



eaglefit® EMS BELT 2.0
GEBRAUCHS- & TRAININGSANLEITUNG

AUSPACKEN UND TRAINIEREN. WO DU WILLST. WANN DU WILLST.



GUTE WAHL

Herzlichen Glückwunsch zur Entscheidung für den eaglefit® EMS BELT 2.0.

Dieses hochwertige Trainingsgerät zur Elektromuskelstimulation wurde mit viel Fachwissen und Sachkompetenz entwickelt, damit du zu Hause ein hocheffizientes EMS-Fitnesstraining durchführen kannst.

Seit vielen Jahren werden EMS-Geräte bereits in der Physiotherapie und im Leistungssport eingesetzt. Mit diesem Gerät kannst du – unter Beachtung der Sicherheits- und Warnhinweise – zu Hause in deinen eigenen

vier Wänden oder unterwegs, im Hotel oder im Büro ein zielgerichtetes Training ausführen. Um einen größtmöglichen Nutzen zu erzielen und vor allem, um Gefahren und Risiken auszuschließen, solltest du unbedingt diese Anleitung durchlesen und die beschriebenen Verhaltensregeln einhalten.

Wir wünschen dir viel Spaß mit dem eaglefit® EMS BELT 2.0.

Dein eaglefit® Team



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise.....	3	Waschen und Hygienehinweise.....	16
Lieferumfang.....	5	Entsorgung und Recycling.....	17
Anwenderkreis.....	6	Technische Daten.....	17
Trainingshinweise.....	7	Garantie.....	17
Schnellstartanleitung.....	8	EU-Konformitätserklärung.....	18
Erklärung der App.....	10	Hersteller-Informationen.....	19
Das Training/Übungen.....	14		

SICHERHEITSHINWEISE



Bestimmungsgemäße Verwendung

Der eaglefit® EMS BELT 2.0 ist ein Trainingssystem, das auf der hocheffizienten Elektromuskelstimulation (EMS) basiert und für die private Nutzung entwickelt wurde. Durch die Kombination der POWERBox und der eaglefit® EMS SYSTEM App kannst du durch einfaches Umschnallen des BELT 2.0 jederzeit zu Hause, im Büro oder unterwegs ein EMS-Training durchführen. Benutze den EMS BELT 2.0 nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an deinen Körper weitergeben (z. B. TENS - Geräte).

Der eaglefit® EMS BELT 2.0 ist ausschließlich ein Trainings- und Fitnessgerät, kein medizinisches Produkt.

Sachwidrige Verwendung

Lies dir die Bedienungsanleitung und alle Informationen und Hinweise aufmerksam durch, um Personen- und Sachschäden auszuschließen und gefährliche Situationen zu vermeiden. Falls du die Hinweise und die Angaben zur sachgemäßen Handhabung nicht befolgst, übernimmt die eaglefit® GmbH für daraus resultierende Personen- oder Sachschäden keine Haftung. Außerdem erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung/Garantie.

Bitte prüfe deinen eaglefit® EMS BELT 2.0 vor dem Gebrauch immer auf Beschädigungen und nimm Kontakt zum Hersteller bzw. zu deinem Händler auf, wenn du etwas Auffälliges feststellst.

Das Training mit dem eaglefit® EMS BELT 2.0 darf nur in trockener Umgebung durchgeführt werden. Vermeide Umgebungen, die eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen und in denen du in Kontakt mit Wasser geraten könntest (z. B. im Regen, in der Nähe von Bädewannen etc.).

Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise ausgeschlossen! Die Benutzung des eaglefit® EMS BELT 2.0 erfolgt auf eigene Gefahr. Halte den eaglefit® EMS BELT 2.0 von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.

Risiken und Kontraindikationen

Obwohl bisher noch nie während eines Trainings mit einem eaglefit® EMS BELT 2.0 Herzrhythmusstörungen vorgekommen sind, muss laut Gesetzgebung vor einem bestehenden Restrisiko gewarnt werden. Im Falle einer bestehenden Herzrhythmusstörung ist von einem Training mit dem EMS BELT 2.0 abzuraten, da sonst Lebensgefahr bestehen kann.

SICHERHEITSHINWEISE

Absolute Kontraindikationen

- Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen oder entzündliche Prozesse
- Kürzlich vorgenommene Operationen (< 2 Monate)
- Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen
- Stents oder Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Schwangerschaft
- Elektrische Implantate, z. B. Herzschrittmacher
- Tumor- oder Krebserkrankungen
- Blutungsstörungen, Blutungsneigungen (Hämophilie)
- Neuronale Erkrankungen, Epilepsie oder Multiple Sklerose
- Bauchwand- oder Leistenhernien
- Herzrhythmusstörungen

Relative Kontraindikationen

- Akute Rückenbeschwerden ohne Diagnose
- Akute Neuralgien, Bandscheibenvorfälle
- Implantate (Prothesen)
- Erkrankungen der inneren Organe (insbes. Nieren)
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Epilepsie (mehr als 12 Monate anfallsfrei)
- Bewegungskinetosen
- Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Ödeme
- Offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme, Verbrennungen
- Varikosis, Krampfadern

- Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmitteln
- Einnahme von Medikamenten

Bei Vorliegen einer absoluten oder mehrerer relativer Kontraindikationen darf der **eaglefit® EMS BELT 2.0** nicht verwendet werden. Sollte trotz bestehender Kontraindikationen ein Training durchgeführt werden, kann dies von einfachen Verletzungen bis hin zum Tod führen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass kein Training durchgeführt werden darf, falls eine der genannten Kontraindikationen vorliegt.

Im Zweifelsfall sprich vor der Benutzung mit deinem Arzt, ob ein EMS-Training für dich möglich ist.

Elektrische Gefahren

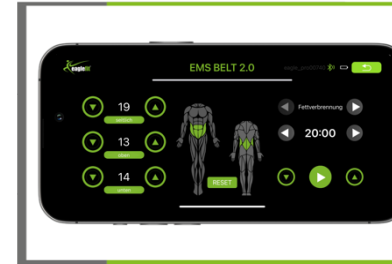
Sofern du an einer der Komponenten Beschädigungen vorfindest, darfst du den **eaglefit® EMS BELT 2.0** nicht verwenden. Damit keine Beschädigungen an Material oder Kabeln entstehen, solltest du außerordentlich sorgfältig damit umgehen. Das bedeutet:

- Verwende den eaglefit® EMS BELT 2.0 niemals in nasser Umgebung**
- Klemme oder knicke die Kabel nicht und stelle keine schweren Gegenstände darauf ab**
- Entferne vor dem Training alle Piercings oder ähnliches im Trainingsbereich**

Beschädigungen müssen an den Hersteller gemeldet werden. Dieser entscheidet dann über das weitere Vorgehen.

LIEFERUMFANG

Zum Lieferumfang des **eaglefit® EMS BELT 2.0** gehören:



App



BELT 2.0



POWERBox



USB-Ladekabel

Lade dir die **eaglefit® EMS SYSTEM** App in deinem Appstore herunter



ANWENDERKREIS

Mit dem **eaglefit**® EMS BELT 2.0 zu trainieren, erfordert keine expliziten medizinischen und/oder physiologischen Kenntnisse. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass vor einem ersten Training mit dem **eaglefit**® EMS BELT 2.0 die Bedienungsanleitung sorgfältig gelesen und verstanden werden muss.

POSITIVE EFFEKTE DES EMS TRAININGS

- Verringerung des Taillen- und Bauchumfangs
- Abnahme von Körperfett
- Steigerung der Ausdauer- und Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Rückenbeschwerden möglich
- Verbesserung der Ausdauer bei Rückenbelastung in Alltagssituationen

Ein Nichtbeachten der in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Inhalte kann zu gefährlichen Situationen und im Extremfall zum Tod führen. **Die Benutzung durch Personen unter 16 Jahren ist untersagt.** Bei Zuwiderhandlung übernimmt der Hersteller keinerlei Haftung für entstehende Schäden.

TRAININGSHINWEISE



Das EMS-Training bietet die Möglichkeit, hocheffektiv und zeiteffizient zu trainieren. Es stellt daher einen sehr guten Weg zur Kraftsteigerung, zum Muskelaufbau und zur Fettreduktion dar. Hier lassen sich Reizintensitäten generieren, die höher sind als bei konventionellen Trainingsmethoden.

Aus diesen Gründen müssen beim Training einige wichtige Bedingungen beachtet werden Trainingsvorbereitung.

Trainingsvorbereitung

- Das EMS-Training kann nur in einer angemessenen körperlichen Verfassung durchgeführt werden
- Das Auffüllen der Kohlehydratspeicher ist vor dem Training zu beachten, da es aufgrund der sehr großen beanspruchten Muskelmasse zu einer hohen metabolischen Belastung kommt
- Zudem sollte auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training geachtet werden

Trainingsverlauf

- In den ersten Trainingseinheiten solltest du dich auf keinen Fall überbelasten. Das Training sollte mit einer verringerten Trainingszeit (ca. 12–15 Min.) und einer angemessenen Intensität durchgeführt werden. In der Folge ist die Trainingszeit kontinuierlich auf 20 Min. zu steigern
- Vermeide generell ein Training mit zu hoher Intensität
- Zwischen 2 Trainingseinheiten solltest du mindestens 24 Stunden Pause zur Regeneration einhalten

Schnellstartanleitung für deinen neuen eaglefit® EMS BELT 2.0

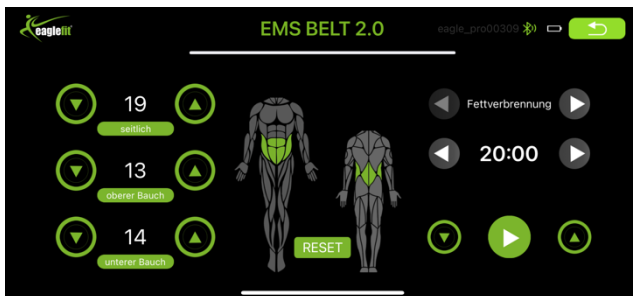
1. POWERBox aufladen, bis die LED grün leuchtet (siehe Seite 10)
2. eaglefit® EMS SYSTEM App im Appstore downloaden
3. BELT 2.0 anziehen – Elektroden anfeuchten, bei extrem trockener Haut oder starker Körperbehaarung Elektroden-Gel verwenden
4. POWERBox einschalten (2 Sekunden Knopf gedrückt halten, bis die LED leuchtet), am BELT befestigen, App starten
5. Profil-Name für das nachfolgende Training neu vergeben

6. Bluetooth-Verbindung zur POWERBox herstellen (rechts oben auf „Bluetooth“ klicken, dann „Scan“, dann „Verbinden“)
7. Trainingsprogramm auf der rechten Seite auswählen
8. Intensität der Impulse mit den Pfeiltasten höher und geringer einstellen
9. Training starten, nach 20 Minuten beenden
10. Einstellungen speichern, indem du die App mit dem Button verlässt
11. Achte darauf, viel Wasser zu trinken, mindestens 1/2 Liter mehr als üblich



2 Sekunden

mit dem Finger leicht drücken



Erste Verwendung der POWERBox und der App

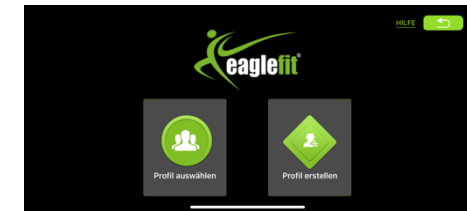
Aufladen der POWERBox

Bevor du mit dem Training beginnen kannst, lade und installiere bitte die eaglefit® EMS SYSTEM App aus deinem Appstore, indem du nach „eaglefit“ oder „eaglefit EMS SYSTEM“ suchst.

Vor der ersten Benutzung musst du den Akku der POWERBox mindestens 3 Stunden lang aufladen. Während des Aufladens leuchtet die Anzeige der POWERBox blau. Ist der Akku vollständig aufgeladen, leuchtet die Anzeige grün.

Erster Start

Beim Starten der App kannst du zunächst zwischen dem EMS BELT, der EMS PANTS, dem HOME EMS-Anzug und dem PRO EMS-Anzug wählen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erstelle ein Profil für dein Training. Unter „Profil auswählen“ kannst du später deine gesamten Einstellungen speichern.



Hast du bereits Profile erstellt, werden dir diese angezeigt. Wähle ein bereits gespeichertes Profil oder füge ein Profil hinzu, unter dem du im weiteren Verlauf die Einstellungen (Impulsstärke je Muskel etc.) speichern kannst.

Siehe auch Hilfe:

http://www.eaglefit.de/EMS_BELT/hilfe_belt2.0.pdf


Nach Drücken von „Bestätigen“ gelangst du

mit den voreingestellten Einstellungen des grün hinterlegten Profils zur Trainingsoberfläche. Dort werden Änderungen ebenfalls gespeichert, wenn du diese Seite später mit verlässt.

Als Erstes stellst du bitte nun die Bluetooth-Verbindung zur POWERBox her. Schalte die aufgeladene POWERBox ein und suche diese über „Bluetooth“ rechts oben, indem du im nächsten Fenster auf „SCAN“ klickst. Nach Auswahl deiner POWERBox (z. B. „eaglefit3xxx“) gelangst.

ERKLÄRUNG DER APP

Die App ist so aufgebaut, dass du beliebig viele Profile anlegen kannst. In einem Profil wird das Programm sowie die zuletzt verwendete Intensität gespeichert. Vergib zu jedem Profil jeweils einen passenden Namen.

Deine Daten werden entsprechend der DSGVO lediglich auf deinem Endgerät gespeichert. Daher musst du z. B. am iPhone und am iPad separate Profile erstellen. Die App speichert die jeweils zuletzt verwendeten Einstellungen unter dem angemeldeten Profil, sobald du das Hauptmenü mit  verlässt.

PROGRAMMAUSWAHL

Folgende Programme („Modi“) sind auf der eaglefit® EMS SYSTEM App bereits vorinstalliert:

Stoffwechsel

Das Stoffwechselprogramm, bei dem die rote Ausdauer-muskulatur trainiert wird, kann speziell für das Muskeltoning eingesetzt werden. Die Aktivierung des langsam zuckenden Muskelgewebes baut Fett ab und erhöht die Definition des Muskels. Die Trainingsfrequenz beträgt 7 Hz mit einer Pulstiefe von 350 µs.

Entspannung

Dieses Programm erzeugt sanfte Muskelzuckungen und sorgt für eine Erholung der



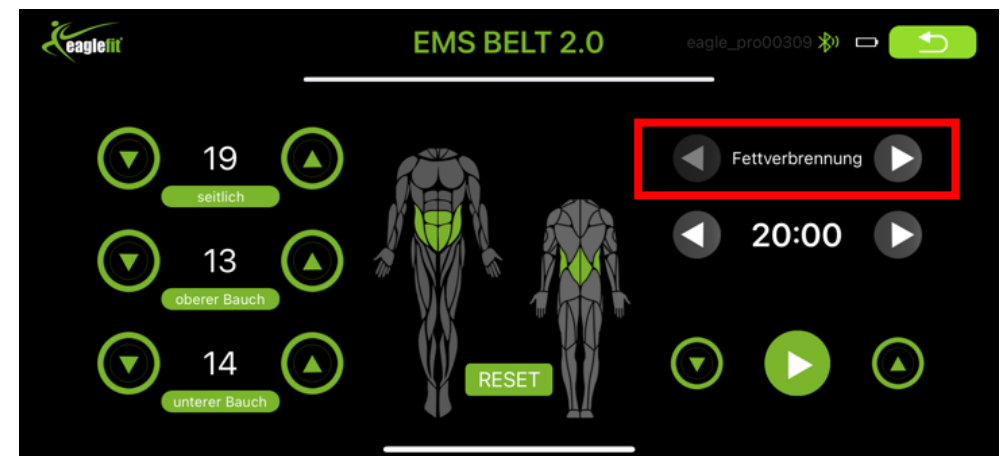
Zur ersten Anmeldung klicke auf „Profil erstellen“.

Muskulatur, eine schnellere Regeneration und kommt auch für die funktionelle Wiederherstellung nach Erkrankungen zum Einsatz. Bei einer Trainingsfrequenz von 100 Hz und einer Pulstiefe von 150 µs werden Verspannungen gelöst und die Muskeln mit Nährstoffen versorgt.

Du kannst das Entspannungsprogramm für 5–10 Minuten nach einem intensiven Training (mit oder ohne EMS) oder auch nach einem anstrengenden Tag für 10–30 Minuten bei einer moderaten Intensität beispielsweise einfach auf dem Sofa genießen.

Fettverbrennung

Bitte wähle die Einstellung von „4 / 2“, also eine Pulsdauer von 4 Sekunden und eine Pause von 2 Sekunden. Bei diesem speziellen Programm kombinierst du die Vorteile des Fitness- und Stoffwechselprogramms. Während der aktiven Phase trainierst du deine Maximalkraft mit 60 Hz und in der passiven Phase (Pausephase) trainierst du deine Ausdauer-muskulatur mit 7 Hz. Dadurch forderst du beide Muskel-fasertypen in einem Programm.



HERSTELLEN DER BLUETOOTH-VERBINDUNG

Eine Kommunikation zwischen der App und deiner POWERBox wird aufgebaut, wenn eine Blue-tooth-Verbindung hergestellt ist.

Um die Bluetooth-Verbindung herzustellen, klicke bitte bei der ersten Benutzung auf „Bluetooth“ oben rechts.

In der folgenden Ansicht wähle „Scan“.

Du erhältst eine Liste der in der Nähe verfügbaren Bluetooth-Geräte.

Bitte wähle „eaglefit3xxx“ aus, damit eine Verbindung zur POWERBox aufgebaut wird.

NAVIGATION UND EINSTELLUNGEN DER EMS-IMPULSE

(siehe Abb. 1)

1 Programmauswahl

2 Hier stellst du die Intensität der Impulse eine Stufe höher (Stufe 0–100 einstellbar)

3 Hier stellst du die Intensität der Impulse eine Stufe niedriger

4 Start/Pause

5 Oben rechts befindet sich die Akkuanzeige der POWERBox

6 Links stehen die Intensitäten der Impulse, die für das Training ausgewählt wurden

7 Hier stellst du die Intensitäten der Impulse für alle 3 Muskelgruppen gleichzeitig höher

8 Hier stellst du die Intensitäten der Impulse für alle 3 Muskelgruppen gleichzeitig niedriger

9 Die ablaufende Trainingszeit siehst du hier. Über die Pfeile kannst du diese noch erhöhen oder verringern

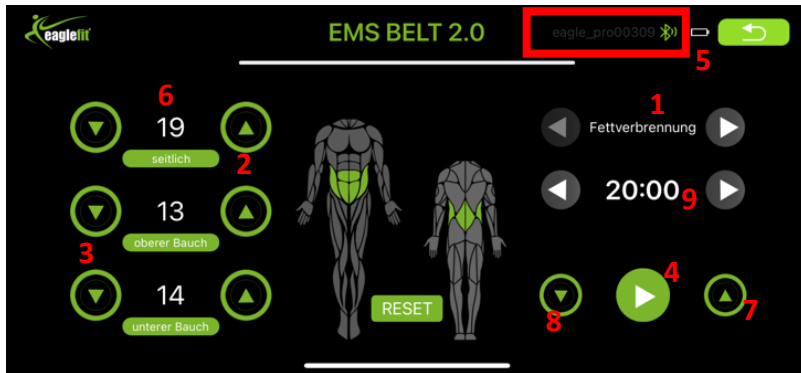


Abb. 1

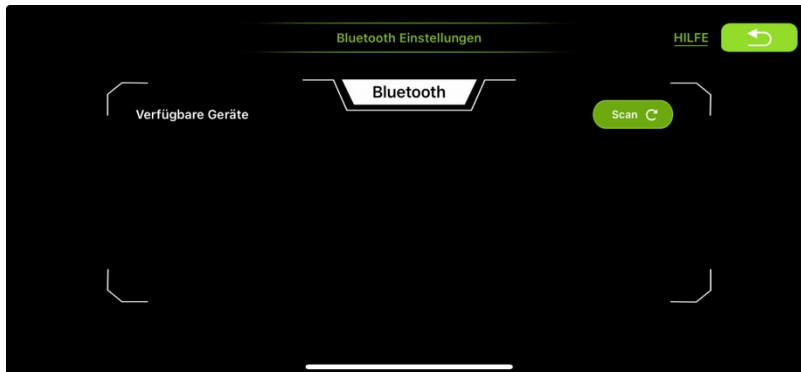


Abb. 2



Generell gilt: Bei Unwohlsein muss das Training sofort abgebrochen und ggf. ein Arzt konsultiert werden. Führe niemals ein Training durch, wenn du dich nicht wohlfühlst oder krank bist.

Auch bei Problemen oder Störungen des **eaglefit® EMS BELT 2.0** muss das Training abgebrochen werden. Nimm bei technischen Störungen Kontakt mit dem Hersteller auf.

Anlegen des EMS BELT 2.0

Entferne vor jedem Training Cremes oder Öle von deiner Haut, dass der EMS BELT optimal arbeiten kann.

- Befeuchte die Elektroden gleichmäßig, um punktuelle Spannungsspitzen auf deiner Haut zu vermeiden
- Lege den EMS BELT 2.0 so um deine Taille, dass die Elektroden auf deinem Bauch oder deinem unteren Rücken liegen
- Schließe anschließend den Klettverschluss
- Achte darauf, dass der BELT 2.0 eng genug anliegt, dich aber nicht einschnürt

2. Training/Übungen

Generell kannst du mit dem **eaglefit® EMS BELT 2.0** bei trockenem Wetter alle Bewegungen und Workouts sowohl indoor als auch outdoor durchführen. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: ob beim Sport, im Auto oder im Büro, der BELT kann in jeder Alltagssituation verwendet werden. Lediglich Nässe (z. B. Regen) ist mit dem BELT zu meiden. Am Anfang des Trainings fühlst du ein leichtes Kribbeln. Steigere die Intensität bis deine Muskeln kontrahieren.

Die Intensität wird automatisch durch die App in Wellen gesteigert.



Der EMS-Belt 2.0 kann entweder am Bauch



oder am unteren Rücken getragen werden



Für weitere Übungsmöglichkeiten
folge unserem Youtube-Kanal



WASCHEN UND HYGIENEHINWEISE

Bevor du den **eaglefit® EMS BELT 2.0** wäschst, entferne bitte die **POWERBox**.

Hierbei gehst du wie folgt vor:



POWERBox nach oben schieben



POWERBox abnehmen

Die POWERBox bitte nur mit einem weichen Tuch reinigen.

Wir empfehlen für den **eaglefit® EMS BELT 2.0** die Handwäsche. Alternativ kannst du den BELT in einem Wäschennetz in der Waschmaschine im Pflege-/Schonwaschgang bei 30 °C waschen. Schließe zuvor den Klettverschluss.

Wir empfehlen die Verwendung eines milden Waschpulvers (z. B. ECOVER). Verwende niemals ätzende Lösungs-/Scheuermittel, Desinfektionsmittel oder Waschmittel mit Zusätzen wie Chlor oder Bleichmitteln. Sollte der BELT nach dem Waschen noch zu nass sein, kannst du ihn bei max. 400 U/min im Schleuderprogramm schleudern. Zum Trocknen den BELT einfach aufhängen und an der Luft trocknen lassen. Trockne den **eaglefit® EMS BELT 2.0**

niemals im Wäschetrockner und setze ihn auch nie direkter UV-Strahlung aus. Dies kann zu Beschädigungen am Material führen.

Folgende Waschsymbole sind im **eaglefit® EMS BELT 2.0** zu finden und sollten beachtet werden:



ENTSORGUNG UND RECYCLING

Der **eaglefit® EMS BELT 2.0** und die **POWERBox** enthalten elektrische Komponenten. Elektronische Geräte sind Wertstoffe und gehören nicht in den Hausmüll. Entsorge das Produkt am Ende seiner Lebensdauer gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Du erfüllst damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leistest einen Beitrag zum Umweltschutz.

In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zu diesen Sammelstellen erhältst du von deinem Entsorgungsamt vor Ort oder von dem Händler, bei dem du dieses Produkt erworben hast.

TECHNISCHE DATEN

POWERBox	
Bluetooth-Version	> 4.2
Stromversorgung/-stärke	5 V, USB C
Akkumulator	3,7 V, 1200 mAh Lilo

GARANTIE

Du erhältst 2 Jahre Garantie auf Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie ist in allen Ländern gültig, in denen der **eaglefit® EMS BELT 2.0** offiziell verkauft wird.

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren:

Wenn du die **POWERBox** entsorgen willst, kannst du den Akku entnehmen, indem du die 4 Kreuzschrauben auf der Rückseite unter der Folie löst und den Akku aussteckst.

- Warnhinweis: Vergewissere dich, ob die Batterie ganz entleert ist
- Entnimm vorsichtig die Batterie oder den Akkumulator
- Die Batterie bzw. der Akkumulator und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden



Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch unsachgemäße oder fahrlässige Behandlung verursacht wurden.

EU-Konformitätserklärung
EU-Declaration of Conformity

Wir, die Firma
We, the company

eaglefit GmbH
Tuchmacherstraße 9
89129 Langenau
Deutschland / Germany

erklären in alleiniger Verantwortung, dass das weiter unten genannte Produkt
declare under our sole responsibility that the following product

Geräteart / type of product		EMS-Gerät EMS-device
Modell model	Artikelnummer article-no	weitere Angaben further details
MD-K33	N.N.	

die grundlegenden Anforderungen der aufgeführten EU-Richtlinien erfüllt:

2014/53/EU	Funkanlagenrichtlinie
2011/65/EU	Richtlinie zur Beschränkung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten

meets the essential requirements of the following EU-Directives:

2014/53/EU	Radio Equipment Directive
2011/65/EU	Directive on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment

angewandte Standards und Verordnungen / applied standards and regulations:

EN 62368-1:2014 + AC:2015-05 + AC:2015-11	EN 62479:2010
EN 300 328 V2.2.2	
EN 301 489-1 V1.9.2	
EN 301 489-17 V3.1.1	
IEC 62321-1:2013	IEC 62321-6:2015
IEC 62321-3-1:2013	IEC 62321-7-1:2015
IEC 62321-4:2013/AMD1:2017	IEC 62321-7-2:2017
IEC 62321-5:2013	IEC 62321-8:2017

Bevollmächtigter zur Zusammenstellung der technischen Unterlagen:
Authorized person for technical documentation:

Name, Position: Jochen Borner, Geschäftsführer / managing director

Langenau, den 01.11.23

Datum / Date


Unterschrift / Signature



Der **eaglefit**® GmbH ist es gestattet, die CE-Kennzeichnung auf dem **eaglefit**® EMS BELT 2.0 anzubringen und damit die Konformi-



Marken

eaglefit® und das **eaglefit**®-Logo sind eingetragene Marken der **eaglefit**® GmbH.

Copyright

Diese Gebrauchsanweisung ist durch internationale Urheberrechtsgesetze geschützt.

Kein Teil dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung durch die **eaglefit**® GmbH in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informationsspeicher- oder Abrufsystem, reproduziert, verteilt, übersetzt oder übertragen werden.

Herstellung und Vertrieb

eaglefit® GmbH
Tuchmacherstraße 9
89129 Langenau
Germany

kundenservice@eaglefit.de
Telefon + 49 (0) 73 45/91 88 0000

www.eaglefit.de

Irrtümer und Druckfehler, Änderungen am Produkt, die dem technischen Fortschritt dienen, sowie Änderungen am Design vorbehalten.