unit. Otherwise it may cause the possibility of injury.
- Prohibit using the device while sleeping.
- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body.
- It is recommended to use the device once a day. The session should not exceed 25 minutes.

#### Safety information about the electrode pad:

- Do not place the electrode slice to the damaged areas of the body.
- The device must not come in contact with water. Do not expose them to moisture.
- Take off the electrode pad before taking a shower / bath or swimming.
- Do not use this device directly after taking a shower or a bath.
- Make sure, that the skin parts are completely dry and clean before applying the electrodes.
- In case of skin irritation, stop using the device and consult a doctor.
- The contact of skin with electrodes must be very tight.
- The electrode pad can be used for 30-50 times.

In the course of continuous improvement of the device we reserve the right to make technical and design changes.

**ATTENTION!** This product is not intended to be used for medical purposes, including for the prevention, diagnosis, treatment, monitoring the state of the human body, medical research, rehabilitation, replacement, change of the anatomical structure or physiological functions of the body, preventing or interrupting pregnancy.

## CONTRAINDICATIONS

#### It is not allowed to use the device in the following cases:

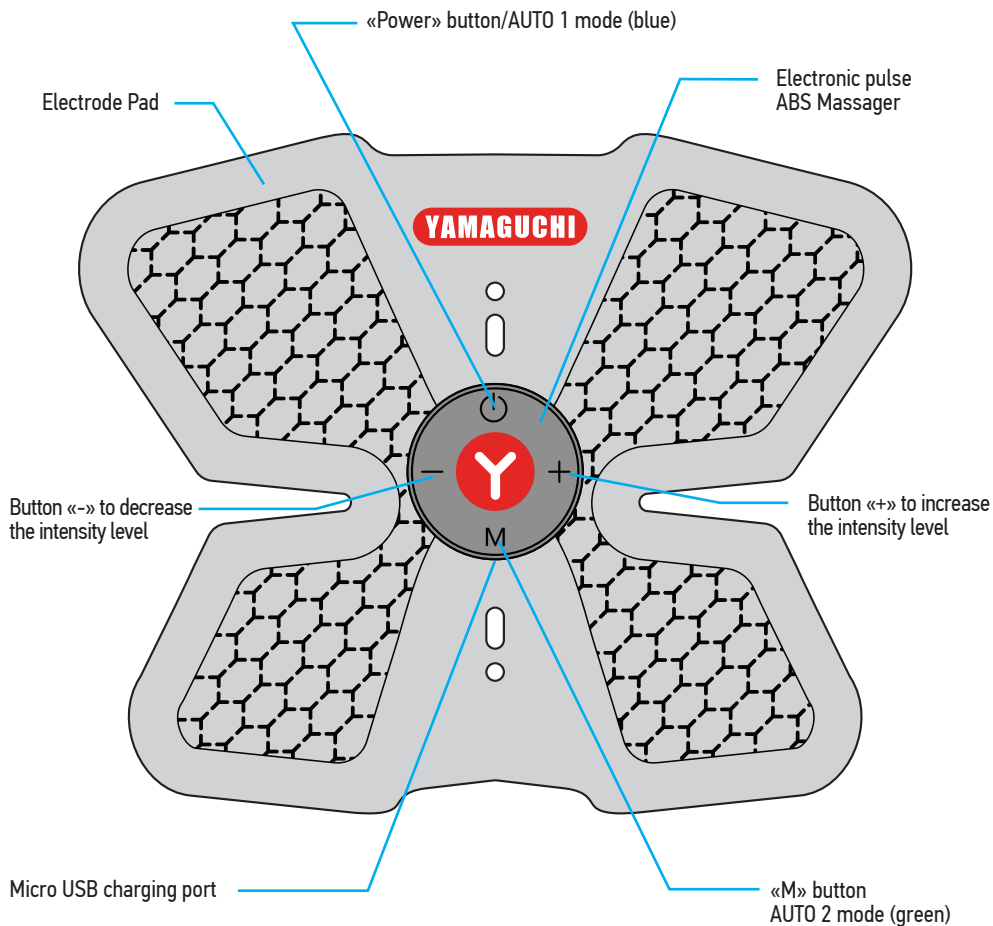
- if you have pacemaker or other internal medical electroapparatuses;
- hypersensitivity to the impulse current;
- pregnancy;
- menstruation;
- serious heart diseases;
- heart arrhythmia;
- urolithiasis disease, cholelithiasis disease and other GIT diseases;
- thrombophlebitis;
- exacerbation of chronic diseases;
- oncology;
- psychosocial disabilities;
- nephrotonia;
- purulent inflammation, open wounds, injury, burns on the skin;
- rosacea;
- varicosis;
- tuberculosis;
- Influenza, ARVI;

## PACKAGE CONTENTS

- Electronic Pulse ABS Massager x 1
- Electrode Pad x 1
- USB charging cable x 1
- User Manual x 1
- Package Box\* x 1

\*The package box is an integral part of the product appearance.

## PRODUCT INFORMATION



## USER MANUAL

Read the user manual carefully before using this device, especially the safety instructions and keep the user manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these manual for use.

To achieve the maximum effect it is recommended to apply before using scrubbing cosmetics to the skin, in order to make the electrode pad is very tight.

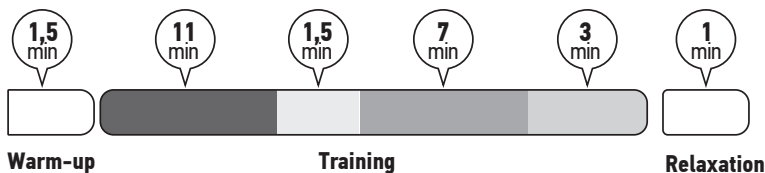
### Preparations before use.

Before using for the first time, charge the device using the USB charging cable that comes with the kit. Take the main body and attach the electrode pad to the main body, the device is ready for use.

### Start to use.

1. Carefully remove the protective sticker from the electrode pad, without touching the gel coating by fingers, and stick the electrode pad to the ABS muscles of your body.
2. Press the «Power» button and hold for 3 seconds to turn on the device. The blue indicator will light up and the AUTO 1 program will start up. Press the «+» button to increase or the «-» button to decrease the workout intensity level. There are 15 intensity levels. After 25 minutes the device turns off automatically.

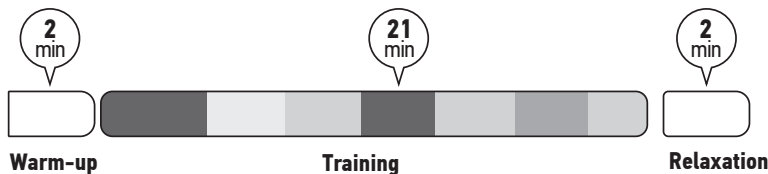
#### AUTO 1 program



3. Press the «M» button to turn on the AUTO 2 program, the green indicator light will turn on. Press the «+» button to increase or the «-» button to decrease the intensity level. There are 15 intensity levels. After 25 minutes the device turns off automatically.



#### AUTO 2 program



4. With poor contact of skin with the electrode pad, the intensity level will automatically be reset to 0 level and after 30 seconds the device will turn off automatically. If the electrode pad is poorly attached to the skin, and has lost its stickiness, replace it with a new one. The use of one electrode pad is designed for 30-50 applications.
5. The device has a running time of 25 minutes by default. To turn off the device, press and hold the «Power» button for 3 seconds. Then gently remove the electrode pad from your body and stick the protective sticker for care and storage.

**Charging the device.**

Connect the USB charging cable one side to the power supply, the other to the charging port on the main body, the red indicator will light up on the display. When the device is fully charged, the blue indicator will light up. Please use a power supply with DC characteristics of 5V / 200mA and more. The full charge takes no more than 1 hour. The device does not work during charging process.

**TROUBLESHOOTING**

FAULT	CAUSE	SOLUTION
It cannot work normally	The battery runs low or out	Charge the battery
	The button is damaged	Contact the certified service center
The buttons cannot work normally	The battery runs low or out	Replace the battery
	The button is damaged	Contact the certified service center
The buzzer cannot beep for prompt	The buzzer is damaged	Contact the certified service center
No pulse output	The battery runs low or out	Charge the battery
	The electrode pad is damaged or polluted without any viscosity or has a bad contact with skin	Replace with a new electrode pad
	The skin is too greasy	Wipe skin with alcohol or wet towel
	This product is damaged	Contact the certified service center
Strong irritation with skin becoming red	Whether the massage lasts too long	It is most suitable to massage for 25 minutes
	Whether the massage intensity is too high	Decrease the intensity to a suitable level
	Whether the electrode pad doesn't contact close to skin	Contact the electrode pad close to your skin
	The skin is allergic to the electrode pad	Check if your skin is allergic. If slightly allergic, please change the service part of the electrode pad or shorten the treatment time. If seriously allergic, please seek for desensitization treatment
	Whether the electrode pad is dirty	Whether the electrode pad is dirty

## CARE AND STORAGE

- Before each new procedure, the electrode pad must be disinfected for hygiene purposes, and to remove the remnants of sweat and fat (for better conductivity). . The adhesive surfaces may only be cleaned by holding them under smoothly running, lukewarm tap water. Use your finger to slightly wipe the adhesive side to get rid off the remaining water. Do not use towels to clean or dry the adhesive surfaces in order to keep the gluing ability.
- Keep the adhesive surface of the electrode slice clean and avoid contact with dust, liquids, sharp objects etc. The re-usable protection foil should be put back onto the adhesive surfaces after each use.
- Clean the unit from time to time with a soft, dry cloth. Never use strong cleaning agents, very hot water, alcohol, naphtha, thinner or gasoline etc.
- Never immerse the device or any component in water. Be cautious not to get any moisture inside of the device.
- Do not expose the device to direct sunlight; protect it against dirt and moisture.
- Keep the device in the storage box when not in use.
- Store the device in a clean, dry location.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product Name	Electronic Pulse HIPS Massager
Model	Yamaguchi ABS Trainer M10
Power Supply	DC 5V, 200mA
Frequency	1-116 Hz
Pulse width	20-400 ms
Timer	25 min
Device Dimensions	19 x 15,5 x 0,2 cm
Package Dimensions	22 x 19,5 x 2 cm
Net Weight	50 g
Gross Weight	195 g
Ambient environment	5-40°C
Relative humidity	≤65%
Atmospheric pressure	700-1060 hPa



YAMAGUCHI®

by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD.  
[www.yamaguchi.ru](http://www.yamaguchi.ru)

EAC