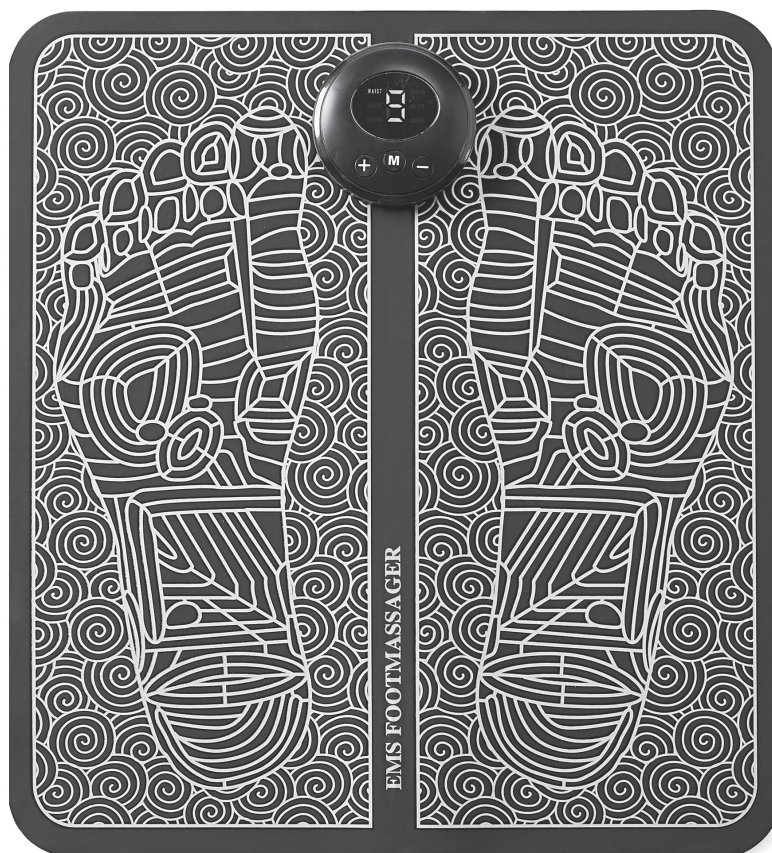


# Faltbare EMS-Fußmassagematte

Art.-Nr. 138029848

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



## Lieferumfang

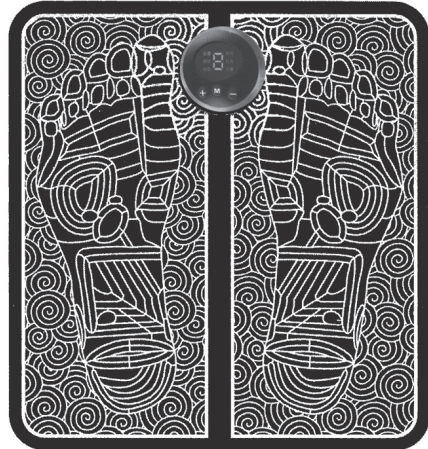
- 1 x Steuereinheit
- 1 x Fußmatte
- 1 x 300 mAh Li-Ion Akku
- 1 x Bedienungsanleitung
- 1 x USB-Ladekabel

Empfohlene Anwendung einmal täglich. Automatische Abschaltung, wenn ca. 10 Sekunden lang KEIN Kontakt mehr mit den Füßen besteht.

## Ein hilfreiches Instrument zur Stärkung des Blutkreislaufs

EMS • LED-Modus • 6 Intensitätsstufen  
20 Min. Auto-Modus • 300 mAh Li-Ion Akku

# EMS



## Was bedeutet EMS-Technologie?

Die elektrische Muskelstimulation (EMS), auch als neuromuskuläre elektrische Stimulation (NMES) bekannt, ist die Auslösung einer Muskelkontraktion unter Verwendung elektrischer Impulse. Die Impulse ahmen das Aktionspotential des Zentralnervensystems nach und bewirken, dass sich die Muskeln zusammenziehen. EMS hat sich als proaktives Instrument zur Muskelstraffung als sehr effektiv erwiesen.

Die elektrische Muskelstimulation (EMS) ist eine Methode, die die Muskeln mit Hilfe von Elektrizität kontrahiert. Sie wird hauptsächlich in der Therapie zur Stärkung der Muskeln nach einer Verletzung und zur Unterstützung der Rehabilitation eingesetzt. Sie hilft lediglich, einem Muskelschwund vorzubeugen, erhöht die Durchblutung und entspannt die Muskeln.

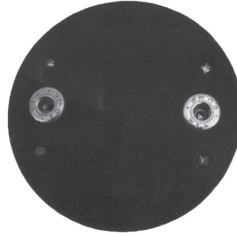
## Wofür wird EMS verwendet?

- Muskelstärkung
- Rehabilitation
- Verhinderung von Inaktivitäts-Muskelatrophie
- Erhöhung der lokalen Durchblutung
- Muskelentspannung
- Kosmetischer Muskelaufbau

## Die EMS-Fußmassagematte



Steuereinheit (vorn)



Steuereinheit (hinten)



Fußmatte

### Wichtig

Verwenden Sie die Fußmassagematte nur wie in dieser Anleitung angegeben. Dies ist kein Medizinprodukt und ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen. Es ist nicht als Ersatz für ein Gerät gedacht, das von einem Arzt oder Therapeuten zur Verfügung gestellt würde! Die bereitgestellten Informationen dienen nur zu Informationszwecken und sind nicht als Ersatz für die Beratung durch Ihren Arzt gedacht. Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die gesamte Bedienungsanleitung!

### Produktmerkmale

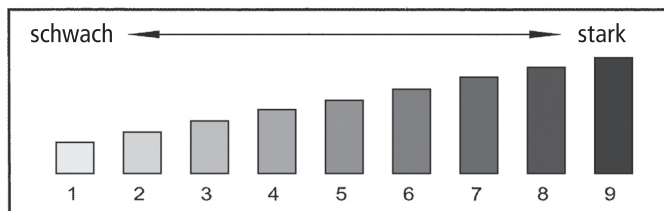
#### 1. Die Niederfrequenzbehandlung erfolgt durch Rhythmus und sanfte Impulse

Die niedrige Frequenz ist eine spezielle Elektrizität mit regelmäßigem Rhythmus. Je nach geeigneter Kraft und Geschwindigkeit am Körper durch niedrige Frequenz, die einen Rhythmus und Sortierimpuls auf den Körper geben. Die niedrige Frequenz gibt dem Körper einen sanften Stimulationseffekt, ähnlich wie der Massageeffekt durch Druck und leichtes Klopfen mit den Händen.

#### 2. 6 Modi zur Auswahl

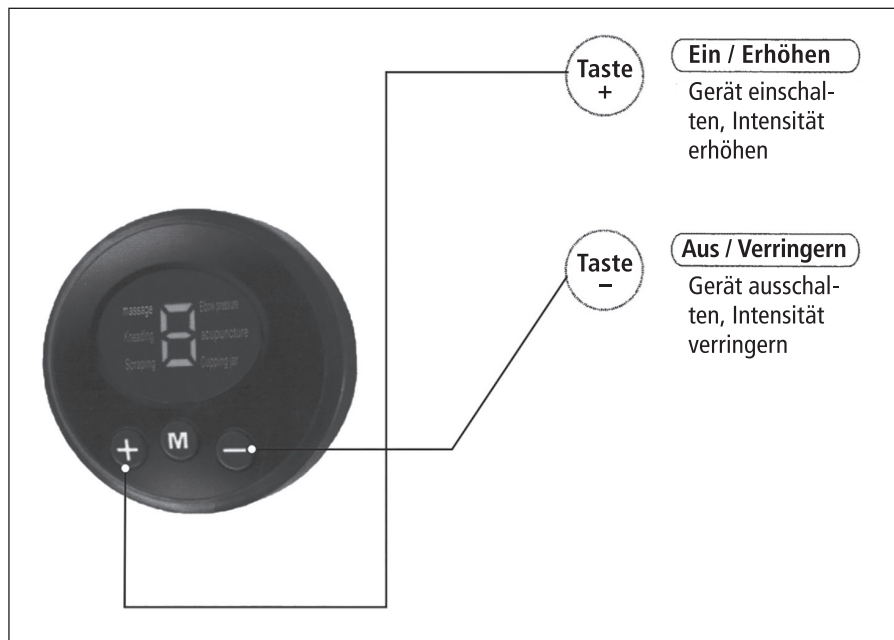
- Sie haben die Wahl zwischen 6 Modi zur einfachen Bedienung.
- Das Gerät schaltet sich nach 12 Minuten Inaktivität automatisch aus.

Die Stimulationsintensität ist in 9 Stufen regelbar (Intensität 1-9)



Bitte stellen Sie eine niedrigere Intensität ein, wenn Sie die Fußmassagematte zum ersten Mal verwenden. Passen Sie die Intensität an, nachdem Sie sich an das bisherige Niveau gewöhnt haben. Das Gerät verfügt über insgesamt 6 Modi. Weitere Details finden Sie in der folgenden Anleitung zum Massagemodus.

## Bedienelemente der Steuereinheit

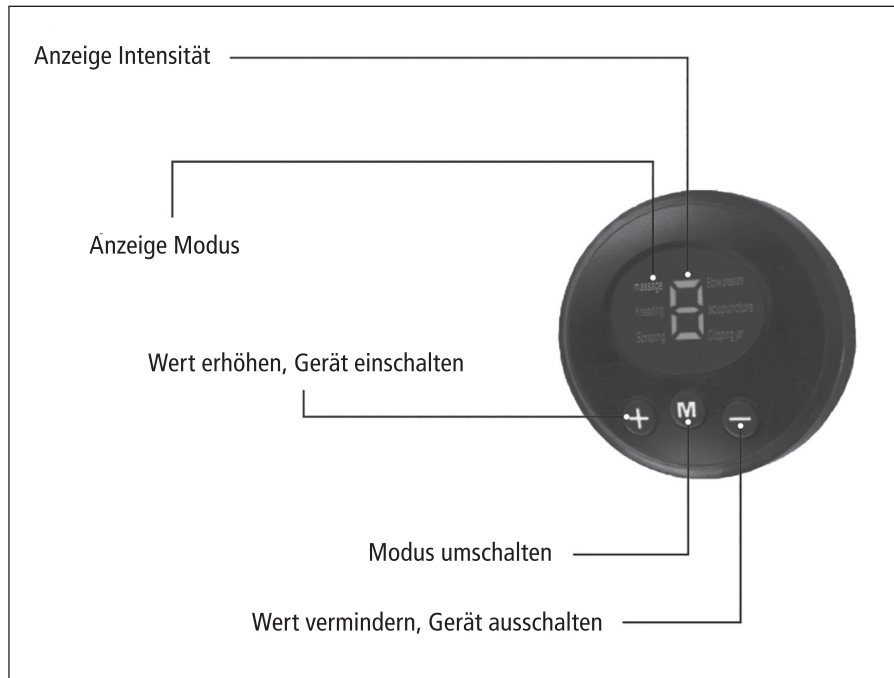


Drücken Sie Taste „+“, um das Gerät einzuschalten. Zum Erhöhen der Intensität drücken sie die Taste nochmals. Mit jedem weiteren Drücken wird die Intensität erhöht und die Betriebsanzeige leuchtet immer heller.

Drücken Sie Taste „-“, um die Intensität zu verringern. Mit jedem weiteren Drücken wird die Intensität verringert und die Betriebsanzeige leuchtet weniger hell. Drücken Sie bei niedrigster Intensität die Taste nochmals, um das Gerät auszuschalten

- Die Intensität kann mit den beiden Tasten „+“ und „-“ in 9 Stufen erhöht bzw. verringert werden.
- Durch Drücken der Taste „M“ können Sie zwischen 6 Modi (A – F) umschalten.

## Displayanzeigen



## Bedienung

- Legen Sie die Massagematte auf den Boden, so dass Sie bequem mit Ihren Füßen in den markierten Bereichen der Matte sitzen können.
- Lassen Sie die Steuereinheit auf der Matte einrasten. Auf der Oberseite der Matte befinden sich zwei Knöpfe, auf die Sie die Steuereinheit platzieren sollten.
- Stellen Sie Ihre Füße barfuß auf die markierten Bereiche der Matte. Die Fußmassagematte funktioniert nicht, wenn Sie Socken tragen.
- Halten Sie die + Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- Wählen Sie den Massagemodus, indem Sie die Taste **M** drücken. Es gibt insgesamt 6 Modi, von konstanter Massage bis zu verschiedenen Arten von Impulsen. Wählen Sie den für Sie am besten geeigneten Modus. Bevor Sie mit anderen Modi experimentieren, empfehlen wir Ihnen, Modus **A** auszuprobieren, um sich an das Massagegerät zu gewöhnen.
- Nachdem Sie den passenden Modus ausgewählt haben, drücken Sie die Taste +, um die Massage zu beginnen. Verwenden Sie die Tasten + und –, um die gewünschte Intensität einzustellen. Wir empfehlen Ihnen, mit einer niedrigen Intensität zu beginnen und diese erst dann zu erhöhen, wenn Sie sich daran gewöhnt haben.

- Das Gerät bietet Ihnen 9 Intensitätsstufen.
- Die Massagematte arbeitet 12 Minuten lang, was der empfohlenen Massagezeit entspricht. Danach schaltet sie sich automatisch aus.
- Wenn Sie die Massagematte ausschalten möchten, bevor diese 12 Minuten abgelaufen sind, halten Sie die Taste – gedrückt.
- **Achtung – dringende Empfehlung: Wenden Sie die Massage nur einmal täglich an.**
- Weniger Intensität erhöht die Batterielebensdauer. Wenn Sie die Intensität erhöhen, verkürzt sich die Einsatzzeit der Batterie.
- Verwenden Sie das Gerät bei Raumtemperatur. Zu niedrige Raumtemperaturen verkürzen die Batterielebensdauer, dadurch vermindert sich auch die Anzahl der möglichen Massageeinheiten pro Batterie.

## Akkubetrieb

- Das Gerät ist batteriebetrieben mit 1x 300 mAh Li-Ion Akku (wiederaufladbar per USB-Kabel; USB-Kabel und Akku im Lieferumfang enthalten).

## Warnung

**Bitte verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich zur Massage Ihrer Füße und NICHT für andere Körperregionen oder Körperteile. Achten Sie insbesondere darauf, die Fußmassagematte bei folgenden Punkten NICHT zu verwenden:**

- Wunden oder bei Schleimabsonderung.
- Kürzlich operierte Bereiche.
- Metall- oder Plastikimplantate.
- Falls am selben Tag bereits eine Fußmassage durchgeführt wurde (nur einmal täglich anwenden).

**Für folgende Personen ist die Behandlung mit dieser Fußmassagematte nicht geeignet:**

- Personen, die einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat tragen.
- Frauen, die schwanger sind.
- Personen, die unter Venenthrombosen leiden, um die Mobilisierung von Blutgerinnseln zu vermeiden.
- Personen, die an hohem Blutdruck leiden.
- Personen, die an Herzschwäche oder anderen Herzkrankheiten leiden.



## Grundsätzliche Sicherheitsinformationen

Die Fußmassagematte sollte niemals zur Linderung oder Verringerung von Schmerzen aufgrund nicht diagnostizierter Symptome eingesetzt werden. Bevor Sie die Fußmassagematte zur Schmerzbehandlung verwenden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Wir empfehlen Ihnen für eine sichere und ordnungsgemäße Benutzung der Fußmassagematte, die folgenden Hinweise und Anweisungen sorgfältig und vollständig durchzulesen.

### Sicherheitshinweise zur Vorsorge

- Beginnen Sie mit niedriger Intensität und kürzeren Anwendungszeiten, damit sich Ihre Muskeln an die die Massage gewöhnen und nicht überstimuliert werden.
- Bewahren Sie die Fußmassagematte außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Die Fußmassagematte ist nicht wasserdicht. Waschen Sie sie nicht und verwenden Sie sie nicht an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit (z.B. Badezimmer).
- Verwenden Sie die Fußmassagematte NICHT, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat tragen, schwanger sind, an Venenthrombose leiden, unter hohem Blutdruck oder an einer Herzerkrankung leiden.
- Verwenden Sie die Fußmassagematte NICHT, wenn Sie Verletzungen oder Wunden an Füßen und Beinen haben.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissens benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.

### Weitere Sicherheitshinweise

- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur zum Zweck der Physiotherapie.
- Verwenden Sie das Gerät nur zur Massage Ihrer Füße. Die Verwendung an einem anderen Körperteil kann gefährliche Folgen haben.
- Bauen Sie das Gerät nicht auseinander und versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren. Im Falle einer Fehlfunktion geben Sie das Gerät an eine Serviceeinrichtung oder qualifizierte Fachwerkstatt.
- Bei Nichtgebrauch in der Originalverpackung aufbewahren.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Zubehör. Nehmen Sie keinerlei Veränderungen vor.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn Netzstecker oder Netzkabel beschädigt sein sollten, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es in Wasser fallen gelassen wurde. Bringen Sie das Gerät in eine qualifizierte Fachwerkstatt zur Prüfung, Reparatur oder elektrischen oder mechanischen Einstellung.
- Lassen Sie das Gerät nicht mit Metallgegenständen in Berührung kommen.

## Technische Daten

- Anwendung: EMS-Fußstimulation
- Modus: A – F
- Intensität: 9 Stufen einstellbar
- Betriebsspannung: 5 V DC
- Stromversorgung: 1 x 300 mAh Li-Ion Akku
- Ausgangsstrom: max. 9,8 mA
- Empfohlene Umgebungstemperatur: ca. 15 – 35 °C
- Automat. Abschaltung: nach 15 Minuten
- Frequenz: 1 – 100 Hz
- Maße: 32,5 x 29,5 cm
- Lieferumfang: 1 Steuereinheit, 1 Massagematte, 1 Bedienungsanleitung.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



## Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: **Weltbild GmbH & Co. KG, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg**

**Deutschland** **Telefon:** 0821/90069959 **E-Mail:** info@weltbild.de  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

**Schweiz** **Telefon:** 0848 810 810 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0,08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

**Österreich** **Telefon:** 0662/939 0 939 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)