



**Beast** & **Beauty**

**Bedienungsanleitung**  
Beast&Beauty EMS Trainer



## Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeine Hinweise .....	5
2.	Sicherheitshinweise .....	6
3.	Gesundheits- und Sicherheitshinweise.....	7
4.	Wirkungsweise .....	10
5.	Betrieb des Beast&Beauty EMS Trainer .....	11
	5.1. Bedienelemente .....	11
	5.2. Bedienung .....	11



5.3. Bedienschritte zur Durchführung des Trainings.....	12
5.4. Hinweise zu den Einstellungen.....	21
5.5. Programme .....	24
6. Wartung und Pflege.....	25
7. Funktionsausfall und Reparatur .....	26
8. Geräteeigenschaften .....	27
9. Lieferumfang .....	29

## 1. Allgemeine Hinweise

Der Beast&Beauty EMS Trainer ist ein EMS-Gerät. Die Abkürzung EMS steht für die elektrische Muskelstimulation.

Das Training mit dem Beast&Beauty EMS Trainer dient primär dem Muskelaufbau. Es ist aber auch möglich ein Herz-Kreislauftraining durchzuführen oder ein Massageprogramm auszuwählen (Programm 10).

Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollte zweimal pro Woche ein Training mit einer Dauer von 15 Minuten durchgeführt werden.

Der trainingsbedingte Muskelaufbau erhöht den Energiegrundumsatz des Körpers. Bei gleichbleibender Ernährung verliert man somit an Körperfett. Durch eine optimierte Ernährung kann dieser Effekt noch unterstützt werden.



## 2. Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie die komplette Gebrauchsanweisung vor Inbetriebnahme und heben sie Sie zum Nachschlagen auf. Sie enthält wichtige Hinweise zum korrekten Betrieb des Beast&Beauty EMS Trainers.

Das Gerät hat das Werk in sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand verlassen.

Um einen gefahrlosen Betrieb sicher zu stellen und den technisch Zustand zu erhalten, muss der Anwender die Sicherheitshinweise und Warnvermerke beachten, die in dieser Gebrauchsanweisung enthalten sind.

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Gerätes nicht erlaubt.

### 3. Gesundheits- und Sicherheitshinweise

Um gesundheitlichen Schaden vorzubeugen ist in folgenden Fällen die Anwendung des Beast&Beauty EMS Trainers zu unterlassen:

- bei Fieber
- bei Tumoren
- bei Tuberkulose
- bei Herzbeschwerden
- bei teilweisem Sensibilitätsausfall (Warnfunktion des Schmerzes)
- bei Hautdefekten und Sensibilitätsstörungen
- bei lokalen Entzündungsprozessen
- bei bestehender Schwangerschaft
- bei neurologischen Erkrankungen
- bei Blutungsneigungen



- nach Alkoholkonsum
- bei Unwohlsein oder akuten Erkrankungen
- bei unklarer Situation konsultieren Sie bitte vor Trainingsbeginn Ihren Arzt
- bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Das Gerät darf nur von Erwachsenen genutzt werden, da die eingesetzten Ströme nur für erwachsende Personen ungefährlich sind
- Das Gehäuse darf im Betrieb nicht abgedeckt werden.
- Wenn anzunehmen ist, dass ein gefahrloser Betrieb des Geräts nicht mehr möglich ist, ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und gegen unbeabsichtigten Betrieb zusichern.



- Es ist anzunehmen, dass ein gefahrloser Betrieb nicht mehr möglich ist, wenn:
  - das Gerät sichtbare Beschädigungen aufweist
  - das Gerät nicht mehr arbeitet
  - das Gerät unter ungünstigen Verhältnissen gelagert wurde
  - das Gerät schwere Transportbeanspruchungen ausgesetzt war.
  
- Schalten sie das Gerät niemals gleich ein, wenn es von einem kalten in einen warmen Raum gebracht wird. Das beim Aufwärmen entstehende Kondenswasser kann unter Umständen das Gerät zerstören. Lassen Sie sich das Gerät auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie es in Betrieb nehmen.
  
- Überprüfen Sie regelmäßig die technische Sicherheit des Gerätes, z.B. auf Beschädigung des Gehäuses. Eine Reparatur darf nur durch ein Fachwerkstatt erfolgen.



- Der Beast&Beauty EMS Trainer ist für den Betrieb mit den dazu vorgesehenen Elektroden entwickelt worden und ausschließlich für die Nutzung mit diesen bestimmt. Für den Betrieb mit anderen Elektroden werden keine Haftung und auch keine Gewährleistung übernommen.

#### 4. Wirkungsweise

Der Beast&Beauty EMS Trainer ist ein System, das zur Durchführung von Ganzkörpertraining genutzt werden kann. Das System besteht aus dem Beast&Beauty EMS Trainer und einem Elektrodensatz. Der Beast&Beauty EMS Trainer erzeugt elektrische Impulse, die mittels der Elektroden auf den Körper übertragen werden. Hierdurch werden die Muskeln zur Kontraktion angeregt, was den Trainingseffekt hervorruft.

## 5. Betrieb des Beast&Beauty EMS Trainers

### 5.1. Bedienelemente

1. Hauptschalter
2. Zentralregler
3. Wahlkosten
4. Verteiler (mit Farbkodierung für Anschlußkabel)

### 5.2. Bedienung

Durch den **Hauptschalter (1)** wird das Gerät ein- und ausgeschaltet. Das zentrale Bedienelement des Beast&Beauty EMS Trainers ist der **Zentralregler (2)**. Durch Drehen des Zentralreglers kann ein Wert oder eine Auswahl geändert werden. Durch Drücken des Zentralreglers wird eine Auswahl bestätigt und ggf. zum nächsten Bildschirm weiter geschaltet. Durch ein doppeltes Drücken des Zentralreglers, ähnlich eines Doppelklicks, kann der Trainingsbetrieb unterbrochen werden.



Ein weiteres doppeltes Drücken nimmt den Trainingsbetrieb wieder auf. Ein weiteres Bedienelement sind die **Wahltasten (3)**, mit denen Trainingslevel, Menüsprache und die Muskelgruppe gewählt werden. Der **Verteiler (4)** dient zum Anschluss der Elektrodenkabel. Dazu sind die Anschlussbuchsen farbkodiert. Gleichzeitig entspricht die Anordnung der Anschlusskanäle am Verteiler der Anordnung der Kanäle auf dem Trainingsbildschirm.

### 5.3. Bedienschritte zur Durchführung des Trainings

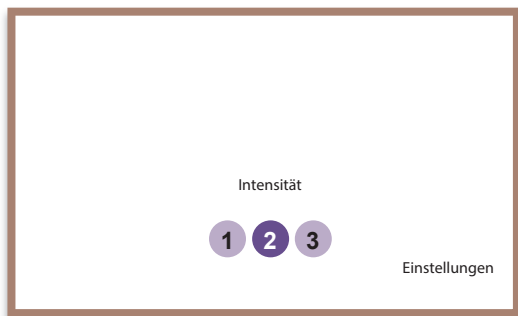
Zum Durchführen eines Trainings mit einem Beast&Beauty EMS Trainer ist eine spezielle Trainingskleidung zu tragen. Diese besteht aus Funktionsunterwäsche und dem Elektrodenset. Beides ist in unterschiedlichen Größen vorhanden. Die Elektrodensets gibt es in Frauen,- und Männergrößen.

Nachdem Anlegen der befeuchteten Trainingskleidung müssen die integrierten Elektroden mit Hilfe der Elektrodenkabel entsprechend den Farbkodierung mit dem Verteiler des Beast&Beauty EMS Trainers verbunden werden. Ist dies vollzogen, kann das Gerät eingeschaltet werden.

1. Gerät mit dem **Hauptschalter (1)** einschalten - Start - Bildschirm erscheint



2. Durch Drücken des **Zentralreglers (2)** gelangt man zum Informationsbildschirm. Hier sieht man den aktuellen Status des Akkumulators der Intensitätsstufe.



Durch Drücken des Einstellungsknopfes kann man in den Setting - Bildschirm gelangen.

3. Durch Drücken der linken und rechten **Wahltasten (3)** kann man Intensitätsstufe und Sprache ändern. Durch ein Drücken des



**Zentralreglers (2)** wird die letzte Einstellung übernommen und man gelangt in den Programmauswahl – Bildschirm.

4. Durch Drehen des **Zentralreglers (2)** kann das Trainingsprogramm ausgewählt werden. Durch Drücken des **Zentralreglers (2)** wird das Trainingsprogramm übernommen. Der Trainingsdauer – Bildschirm wird angezeigt.



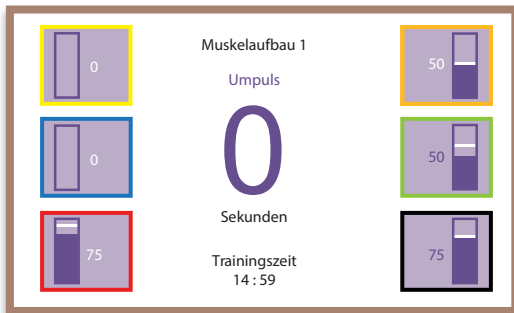


5. Durch Drehen des **Zentralreglers (2)** kann die Trainingsdauer zwischen 1 – 90 Minuten eingestellt werden. Die Bestätigung erfolgt durch Drücken des **Zentralreglers (2)**. Der Trainings – Bildschirm wird angezeigt.



6. Im Trainings - Bildschirm kann die Trainingsintensität der gewählten Muskelgruppe mit dem **Zentralregler (2)** eingestellt werden. Die Auswahl der Muskelgruppe erfolgt durch Drücken der **Wahltasten (3)**. Die Skalen der aus gewählten Muskelgruppen werden im Display orange dargestellt. Die inaktiven Muskelgruppen sind weiß. Das Training startet nachdem der erste

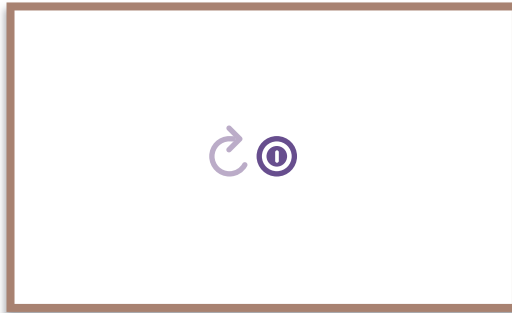
Kanal bzw. Muskelgruppe durch Änderung der Intensität eingeschaltet wurde.



7. Eine Programmunterbrechung ist durch doppeltes schnelles Drücken des **Zentralreglers (2)** möglich. Dabei werden alle Kanäle auf 0 % zurückgesetzt. Die maximal erreichte Intensität jedes Kanals wird durch einen



orangenen Strich angezeigt. Durch erneutes doppeltes Drücken wird das Programm fortgesetzt. Zum Erreichen der vorherigen Intensitäten kann man sich einfach und schnell an den orangenen Maximalstrichen orientieren. Nach Programmende erscheint in der Displayansicht ein Ausschaltssymbol und ein Restart Symbol.



8. Restart wird durch das einfache Drücken des **Zentralreglers (2)** ausgelöst.  
Es wird dann wieder der Start – Bildschirm angezeigt.
9. Der Beast&Beauty EMS Trainer kann jeder Zeit durch Drücken des **Hauptschalters (1)** abgeschaltet werden.

#### 5.4. Hinweise zu den Einstellungen

Mit dem Beast&Beauty EMS Trainer können Sie zwischen drei Trainingslevel wählen. Über den Einstellungs - Bildschirm kann die maximale Leistung aller Trainingsprogramme folgendermaßen variiert werden:

Level 1 = 60% der Maximalleistung

Level 2 = 80%

Level 3 = 100%



Im Trainings – Bildschirm wird die Intensität relativ zum eingestellten Level angezeigt. Im Level 1 entsprechen die absoluten 60% 100% auf dem Trainings Bildschirm.

Die Auswahl des Levels sollte entsprechend des Trainingszustandes bzw. der Trainingserfahrung gewählt werden. Stimmen Sie sich bitte mit Ihrem Trainer darüber ab.

Im Trainings - Bildschirm wird die Intensität der Muskelkontraktion der einzelnen Muskelgruppen während des Trainings eingestellt. Hierzu werden zuerst alle Kanäle aktiviert. Durch langsames Steigern der Intensität mit dem Hauptregler wird nun die Intensität in allen Kanälen gesteigert.

Schalten Sie den jeweiligen Kanal deutlich vor Erreichen Ihres persönlichen Maximalwerts ab.

Haben Sie dies auf allen Kanälen erreicht, beginnen Sie mit der Feineinstellung. Dabei folgen Sie dem Schema Beine - Gesäß - Rücken - Bauch - Brust - Arme. So können Sie während des Trainings die Intensität immer wieder anpassen.

Bedenken Sie, dass sich die Kanäle gegenseitig beeinflussen. Es ist also ratsam keinen Kanal bis zum persönlichen Maximum zu öffnen und dann den nächsten zu öffnen. Die Summe aller Kanäle wird dann über der persönlichen Leistungsgrenze liegen. Achten Sie also auf eine gleichmäßige Intensitätssteigerung.



## 5.5. Programme

Programmnummer	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Programmname	Muskelaufbau 1	Muskelaufbau 2	Muskelaufbau 3	Muskelaufbau 4	Muskelaufbau 5	Muskelaufbau 6	Muskelaufbau 7	Cardio 1	Cardio 2	Massage (Beine)
Frequenzen z in (HZ)	85	85	85	25	90	90	90	7	15-45	10
Impulsdauer in (s)	3	4	5	6	4	4-10	6	30	30	10
Pausendauer in (s)	5	4	3	2	2	2-4	3	3	3	4
Kontraktionsdauer in (Min)	5,6	7,5	9,4	11,3	10	9,8	10	13,6	13,6	10,7



## 6. Wartung und Pflege

Der Beast&Beauty EMS Trainer arbeitet wartungsfrei. Es wird eine jährliche Inspektion empfohlen. Diese ist von einer autorisierten Werkstatt durchzuführen.

Vor dem Reinigen sind der Betrieb des Gerätes und das Laden zu unterbrechen. Der Beast&Beauty EMS Trainer ist nach Bedarf äußerlich mit einem weichen Tuch zu reinigen. Dabei sind folgende Hinweise zu beachten:

- Keine stark reibend, schleifend und kratzend wirkenden Reinigungsmaterialien einsetzen, keine harten Gegenstände oder harte Scheuermittel einsetzen.
- Das Gerät darf nicht mit stark sauren oder stark alkalischen Reinigern gereinigt werden.



- Empfohlen zur Reinigung wird handelsüblicher Haushaltsglasreiniger.
- Unbedingt mit einem feuchten Lappen nachwischen, damit keine Reste des Reinigungsmittels auf der Oberfläche zurückbleiben.
- Die Elektroden können mit einem milden Waschmittel bei 30 °C gewaschen werden. Dazu sind alle Verschlüsse zu schließen.
- Alle Klettverbinder sind zu verbinden.

## 7. Funktionsausfall und Reparatur

Bei Funktionsstörungen sollten Sie zunächst die Kabel der Elektroden auf festen Sitz prüfen.

Sollte nur eine Muskelgruppe nicht funktionieren, tauschen Sie bitte das Kabel mit dem einer funktionstüchtigen Elektrode aus. Sollte die Elektrode jetzt wieder funktionieren, muss das Kabel getauscht werden. Kabel können als Ersatzteil nachbestellt werden.

Sollte die Funktionsstörung anhalten, ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und von einer autorisierten Werkstatt zu prüfen. Dazu senden Sie das Gerät an den Verkäufer oder den Hersteller.

## 8. Geräteeigenschaften

Gehäuse:.....Aluminium eloxiert Gewicht: 3,5 kg  
Display: .....5" TFT  
Farbvarianten: .....schwarz,  
Programme: .....10 (7 Muskelaufbau, 2 Herz-Kreislauf, 1 Massage)  
Bedienkonzept: .....Zentralregler  
Spannungsversorgung:.....Akku 16,8V  
Effektivstromstärke (RMSA): 34mA (effektive Stromabgabe, welche für die quadratische Stromstärke pro Kanal steht, bei einem Widerstand von 500  $\Omega$ )



Effektivspannung (RMSV): ..... 12,8V (effektive Spannungsabgabe welche für die quadratische Spannung pro Kanal steht, die bei einem Widerstand von 500  $\Omega$ )

Schutzgrad:.....IP52

verfügbare Sprachen:

- Polnisch
- Englisch
- Griechisch
- Deutsch
- Russisch

## 9. Lieferumfang

- Beast&Beauty EMS Trainer
- Netzteil
- Gebrauchsanweisung
- Satz Elektrodenkabel



## Vertrieb für DACH:

Beast&Beauty

**Showroom**

Steinhofplatz 1

51491 Overath

Internet: [www.beastandbeauty.de](http://www.beastandbeauty.de)

Email: [info@beastandbeauty.de](mailto:info@beastandbeauty.de)

## Hersteller

VG Marketing GmbH&Co.KG

Petersbergstrasse 11

53797 Lohmar