

BRZI VODIČ

COREBELT 1.0

COREBELT 3.0

COREBELT 5.0



SIGURNOSNO UPOZORENJE

Strogo se preporuča pažljivo pročitati sve upute, kontraindikacije i sigurnosne mjere prije uporabe uređaja. Kompletan korisnički priručnik možete pronaći na www.compex.com

1. OPIS UREĐAJA



A Tipka za uključivanje/isključivanje ili tipka za pauzu tijekom stimulacije

B LED indikator napajanja i baterije

C Tipka Program (dostupno samo na COREBELT 1.0), za odabir programa P1 ili P2

P1 prvi LED svijetli zeleno

P2 prvi i drugi LED svijetli zeleno

D +/- tipke za intenzitet, za povećanje ili smanjenje intenziteta stimulacije

E LED indikator stimulacije

F Utičnica za punjač, uključite USB kabel za punjenje uređaja



A Futrola

B Urezi za lakše postavljanje pojasa na leđima

C Elastični remen kako biste izbjegli da labavi krajevi remena vise

D Metalne igle, elektrode moraju biti postavljene preko njih

E Područje za samopričvršćivanje za podešavanje veličine pojasa



Provjerite je li uređaj napunjen prije upotrebe (zeleno LED dioda).

Ako se uređaj neće koristiti dulje od 3 mjeseca, provjerite je li baterija potpuno napunjena.

2. POSTAVLJANJE POJASA



Odredite veličinu remena tako da izmjerite opseg struka i provjerite kojem broju pojasa odgovara.

S/M pojas	Područje pričvršćivanja	L/XL pojas
65 - 67 cm	0	85 - 87 cm
67 - 72 cm	1	87 - 94 cm
72 - 78 cm	2	94 - 100 cm
78 - 84 cm	3	100 - 107 cm
84 - 85 cm	4	107 - 113 cm
-	5	113 - 114 cm

Savjeti: Kako izmjeriti opseg struka?

Uspravite se, postavite metar u visinu pupka i omotajte ga oko struka. Držite metar uz tijelo, ne prečvrsto, i očitajte.



Podesite remen postavljanjem unutarnjeg dodatka na broj remena koji ste pronašli u prethodnom koraku.



Zatim namjestite drugu stranu vanjskog dodatka i savijte remen kako biste dobili oblik u obliku slova S.



Provjerite je li podešavanje dobro tako da središte stražnjeg pojasa postavite na leđnu moždinu. Urezi na pojasu olakšavaju pozicioniranje.



S prednje strane, plastična futrola za remen mora biti centrirana na vašem pupku. Ako nije, skinite remen i počnite ispočetka kako biste fino podesili remen.

Nakon što završite, nemojte mijenjati ove postavke osim ako se vaš oblik tijela ne promijeni.



Uklonite remen i zalijepite elektrode rešetkom prema dolje u skladu s obrisima. Provjerite jesu li metalne igle potpuno prekrivene elektrodama.

3. PREUZIMANJE APLIKACIJE



≥ iOS12



≥ Android 8

Preporuča se preuzimanje i korištenje aplikacije za pristup svim značajkama uređaja.



Uparite uređaj s pametnim telefonom slijedeći upute aplikacije. Zatim odaberite cilj koji želite postići (COREBELT 3.0 i 5.0) ili program koji želite izvesti (COREBELT 1.0).

5. POČETAK SESIJE



Prije početka sesije uklonite plastični poklopac s elektroda. Obavezno koristite odgovarajuće elektrode prema vašoj sesiji: Sesija trbušnih mišića -> Samo prednje elektrode. Stražnja sesija -> Samo stražnje elektrode. Core sesija -> Prednja i stražnja elektroda:



Postavite pojas oko struka. Prvo postavite stražnji dio pojasa na donji dio leđa. Zatim rastegnite pojas oko struka. Prednje elektrode trebaju biti postavljene sa svake strane vašeg pupka.



Savjeti: Kako biste izbjegli da labavi krajevi remena vise, možete pričvrstiti kraj remena na područje za samopričvršćivanje i gumuti ga ispod elastične trake.



Stavite stimulator u futrolu na pojasu, provjerite je li pravilno priključen, uključite uređaj i započnite sesiju.

Savjeti: Na kraju sesije, možete ostaviti elektrode na pojasu, ali koristite plastični poklopac da ih zaštitite.

Također možete započeti sesiju bez upotrebe aplikacije. Za više informacija molimo pogledajte potpuni korisnički priručnik na www.compex.com.

6. CILJEVI/ PROGRAMI

	1.0	3.0	5.0
Trbušni mišići - Ciljevi (koristiti samo prednje elektrode)			
Želim zategnuti trbušne mišiće		●	●
Želim smanjiti svoj struk		●	●
Želim isklesati trbušne mišiće		●	●
Ciljevi za donji dio leđa (koriste se samo stražnje elektrode)			
Želim ojačati donji dio leđa		●	●
Želim opustiti leđa			●
Želim izmasirati svoja bolna leđa			●
Trup (Core) - Ciljevi (korištene prednje i stražnje elektrode)			
Želim ojačati stabilnost trupa - Core		●	●
Želim naporno raditi da postignem rezultat 1*		●	●
Želim naporno raditi da postignem rezultat 2*			●
Programi			
P1 Radim trbušnjake (korištene su samo prednje elektrode)	●		
P2 Pojačavam stabilnost trupa (Core) (korištene su i prednje i stražnje elektrode)	●		

* Ovi ciljevi kombiniraju stimulaciju mišića i aktivan trening u isto vrijeme.



DJO France S.A.S
Centre Européen de Frêt, 3 rue de Bethar
64990 Mouguerre France



DJO France S.A.S • Centre Européen de Frêt, 3 rue de Bethar • 64990 Mouguerre • France
www.complex.com

© 2022-05-10 DJO, LLC - 14-0884 Rev D

COMPLEX.COM

COPYRIGHT © 2022 by DJO, LLC

Individual results may vary. Neither DJO, LLC nor any of its subsidiaries dispense medical advice. The contents of this document do not constitute medical advice.

Rather, please consult your healthcare professional for information on the courses of treatment, if any, which may be appropriate for you.