

# beurer

stress releaZer®



<b>DE</b>	stress releaZer Gebrauchsanweisung.....	2
<b>EN</b>	stress releaZer Instructions for use.....	15
<b>FR</b>	stress releaZer Mode d'emploi .....	27
<b>ES</b>	stress releaZer Instrucciones de uso .....	40
<b>IT</b>	stress releaZer Istruzioni per l'uso .....	52
<b>TR</b>	stress releaZer Kullanım kılavuzu.....	64
<b>RU</b>	stress releaZer Инструкция по применению .....	76
<b>PL</b>	stress releaZer Instrukcja obsługi .....	89

CE



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage, Beauty, Luft und Baby.

Mit freundlicher Empfehlung  
Ihr Beurer-Team

---

## Inhaltsverzeichnis

1. Zum Kennenlernen .....	4	6.1 stress releaZer platzieren .....	10
1.1 Wie funktioniert der stress releaZer? .....	4	6.2 stress releaZer einschalten / Atmungszyklus wählen .....	10
1.2 „beurer CalmDown“-App .....	5	6.3 Wärmefunktion .....	11
2. Bestimmungsgemäßer Gebrauch .	5	6.4 Lichtfunktion .....	11
3. Hinweise .....	6	7. Reinigung und Instandhaltung...	11
4. Gerätebeschreibung.....	8	8. Entsorgung .....	12
5. Inbetriebnahme.....	9	9. Technische Daten .....	13
6. Anwendung .....	10	10. Garantie / Service.....	13

---

## Lieferumfang











- 1x stress releaZer
- 1x Micro-USB-Ladekabel
- 1x Netzadapter

## **WARNUNG**

- Das Gerät ist nur für den Einsatz im häuslichen/privaten Umfeld bestimmt, nicht im gewerblichen Bereich.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigungs und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Geräts beschädigt wird, muss sie entsorgt werden. Ist sie nicht abnehmbar, muss das Gerät entsorgt werden.

## Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in dieser Gebrauchsanweisung verwendet:

	<b>WARNUNG</b> Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	<b>ACHTUNG</b> Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör
	<b>Hinweis</b> Hinweis auf wichtige Informationen
	Gebrauchsanweisung beachten
	Gerät nicht an Personen mit einem Herzschrittmacher oder anderen Implantaten, wie z.B. einer Insulinpumpe oder einem implantierten Defibrillator verwenden
	Das Gerät ist doppelt schutzisoliert und entspricht damit der Schutzklasse 2.
	Nur in geschlossenen Räumen verwenden.
	Hersteller
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Verpackung umweltgerecht entsorgen

## 1. Zum Kennenlernen

### 1.1 Wie funktioniert der stress releaZer?

Der beurer stress releaZer wurde speziell zur Vorbeugung und Behandlung von Stress entwickelt. Durch Auflage des stress releaZer im Bereich des Zwerchfells werden die Hauptnervenbahnen in dieser Region beruhigt und die Atmung wieder in Einklang gebracht.

Der eingebaute Vibrationsmotor überträgt hierbei Impulse an den Anwender, durch die er die korrekte Atmung leicht durchführen kann. Der stress releaZer verfügt zusätzlich über einen Leuchtring, der als Stimmungslicht fungiert. Während der Anwendung pulsiert der Leuchtring im Atemrhythmus.

Der stress releaZer besitzt außerdem eine optionale Wärmefunktion an der Unterseite, für eine angenehmere Anwendung.

## 1.2 „beurer CalmDown“-App

Sie können den stress releaZer auch über *Bluetooth*<sup>®</sup> mit Ihrem Smartphone verbinden. Hierzu benötigen Sie lediglich die kostenlose „beurer CalmDown“-App. Die „beurer CalmDown“-App ist im Apple App Store (iOS) und bei Google Play (Android™) erhältlich.

Die kostenlose „beurer CalmDown“-App bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Ausführliche Anwendungserklärungen mit Videos
- Audiovisuelle Atemübungen mit HRV-Trainingsprogramm (Herzratenvariabilität)
- Begleitende Entspannungsmusik zur Anwendung
- Kalenderfunktion zur Aufzeichnung der Anwendungszeiträume
- Möglichkeit für eigene Notizen
- Systemvoraussetzungen:

iOS ≥ 9.0

Android™ ≥ 5.0

*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0



- Datenübertragung per *Bluetooth*<sup>®</sup> wireless technology.

Der stress releaZer<sup>®</sup> verwendet *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, Frequenzband 2,400 - 2,480 GHz, die in dem Frequenzband abgestrahlte maximale Sendeleistung < 20 dBm, kompatibel mit *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0 Smartphones / Tablets.

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

## 2. Bestimmungsgemäßer Gebrauch



### WARNUNG

Der stress releaZer ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Der stress releaZer ist kein medizinisches Gerät, sondern ein Entspannungsgerät. Der

stress releaZer darf nur für den Zweck verwendet werden für den er entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

### 3. Hinweise



#### Sicherheitshinweis für die Benutzung des stress releaZer

- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Halten Sie den Netzadapter von Wasser fern.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere Implantate, wie z.B. eine Insulinpumpe oder einen implantierten Defibrillator tragen.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT am Kopf.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Gesicht.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT an den Genitalien.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung im Bereich des Zwerchfells (z.B. offene Wunde).
- Verwenden Sie das Gerät NICHT während der Schwangerschaft.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT während Sie schlafen.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Kraftfahrzeug.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT bei Tieren.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT bei Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion gefährlich werden kann.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT nach der Einnahme von Substanzen, die zu einer eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit führen (z.B. schmerzlindernde Medikamente, Alkohol).
- Das Gerät verfügt über eine zuschaltbare Wärmefunktion. Personen, die gegen Hitze unempfindlich sind, müssen bei Gebrauch der Wärmefunktion vorsichtig sein.
- Die Anwendung muss zu jeder Zeit als angenehm empfunden werden.



- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händler durchgeführt werden. Sie selbst dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu reparieren!

Falls Sie unsicher sind, ob das Gerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt.

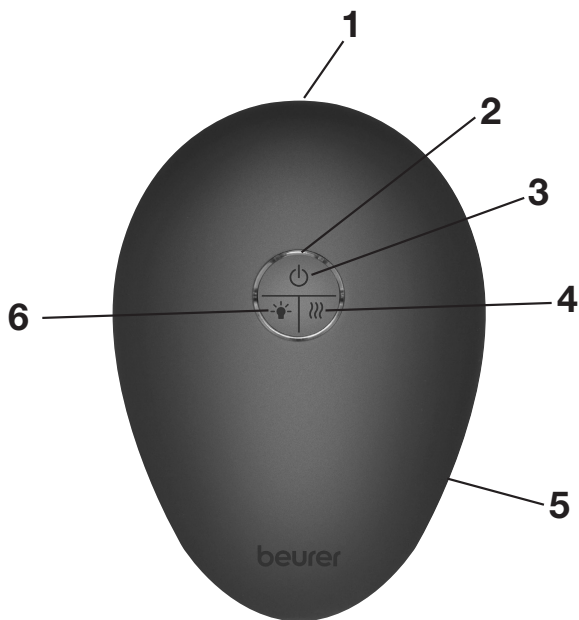
Befragen Sie vor der Benutzung des stress releaZer Ihren Arzt,

- wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation am Oberkörper hinter sich haben.
- bei fieberhaften Erkältungen, Thrombosen, Diabetes, Nervenerkrankungen oder akuten Entzündungen.
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache.

### **Hinweise zum Umgang mit Akkus**

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Verschluckungsgefahr! Kleinkinder könnten Akkus verschlucken und daran ersticken. Daher Akkus für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf.
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens 2 Mal im Jahr vollständig auf.

## 4. Gerätebeschreibung



1 Micro-USB-Anschluss

4 Wärme-Taste

2 Funktionsleuchte

5 Leuchtring

3 EIN/AUS-Taste 

6 Leuchtring-Taste



## 5. Inbetriebnahme

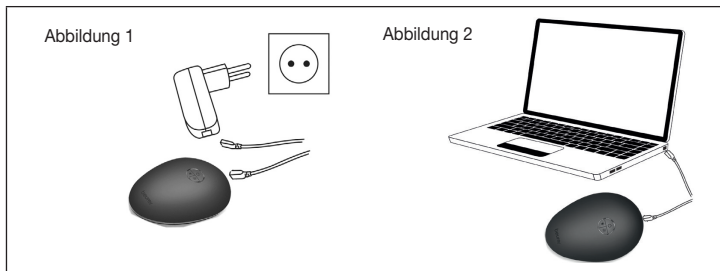
### Hinweis

Bevor Sie den stress releaZer das erste Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie ihn zuerst für mindestens 4 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

#### stress releaZer aufladen

- Verbinden Sie das Micro-USB-Ladekabel mit dem Netzadapter und dem stress releaZer (Abbildung 1). Stecken Sie anschließend den Netzadapter in eine geeignete Steckdose. Alternativ können Sie den stress releaZer auch mit dem Ladekabel über den USB-Anschluss Ihres Computers/Laptops aufladen (Abbildung 2).

Während des Ladevorgangs leuchtet die Funktionsleuchte abwechselnd im Kreis. Sobald der stress releaZer vollständig aufgeladen ist, leuchtet die Funktionsleuchte dauerhaft. Eine vollständige Akkuladung reicht für ca. 3 Stunden Betrieb (mit aktivierter Wärme- und Lichtfunktion) oder ca. 11 Stunden ohne Wärme- und Lichtfunktion. Sobald die Funktionsleuchte während des Betriebs blau blinkt, müssen Sie den stress releaZer aufladen.



Weitere Informationen und FAQs unter:  
<http://www.beurer.com>

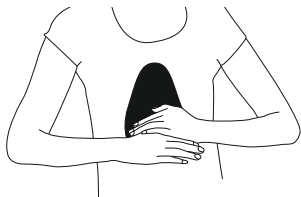
## 6. Anwendung

### 6.1 stress releaZer platzieren

#### Hinweis

Sie können den stress releaZer wahlweise auf der nackten Haut oder über der Kleidung anwenden. Wir empfehlen Ihnen, den stress releaZer täglich für 30 Minuten anzuwenden.

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken hin. Alternativ können sie sich auch halb liegend auf einen schrägen Stuhl setzen.
2. Platzieren Sie den stress releaZer im Bereich des Zwerchfells (d.h. auf den unteren Rippenbögen/Brustkorbs liegend). Wenn Sie Die Anwendung auf Höhe des Zwerchfells als unangenehm empfinden, platzieren Sie den stress releaZer oberhalb des Zwerchfells.



#### Hinweis


Verwenden Sie das Gerät nicht im Bereich des Solar Plexus (Übergang von Brustkorb zur Magengrube).





Dies kann zu einem Gefühl von Schwindel und Übelkeit führen.

### 6.2 stress releaZer einschalten / Atmungszyklus wählen

#### Hinweis

Wählen Sie einen der Atemzyklen nach Ihrem persönlichen Befinden. Wenn der stress releaZer über einen längeren Zeitraum verwendet wird, ist es möglich die Atemdauer zu steigern.



1x  drücken =	Um den stress releaZer einzuschalten, drücken Sie die EIN/AUS-Taste  . Drei Felder der Funktionsleuchte leuchten blau und <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> ist aktiviert. Sie können nun auch auf Wunsch den stress releaZer über die „beurer CalmDown“ App mit Ihrem Smartphone verbinden.
--	---

2x  drücken	=	Der erste Atemzyklus wird aktiviert. Bei diesem Atemzyklus wird 5 Sekunden lang eingeatmet und danach 5 Sekunden ausgeatmet.
3x  drücken	=	Der zweite Atemzyklus wird aktiviert. Bei diesem Atemzyklus wird 6 Sekunden lang eingeatmet und danach 6 Sekunden ausgeatmet.
4x  drücken	=	Der dritte Atemzyklus wird aktiviert. Bei diesem Atemzyklus wird 7 Sekunden lang eingeatmet und danach 7 Sekunden ausgeatmet.
5x  drücken	=	Der stress releaZer wird ausgeschaltet.



### Hinweis

Der stress releaZer verfügt über eine Abschaltautomatik, die auf eine maximale Betriebsdauer von 30 Minuten eingestellt ist. Nach Ablauf der 30 Minuten, schaltet sich der stress releaZer automatisch aus.

### 6.3 Wärmefunktion

Sie können während der Anwendung auch eine wohltuende Wärme hinzuschalten, um besser zu entspannen. Drücken Sie hierzu am stress releaZer die Wärme-Taste . Die Funktionsleuchte beginnt blau zu leuchten. Um die Wärme wieder auszuschalten, drücken Sie erneut die Wärme-Taste .

### 6.4 Lichtfunktion

Sie können während der Anwendung auch ein blaues Licht hinzuschalten, um besser zu entspannen. Drücken Sie hierzu am stress releaZer die Licht-Taste . Der Leuchtring rund um den stress releaZer beginnt nun im Atemrhythmus zu pulsieren. Um das blaue Licht wieder auszuschalten, drücken Sie erneut die Licht-Taste .

Wenn Die Lichtfunktion und die Wärmefunktion beide eingeschaltet sind, leuchtet der Leuchtring rot und nicht blau.

## 7. Reinigung und Instandhaltung

Die Lebensdauer des stress releaZer hängt vom sorgfältigen Umgang ab.

## **ACHTUNG**

- Reinigen Sie den stress releaZer nach jeder Anwendung mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch (Wasser oder eine milde Reinigungslösung). Trocknen Sie den stress releaZer mit einem fusselfreien Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Schützen Sie den stress releaZer vor Stößen, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen, elektromagnetischen Feldern und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Tauchen Sie den stress releaZer nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in den stress releaZer eindringen können.

## **8. Entsorgung**

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden.

Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



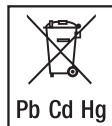
### **Akku-Entsorgung**

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Akkus müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Akkus zu entsorgen.


Um den Akku aus dem Gerät zu entfernen, hebeln Sie die Abdeckung oberhalb des Leuchtrings mit einem Schraubenzieher auf. Entnehmen Sie den Akku aus dem Gehäuseinneren.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus:

- Pb = Batterie enthält Blei,
- Cd = Batterie enthält Cadmium,
- Hg = Batterie enthält Quecksilber.



## 9. Technische Daten

Versorgung	100-240V~; 50/60Hz; 0.2A
Maße	18 x 12,8 x 5 cm
Gewicht	ca. 380g
<u>Akku:</u> Kapazität Nennspannung Typbezeichnung	2200mAh 3.7V Li-Ion
Datenübertragung	<i>Bluetooth®</i> low energy technology, Frequenzband 2,400 - 2,480 GHz, Sendeleistung < 20 dBm 

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Kontaktieren Sie bitte [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de), um detaillierte Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

## 10. Garantie / Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

**Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:**

Service Hotline:

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144

E-Mail: [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de)

[www.beurer.com](http://www.beurer.com)

**Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:**

Beurer GmbH

Servicecenter

Lessingstraße 10b

89231 Neu-Ulm

Germany



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

## Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, gentle therapy, blood pressure/diagnosis, weight, massage, beauty, air and baby-care.

With kind regards,  
Your Beurer team

---

## Table of contents

<b>1. Getting to know your device</b> .....	<b>17</b>	6.1 Positioning the stress releaZer .	23
1.1 How does the stress releaZer work? .....	17	6.2 Switching on the stress releaZer/ selecting the breathing cycle ...	23
1.2 "beurer CalmDown" app.....	18	6.3 Heat function .....	24
<b>2. Intended use</b> .....	<b>18</b>	6.4 Light function .....	24
<b>3. Notes</b> .....	<b>19</b>	<b>7. Cleaning and maintenance</b> .....	<b>24</b>
<b>4. Device description</b> .....	<b>21</b>	<b>8. Disposal</b> .....	<b>25</b>
<b>5. Initial use</b> .....	<b>22</b>	<b>9. Technical data</b> .....	<b>25</b>
<b>6. Use</b> .....	<b>23</b>	<b>10. Warranty / service</b> .....	<b>26</b>

---

## Included in delivery




- 1x stress releaZer
- 1x micro USB charging cable
- 1x mains adapter

## **WARNING**








- The device is intended only for domestic/private use, not for commercial use.
- This device can be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely and are aware of the consequent risks of use.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- If the mains connection cable of this device is damaged, it must be disposed of. If it cannot be removed, the device must be disposed of.

### **Signs and symbols**

The following symbols appear in these instructions for use:

	<b>WARNING</b> Warning notice indicating a risk of injury or damage to health
	<b>IMPORTANT</b> Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	<b>Note</b> Note on important information



	Observe the instructions for use
	Device not to be used on individuals with a pacemaker or other implants, such as an insulin pump or an implanted defibrillator
	The device is double protected and therefore corresponds to protection class 2.
	Only use indoors.
	Manufacturer
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner

## 1. Getting to know your device

### 1.1 How does the stress releaZer work?

The beurer stress releaZer was specially developed for the prevention and treatment of stress. By covering the diaphragm area with the stress releaZer, primary nerve pathways in this region are relaxed and your natural breathing rhythm is restored.


The built-in vibration motor transmits pulses to the user, which allows them to breathe normally. The stress releaZer also has an illuminated ring, which functions as a mood light. While the device is in use, the illuminated ring pulsates in time with the user's breathing rhythm.

The stress releaZer also has an optional heat function on the underside for a more comfortable application.

## 1.2 “beurer CalmDown” app

You can also connect the stress releaZer to your smartphone using *Bluetooth*<sup>®</sup>. To do this, all you need to do is download the free “beurer CalmDown” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android<sup>™</sup>).

The free “beurer CalmDown” app offers the following advantages:

- Detailed instructions for use with videos
- Audiovisual breathing exercises with an HRV (heart rate variability) training programme
- Relaxing music to accompany use
- A calendar function for recording periods of use
- An option to add personal notes
- System requirements:   
iOS ≥ 9.0  
Android<sup>™</sup> ≥ 5.0  
*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0
- Data transfer via *Bluetooth*<sup>®</sup> wireless technology.

The stress releaZer<sup>®</sup> uses *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, frequency band 2,400 – 2,480 GHz, the maximum transmission power emitted in the frequency band < 20 dBm, compatible with *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0 smartphones/tablets.

Technical information is subject to change without notification to allow for updates.

## 2. Intended use



### WARNING

The stress releaZer is intended for private use only. The stress releaZer is not a medical device, rather it is a relaxation device. The stress releaZer may only be used for the purpose for which it is designed and in the manner specified in the instructions for use. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

### 3. Notes



#### WARNING

#### Safety note regarding the use of the stress releaZer

- Keep the packaging material away from children. choking hazard!
- Before use, ensure that the device and accessories have no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.
- Keep the mains adapter away from water.
- Do NOT use the device if you have a pacemaker or other implants, such as an insulin pump or an implanted defibrillator.
- Do NOT use the device on the head.
- Do NOT use the device on the face.
- Do NOT use the device on the genitals.
- Do NOT use the device if you suffer from a medical abnormality or injury in the diaphragm area (e.g. open wound).
- Do NOT use the device during pregnancy.
- Do NOT use the device while sleeping.
- Do NOT use the device in a vehicle.
- Do NOT use the device on animals.
- Do NOT use the device whilst undertaking any activity where an unexpected reaction could be dangerous.
- Do NOT use the device after the consumption of substances that lead to impaired cognitive function (e.g. pain medication, alcohol).
- The device features an optional heat function. Persons not sensitive to heat must be careful when using the heat function.
- Use of the device must feel pleasant at all times.
- Only use the device with the supplied accessories.
- Repairs must only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Under no circumstances should you open or repair the device yourself, as faultless functionality could no longer be guaranteed thereafter. Failure to comply with this instruction will void the warranty. Never attempt to repair the device yourself!



If you are unsure whether the device is suitable for you, please consult your doctor.

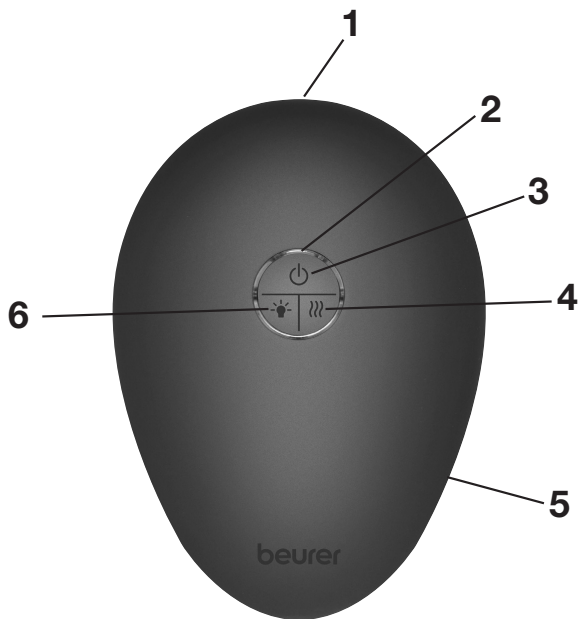
Please consult your doctor before using the stress releaZer:

- If you suffer from a severe illness or have recently had surgery on your upper body.
- In the case of feverish colds, thrombosis, diabetes, neurological diseases or severe inflammations.
- If you are suffering pain, the cause of which is unknown.

### **Notes on handling batteries**

- If your skin or eyes come into contact with fluid from a rechargeable battery cell, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- Choking hazard! Small children may swallow and choke on rechargeable batteries. Store rechargeable batteries out of the reach of small children.
- Protect batteries from excessive heat.
- Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.
- Do not disassemble, split or crush the rechargeable batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the battery prior to initial use.
- In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least twice per year.

## 4. Device description



1 Micro USB connection

4 Heat button

2 Function light

5 Illuminated ring

3 ON/OFF button 

6 Illuminated ring button

## 5. Initial use

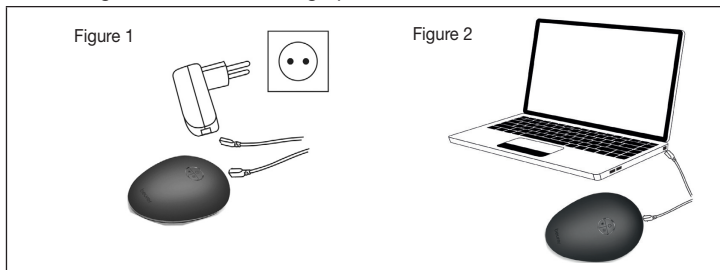
### Note

Before using the stress releaZer for the first time, let it charge for a minimum of 4 hours. Proceed as follows:

#### **Charging the stress releaZer**

- Connect the micro USB charging cable to the mains adapter and the stress releaZer (Figure 1). Then insert the mains adapter into a suitable socket. Alternatively, you can also charge the stress releaZer with the charging cable via the USB port on your computer or laptop (Figure 2).

When the device is charging, the function light will light up alternately in a circle. When the stress releaZer is fully charged, the function light will be permanently illuminated. The battery will last for approx. 3 hours when fully charged (with heat and light function activated) or approx. 11 hours without heat and light function. Charge the stress releaZer again as soon as the function light flashes blue during operation.



Further information and FAQs available at:  
<http://www.beurer.com>

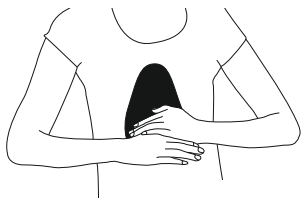
## 6. Use

### 6.1 Positioning the stress releaZer

#### Note

You can use the stress releaZer either on bare skin or over clothing. We recommend that you use the stress releaZer for 30 minutes every day.

1. Lie flat on your back. Alternatively, you can also sit on a reclined chair.
2. Place the stress releaZer on the diaphragm area (resting on the bottom rib bones/chest). If you find that use directly on the diaphragm is uncomfortable, position the stress releaZer above the diaphragm.





#### Note


Do not use the device near your solar plexus (area between your chest and your stomach). This may cause dizziness and nausea.




### 6.2 Switching on the stress releaZer/selecting the breathing cycle

#### Note

Select the breathing cycle of your choice. If the stress releaZer is used over an extended period of time, it is possible to increase your breath duration.

Press  once =	Press the ON/OFF button  to switch on the stress releaZer. <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> is activated when three sections of the function light light up blue. You can now connect the stress releaZer to your smartphone using the “beurer CalmDown” app if you wish.
--	---



Press  twice =	The first breathing cycle is activated. In this breathing cycle, breathe in for 5 seconds, and then breathe out for 5 seconds.
---	--

Press  three times	=	The second breathing cycle is activated. In this breathing cycle, breathe in for 6 seconds, and then breathe out for 6 seconds.
Press  four times	=	The third breathing cycle is activated. In this breathing cycle, breathe in for 7 seconds, and then breathe out for 7 seconds.
Press  five times	=	The stress releaZer is switched off.



### Note

The stress releaZer features an automatic switch-off function, which is set to the maximum operating duration of 30 minutes. After 30 minutes, the stress releaZer switches off automatically.

### 6.3 Heat function

You can switch on a soothing heat during use to increase relaxation. To do this, press the heat button  on the stress releaZer. The function light starts to glow blue. Press the heat button  again to switch off the heat.

### 6.4 Light function

You can also switch on a blue light during use to increase relaxation. To do this, press the light button  on the stress releaZer. The illuminated ring around the stress releaZer will now start to pulse in time with the user's breathing rhythm. Press the light button  again to switch off the blue light. When the light function and the heat function are both switched on, the illuminated ring will glow red, not blue.

## 7. Cleaning and maintenance

The service life of the stress releaZer depends on careful use.



## **IMPORTANT**

- Clean the stress releaZer after every use using a soft, slightly damp cloth (water or a mild cleaning solution). Dry the stress releaZer using a lint-free cloth. Do not use any abrasive cleaning products.
- Protect the stress releaZer from knocks, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Do not submerge the stress releaZer in water or any other fluids and make sure that no fluids can get into the stress releaZer.

## 8. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life.

Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



### Rechargeable battery disposal

The empty, completely flat rechargeable batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

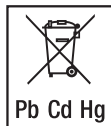
To remove the battery from the device, pry open the cover above the illuminated ring using a screwdriver. Remove the battery from inside the housing.

The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead


Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



## 9. Technical data

Supply	100-240V~; 50/60Hz; 0.2 A
Dimensions	18 x 12.8 x 5 cm

Weight	Approx. 380 g
<u>Battery:</u> Capacity Nominal voltage Type designation	2200 mAh 3.7 V Lithium-ion
Data transfer	<i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology, 2,400 - 2,480 GHz frequency band transmission power < 20 dBm 

Technical information is subject to change without notification to allow for updates.

We hereby guarantee that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. Please contact [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de) to obtain detailed information, such as the CE Declaration of Conformity.

## 10. Warranty / service

In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list “service international”. In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

### **The following warranty terms shall apply:**

1. The warranty period for BEURER products is either 3 years or- if longer- the country specific warranty period from date of Purchase.  
In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
  - a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
  - b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
  - c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
  - d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis dans les domaines suivants : chaleur, thérapie douce, diagnostic de pression artérielle, contrôle de poids, massage, beauté, purification d'air et bébé.

Sincères salutations,  
Votre équipe Beurer

---

## Table des matières

<b>1. Familiarisation avec l'appareil</b> .....	<b>29</b>	6.1 Positionnement du stress releaZer.....	35
1.1 Comment fonctionne le stress releaZer ?.....	29	6.2 Mettre le stress releaZer sous tension/sélectionner le niveau de vibrations .....	35
1.2 Application « beurer CalmDown » .....	30	6.3 Fonction de chaleur .....	36
<b>2. Utilisation conforme aux recom- mandations</b> .....	<b>30</b>	6.4 Fonction lumière .....	36
<b>3. Remarques</b> .....	<b>31</b>	<b>7. Entretien et nettoyage</b> .....	<b>36</b>
<b>4. Description de l'appareil</b> .....	<b>33</b>	<b>8. Élimination</b> .....	<b>37</b>
<b>5. Mise en service</b> .....	<b>34</b>	<b>9. Données techniques</b> .....	<b>38</b>
<b>6. Utilisation</b> .....	<b>35</b>	<b>10. Garantie / Maintenance</b> .....	<b>39</b>

---

## Contenu

- 1 stress releaZer
- 1 câble micro USB
- 1 adaptateur secteur

## **AVERTISSEMENT**

- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique/privé et non dans un cadre professionnel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le câble d'alimentation électrique de l'appareil est endommagé, il doit être mis au rebut. S'il n'est pas détachable, l'appareil doit être mis au rebut.

## Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans ce mode d'emploi :

	<b>AVERTISSEMENT</b> Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé
	<b>ATTENTION</b> Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	<b>Remarque</b> Indication d'informations importantes
	Respecter les consignes du mode d'emploi
	Ne pas utiliser l'appareil sur des personnes portant un stimulateur cardiaque ou d'autres implants, tels qu'une pompe à insuline ou un défibrillateur implantable
	L'appareil bénéficie d'une double isolation de protection et répond ainsi à la classe de sécurité 2.
	N'utiliser l'appareil que dans des pièces fermées.
	Fabricant
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques.
	Emballage à trier

## 1. Familiarisation avec l'appareil

### 1.1 Comment fonctionne le stress releaZer ?

Le stress releaZer de Beurer a été conçu pour la prévention et le traitement du stress. Placer le stress releaZer dans la région du diaphragme permet d'apaiser les voies nerveuses principales de cette zone et d'adapter sa respiration.

Le moteur vibrant intégré transmet des impulsions à l'utilisateur, qui lui permettent de respirer mieux et plus facilement. Le stress releaZer est également équipé d'un anneau lumineux pouvant servir de lumière d'ambiance. Pendant l'utilisation de l'appareil, l'anneau lumineux s'adapte au rythme respiratoire. Le stress releaZer dispose également d'une fonction de chaleur dans sa partie basse, pour une application plus confortable.

## 1.2 Application « beurer CalmDown »

Vous pouvez également connecter le stress releaZer à votre smartphone grâce à la technologie *Bluetooth*<sup>®</sup>. Pour cela, vous avez uniquement besoin de télécharger l'application gratuite « beurer CalmDown ». L'application « beurer CalmDown » est disponible sur Apple App Store (iOS) et sur Google Play (Android<sup>™</sup>).

L'application « beurer CalmDown » vous propose les avantages suivants :

- Explications détaillées par vidéo
- Exercices respiratoires audiovisuels avec programme d'entraînement VFC (variabilité de la fréquence cardiaque)
- Musique de relaxation pendant l'utilisation
- Fonction calendrier pour consigner les périodes d'utilisation
- Possibilité de rédiger des notes

- Configuration requise :

iOS ≥ 9.0

Android<sup>™</sup> ≥ 5.0

*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0



- Transfert de données par technologie sans fil *Bluetooth*<sup>®</sup>

Le stress releaZer<sup>®</sup> utilise la technologie *Bluetooth*<sup>®</sup> Low Energy, la fréquence 2,400 – 2 480 GHz, la puissance d'émission max. <20 dBm et il est compatible avec les smartphones et tablettes *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Des modifications pourront être apportées aux caractéristiques techniques sans avis préalable à des fins d'actualisation.

## 2. Utilisation conforme aux recommandations



### AVERTISSEMENT

Le stress releaZer est conçu uniquement pour un usage personnel. Le stress releaZer n'est pas un appareil médical, mais un appareil de détente. Le stress releaZer ne doit être utilisé qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu

et conformément aux indications données dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

### 3. Remarques



#### AVERTISSEMENT

#### Consignes de sécurité pour l'utilisation du stress releaZer

- Conservez l'emballage hors de portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer !
- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Tenez l'adaptateur secteur éloigné de l'eau.
- N'utilisez PAS l'appareil si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres implants, comme une pompe à insuline ou un défibrillateur implantable.
- N'utilisez PAS l'appareil au niveau de la tête.
- N'utilisez PAS l'appareil au niveau du visage.
- N'utilisez PAS l'appareil au niveau des parties génitales.
- N'utilisez PAS l'appareil en cas de modification pathologique ou de blessure dans la zone du dos (par ex. blessure ouverte).
- N'utilisez PAS l'appareil pendant une grossesse.
- N'utilisez PAS l'appareil lorsque vous dormez.
- N'utilisez PAS l'appareil dans un véhicule.
- N'utilisez PAS l'appareil sur des animaux.
- N'utilisez PAS l'appareil pendant des activités lors desquelles une réaction imprévisible peut être dangereuse.
- N'utilisez PAS l'appareil après la prise de substances altérant la perception (par ex. médicaments antidouleurs, alcool).
- L'appareil dispose d'une fonction de chaleur activable. Les personnes insensibles à la chaleur doivent faire attention lors de l'utilisation de cette fonction.
- L'utilisation doit toujours être ressentie comme agréable.
- Utilisez l'appareil uniquement avec les accessoires fournis.



- Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil vous-même ; le bon fonctionnement de l'appareil ne serait plus assuré. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie. N'essayez en aucun cas de réparer l'appareil par vous-même !

Si vous n'êtes pas sûr que l'appareil soit adapté à votre cas, consultez un médecin.

Avant d'utiliser le stress releaZer, consultez votre médecin

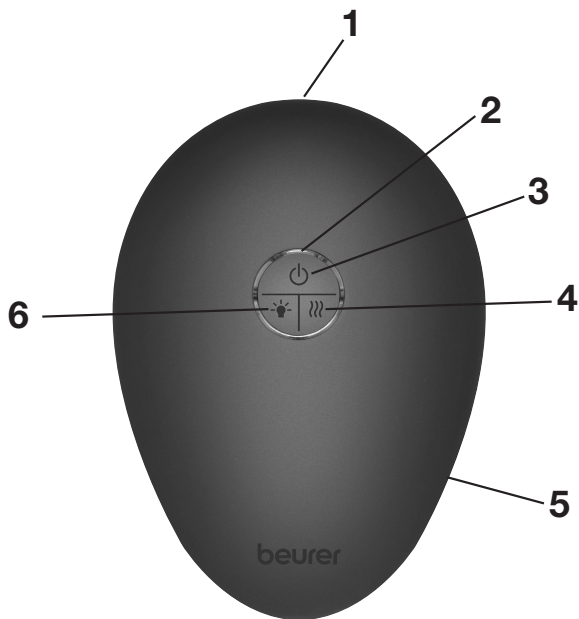
- si vous souffrez d'une maladie grave ou avez subi une opération au niveau du haut du corps ;
- en cas d'état fébrile, de thromboses, de diabète, de troubles neurologiques ou d'inflammations aiguës ;
- en cas de douleurs de cause inconnue.

### **Remarques relatives aux batteries**

- Si du liquide de la cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les enfants en bas âge pourraient avaler des batteries et s'étouffer. Veuillez donc conserver les batteries hors de portée des enfants en bas âge.
- Protégez les batteries d'une chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respectez toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie.
- Rechargez la batterie complètement au moins 2 fois par an pour atteindre une durée de vie maximale de la batterie.



## 4. Description de l'appareil



1 Prise micro USB

4 Touche de chaleur

2 Voyant de fonctionnement

5 Anneau lumineux

3 Touche MARCHÉ/ARRÊT 

6 Touche Anneau lumineux

## 5. Mise en service

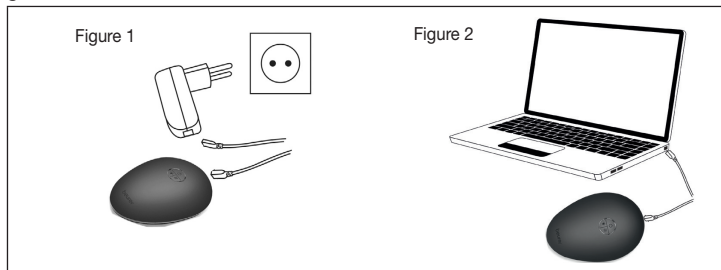
### Remarque

Avant de mettre le stress releaZer en service pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 4 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

#### Chargement du stress releaZer

- Branchez le câble de charge micro USB à l'adaptateur secteur et au stress releaZer (Figure 1). Branchez ensuite l'adaptateur secteur sur une prise secteur adaptée. Vous pouvez également recharger le stress releaZer avec le câble de charge via la prise USB de votre ordinateur (Figure 2).

Pendant le chargement de l'appareil, le voyant de fonctionnement s'éclaire en tournant. Dès que le stress releaZer est complètement rechargé, le voyant de fonctionnement s'allume en continu. Une charge complète de la batterie suffit pour environ 3 heures de fonctionnement (fonction chaleur et lumière activée) ou environ 11 heures sans fonction chaleur et lumière. Dès que le voyant de fonctionnement commence à clignoter en bleu, vous devez charger le stress releaZer.



Plus d'informations et la FAQ à l'adresse :  
<http://www.beurer.com>

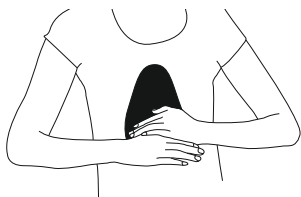
## 6. Utilisation

### 6.1 Positionnement du stress releaZer

#### **i** Remarque

Vous pouvez utiliser le stress releaZer sur la peau nue ou sur vos vêtements. Nous vous recommandons d'utiliser le stress releaZer tous les jours, pendant 30 minutes.

1. Allongez-vous sur le dos. Vous pouvez également vous asseoir sur une chaise avec un dossier allongé.
2. Placez le stress releaZer dans la région du diaphragme (côtes inférieures/cage thoracique). Si l'utilisation de l'appareil à hauteur du diaphragme n'est pas agréable, placez le stress releaZer sous cette zone.



#### **i** Remarque

N'utilisez pas l'appareil au niveau du plexus solaire (passage du thorax à l'estomac). Cela pourrait causer un sentiment de vertige et de nausée.

### 6.2 Mettre le stress releaZer sous tension/sélectionner le niveau de vibrations





#### **i** Remarque

Choisissez l'un des cycles respiratoires selon votre situation personnelle. Si le stress releaZer est utilisé pendant une plus longue période, il est possible d'augmenter la durée de respiration.

1 pression sur  
⏻

=



Pour allumer le stress releaZer, appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT ⏻. Les trois parties du voyant de fonctionnement s'allument en bleu et la fonction *Bluetooth*<sup>®</sup> est activée. Si vous le souhaitez, vous pouvez connecter le stress releaZer à votre smartphone grâce à l'application « beurer CalmDown ».

2 pressions sur 	=	Le premier cycle respiratoire est activé. Dans ce cycle respiratoire, vous inspirez pendant 5 secondes, puis expirez pendant 5 secondes.
3 pressions sur 	=	Le deuxième cycle respiratoire est activé. Dans ce cycle respiratoire, vous inspirez pendant 6 secondes, puis expirez pendant 6 secondes.
4 pressions sur 	=	Le troisième cycle respiratoire est activé. Dans ce cycle respiratoire, vous inspirez pendant 7 secondes, puis expirez pendant 7 secondes.
5 pressions sur 	=	Le stress releaZer s'éteint.



### Remarque

Le stress releaZer dispose d'un arrêt automatique réglé sur une durée d'utilisation maximale de 30 minutes. Une fois les 30 minutes écoulées, le stress releaZer s'éteint automatiquement.

### **6.3 Fonction de chaleur**

Vous pouvez également profiter d'une chaleur apaisante pendant l'application pour mieux vous détendre. Appuyez alors sur la touche de chaleur  du stress releaZer. Le voyant de fonctionnement s'allume en bleu. Pour désactiver la chaleur, appuyez à nouveau sur la touche de chaleur .

### **6.4 Fonction lumière**

Vous pouvez également profiter d'une lumière bleue pendant l'application pour mieux vous détendre. Appuyez alors sur la touche de lumière  du stress releaZer. L'anneau lumineux entourant le stress releaZer s'éclaire alors selon votre rythme respiratoire. Pour désactiver la lumière bleue, appuyez à nouveau sur la touche de lumière .

Si les fonctions lumière et chauffage sont toutes deux activées, l'anneau lumineux s'allume en rouge et non en bleu.

## **7. Entretien et nettoyage**

La durée de vie du stress releaZer dépend du soin que vous en prenez.

## ATTENTION

- Nettoyez le stress releaZer après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide (avec de l'eau ou une solution de nettoyage douce). Séchez le stress releaZer à l'aide d'un chiffon non pelucheux. N'utilisez pas de produits nettoyeurs abrasifs.
- Protégez le stress releaZer contre les chocs, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur).
- À cet égard, ne plongez en aucun cas le stress releaZer dans l'eau ou d'autres liquides et assurez-vous qu'aucun liquide ne puisse parvenir à l'intérieur du stress releaZer.

## 8. Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Élimine l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



### Élimination des batteries

Les batteries usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des batteries est une obligation légale qui vous incombe.


Pour retirer la batterie de l'appareil, ouvrez le couvercle au-dessus de la bague lumineuse à l'aide d'un tournevis. Retirez la batterie de l'intérieur du boîtier.

Ces pictogrammes se trouvent sur les batteries à substances nocives :

- Pb = pile contenant du plomb,
- Cd = pile contenant du cadmium,
- Hg = pile contenant du mercure.



## 9. Données techniques

Alimentation	100-240 V~ ; 50/60 Hz ; 0,2 A
Dimensions	18 x 12,8 x 5 cm
Poids	env. 380 g
<u>Batterie :</u> Capacité Tension nominale Type	2200 mAh 3,7 V Li-ion
Transfert de données	Technologie <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> Low Energy Bande de fréquence 2,400 - 2,480 GHz d'émission maximale < 20 dBm 

Des modifications pourront être apportées aux caractéristiques techniques sans avis préalable à des fins d'actualisation.

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/UE. Veuillez contacter le SAV à l'adresse [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de) afin d'obtenir de plus amples détails, par exemple la déclaration de conformité CE.

## 10. Garantie / Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).

Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

### **Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :**

1. La période de garantie des produits BEURER est de 3 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.  
Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
  - a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
  - b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
  - c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
  - d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

## Estimada clienta, estimado cliente:

Muchas gracias por haberse decidido por uno de nuestros productos. Nuestro nombre es sinónimo de productos de calidad de primera clase sometidos a un riguroso control en los ámbitos del calor, las terapias no agresivas, la presión arterial/el diagnóstico, el peso, los masajes, la belleza, el aire y el bebé.

Atentamente,  
El equipo de Beurer

---

## Índice

<b>1. Información general</b> .....	<b>42</b>	6.1 Colocar el stress releaZer .....	<b>48</b>
1.1 ¿Cómo funciona el stress releaZer? .....	42	6.2 Encender el stress releaZer/ seleccionar el ciclo de respiración .....	48
1.2 App "beurer CalmDown" .....	43	6.3 Función de calor .....	49
<b>2. Uso correcto</b> .....	<b>43</b>	6.4 Función de luz .....	49
<b>3. Indicaciones</b> .....	<b>44</b>	<b>7. Mantenimiento y limpieza</b> .....	<b>49</b>
<b>4. Descripción del aparato</b> .....	<b>46</b>	<b>8. Eliminación</b> .....	<b>50</b>
<b>5. Puesta en funcionamiento</b> .....	<b>47</b>	<b>9. Datos técnicos</b> .....	<b>50</b>
<b>6. Aplicación</b> .....	<b>48</b>	<b>10. Garantía / Asistencia</b> .....	<b>51</b>

---

## Artículos suministrados

- 1 stress releaZer
- 1 cable de carga Micro USB
- 1 adaptador de red













## **ADVERTENCIA**

- Este aparato está diseñado exclusivamente para su uso privado o en el hogar y no para uso industrial.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigiladas o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva.
- Los niños no deberán jugar nunca con el aparato.
- Las tareas de limpieza y mantenimiento ordinario no deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación de red de este aparato se daña, deberá sustituirse. Si el cable no se puede extraer, el aparato deberá sustituirse.

### **Símbolos**

En estas instrucciones de uso se utilizan los siguientes símbolos:

	<b>ADVERTENCIA</b> Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones u otros peligros para la salud
	<b>ATENCIÓN</b> Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios

	<b>Nota</b> Indicación de información importante
	Respetar las instrucciones de uso
	No utilizar el aparato en personas con un marcapasos u otros implantes, como p. ej. una bomba de insulina o un desfibrilador implantado
	El aparato tiene una protección de aislamiento doble y cumple así las especificaciones de la clase de protección 2.
	Utilizar únicamente en espacios cerrados.
	Fabricante
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)
	Elimine el embalaje respetando el medio ambiente

## 1. Información general

### 1.1 ¿Cómo funciona el stress releaZer?

El beurer stress releaZer se ha diseñado especialmente para la prevención y el tratamiento del estrés. Al aplicar el stress releaZer en la zona del diafragma, los circuitos nerviosos de esta zona se calman y la respiración vuelve a acompañarse.


El motor de vibración integrado transmite impulsos al usuario que le permiten respirar correctamente con facilidad. El stress releaZer dispone además de un anillo luminoso que funciona como luz ambiente. Durante la aplicación el anillo luminoso vibra en el ritmo respiratorio.

El stress releaZer cuenta además con una función de calor opcional en el lado inferior para una aplicación más cómoda.

## 1.2 App “beurer CalmDown”

Podrá conectar el stress releaZer también por *Bluetooth*<sup>®</sup> con su smartpho-  
ne. Para ello solamente necesitará la app gratuita “beurer CalmDown”. La  
app “beurer CalmDown” está disponible en el Apple App Store (iOS) y en  
Google Play (Android<sup>™</sup>).

La app gratuita “beurer CalmDown” le ofrece las siguientes ventajas:

- Explicaciones detalladas con vídeos
- Ejercicios respiratorios audiovisuales con programa de entrenamiento HRV (variabilidad de la frecuencia cardiaca)
- Música relajante para acompañar la aplicación
- Función de calendario para registrar los periodos de aplicación
- Posibilidad de tomar notas
- Requisitos del sistema:   
iOS ≥ 9.0  
Android<sup>™</sup> ≥ 5.0  
*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0

- Transmisión de datos por *Bluetooth*<sup>®</sup> wireless technology.  
El stress releaZer<sup>®</sup> utiliza *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, banda de  
frecuencias de 2,400 - 2,480 GHz, potencia de transmisión máxima  
emitida en la banda de frecuencias <20 dBm, compatible con smart-  
phones y tablets con *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Reservado el derecho a realizar modificaciones de los datos técnicos sin  
previo aviso por razones de actualización.

## 2. Uso correcto



### ADVERTENCIA

El stress releaZer está destinado exclusivamente al uso personal. El stress  
releaZer no es un aparato médico, sino un aparato de relajación. El stress  
releaZer solo podrá utilizarse para el fin para el que ha sido diseñado y del  
modo indicado en las instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede  
ser peligroso. Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por  
daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

### 3. Indicaciones

#### ADVERTENCIA

#### Indicación de seguridad en relación con la utilización del stress releaZer

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- Antes de utilizar el aparato asegúrese de que ni él ni los accesorios presentan daños aparentes. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
- Mantenga el adaptador de red alejado del agua.
- NO utilice el aparato si lleva un marcapasos u otros implantes, como p. ej. una bomba de insulina o un desfibrilador implantado.
- NO utilice el aparato en la cabeza.
- NO utilice el aparato en la cara.
- NO utilice el aparato en los genitales.
- NO utilice el aparato si sufre una lesión de algún tipo en la zona del diafragma (p. ej. una herida abierta).
- NO utilice el aparato durante el embarazo.
- NO utilice el aparato mientras duerme.
- NO utilice el aparato dentro del coche.
- NO utilice el aparato con animales.
- NO utilice el aparato mientras realiza actividades en las que una reacción imprevista pueda ser peligrosa.
- NO utilice el aparato tras ingerir sustancias que puedan limitar su capacidad de percepción (como analgésicos o alcohol).
- Este aparato dispone de una función de calor que se puede activar. Las personas que no son sensibles al calor deben tener especial cuidado al utilizar esta función.
- El tratamiento debe resultar agradable en todo momento.
- Utilice el aparato únicamente con los accesorios suministrados.
- Las reparaciones solo deben ser realizadas por el servicio de atención al cliente o por distribuidores autorizados. No debe bajo ningún concepto abrir ni reparar usted mismo el aparato. Si lo hace, ya no se garantiza su funcionamiento correcto. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía. ¡Nunca trate de reparar el aparato por sí mismo!



Si tiene dudas de si el aparato es apropiado para usted, consulte a su médico.

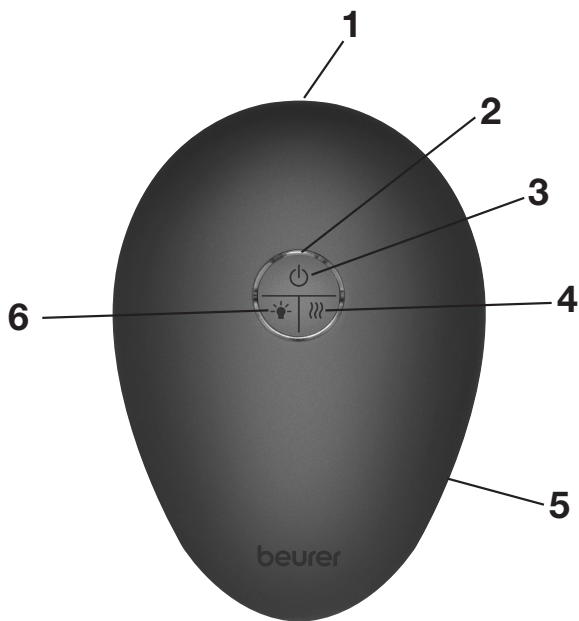
Consulte a su médico antes de utilizar el stress releaZer:

- Si padece una enfermedad grave o se ha sometido a una operación en el tronco.
- En caso de resfriados acompañados de fiebre, trombosis, diabetes, enfermedades nerviosas o inflamaciones agudas.
- Si sufre dolores provocados por motivos que desconoce.

### **Indicaciones para la manipulación de baterías**

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ¡Peligro de asfixia! Los niños pequeños podrían tragarse las baterías y asfixiarse. Guarde las baterías fuera del alcance de los niños.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ¡Peligro de explosión! No arroje las baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue la batería completamente antes de la primera puesta en funcionamiento.
- Cargue completamente la batería al menos dos veces al año para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

## 4. Descripción del aparato



1 Toma Micro USB

4 Tecla de calor

2 Piloto de funcionamiento

5 Anillo luminoso

3 Tecla de encendido y apagado 

6 Tecla de anillo luminoso 

## 5. Puesta en funcionamiento

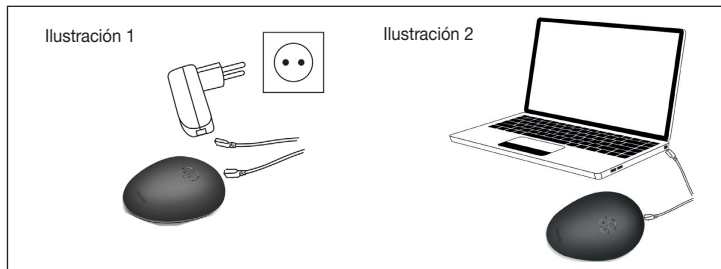
### Nota

Antes de utilizar por primera vez el stress releaZer, deberá recargarlo como mínimo durante 4 horas. Proceda para ello de la siguiente manera:

#### **Recargar el stress releaZer**

- Conecte el cable de carga Micro USB con el adaptador de red y el stress releaZer (ilustración 1). A continuación, enchufe el adaptador de red a una toma de corriente adecuada. Si lo desea, también puede recargar el stress releaZer insertando el cable de carga en el puerto USB de su PC/portátil (ilustración 2).

Durante el proceso de carga, el piloto de funcionamiento se iluminará alternativamente en círculo. En cuanto el stress releaZer está completamente cargado, el piloto de funcionamiento luce permanentemente. Una carga completa de la batería basta para unas 3 horas de funcionamiento (con función de luz y de calor activada) o unas 11 horas sin función de luz ni de calor. El stress releaZer deberá recargarse en cuanto el piloto de funcionamiento parpadee en azul durante el funcionamiento.



Más información y preguntas frecuentes en:  
<http://www.beurer.com>

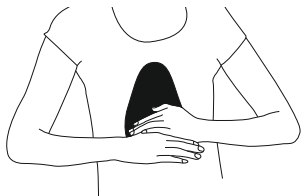
## 6. Aplicación

### 6.1 Colocar el stress releaZer

#### **i** Nota

Puede utilizar el stress releaZer sobre la piel desnuda o sobre la ropa. Le recomendamos utilizar el stress releaZer durante 30 minutos al día.

1. Acuéstese de espaldas. Como alternativa, puede recostarse en una silla inclinada.
2. Coloque el stress releaZer en la zona del diafragma (es decir, horizontalmente sobre la caja torácica inferior/el tórax). Si la aplicación le resulta desagradable a la altura del diafragma, coloque el stress releaZer encima del diafragma.



#### **i** Nota

No utilice el aparato en la zona del plexo solar (paso del tórax a la fosa epigástrica). Hacerlo puede causar una sensación de mareo y malestar.




### 6.2 Encender el stress releaZer/seleccionar el ciclo de respiración

#### **i** Nota

Elija uno de los ciclos de respiración en función de cómo se encuentre. Si el stress releaZer se utiliza durante un periodo de tiempo prolongado, es posible aumentar la duración de la respiración.

1 pulsación de	=	Para encender el stress releaZer, pulse la tecla de encendido y apagado . Los tres campos del piloto de funcionamiento se iluminan en azul y la función <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> está activada. Si lo desea, también podrá conectar el stress releaZer a través de la app “beurer CalmDown” con su smartphone.
2 pulsaciones de	=	Se activa el primer ciclo de respiración. En este ciclo de respiración se inspira durante 5 segundos y se espira durante 5 segundos.





3 pulsaciones de 	=	Se activa el segundo ciclo de respiración. En este ciclo de respiración se inspira durante 6 segundos y se espira durante 6 segundos.
4 pulsaciones de 	=	Se activa el tercer ciclo de respiración. En este ciclo de respiración se inspira durante 7 segundos y se espira durante 7 segundos.
5 pulsaciones de 	=	El stress releaZer se apaga.



### Nota

El stress releaZer dispone de un mecanismo de desconexión automática que se activa después de un tiempo máximo de funcionamiento de 30 minutos. Una vez transcurridos los 30 minutos, el stress releaZer se apaga automáticamente.

### 6.3 Función de calor

Durante la aplicación puede activar además un agradable calor para relajarse mejor. Pulse para ello en el stress releaZer la tecla de calor . El piloto de funcionamiento comienza a iluminarse en azul. Para volver a desactivar el calor, pulse de nuevo la tecla de calor .

### 6.4 Función de luz

Durante la aplicación puede conectar además una luz azul para relajarse mejor. Pulse para ello en el stress releaZer la tecla de luz . El anillo luminoso alrededor del stress releaZer comienza a vibrar en el ritmo respiratorio. Para volver a apagar la luz azul, pulse de nuevo la tecla de luz .

Si la función de luz y la función de calor están activadas, el anillo luminoso se ilumina en rojo y no en azul.

## 7. Mantenimiento y limpieza

La vida útil del stress releaZer depende del cuidado con que se utilice.



### ATENCIÓN

- Limpie el stress releaZer tras cada uso con un paño suave ligeramente humedecido (con agua o con una solución de limpieza suave). Seque el stress releaZer con un paño que no suelte pelusa. No use productos abrasivos.

- Proteja el stress releaZer de golpes, polvo, sustancias químicas, grandes cambios de temperatura, campos electromagnéticos y de la cercanía de fuentes de calor (hornos, radiadores).
- No sumerja el stress releaZer en agua ni en otros líquidos y asegúrese de que no pueda penetrar en él ningún líquido.

## 8. Eliminación

Para proteger el medio ambiente, no se debe desechar el aparato al final de su vida útil junto con la basura doméstica.

Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



### Eliminación de baterías

Las baterías usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las baterías correctamente. Para retirar la batería del aparato, abra con un destornillador la tapa que está encima del anillo luminoso. Saque la batería del interior de la carcasa.

Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas: Pb: la pila contiene plomo. Cd: la pila contiene cadmio. Hg: la pila contiene mercurio.



## 9. Datos técnicos

Alimentación	100-240V~; 50/60 Hz; 0,2 A
Dimensiones	18 x 12,8 x 5 cm
Peso	aprox. 380 g
<b>Batería:</b>	
Capacidad	2200 mAh
Tensión nominal	3,7 V
Denominación de tipo	iones de litio

Transmisión de datos	<p><i>Bluetooth</i><sup>®</sup> low energy technology, banda de frecuencias de 2,400 - 2,480 GHz potencia de transmisión &lt; 20 dBm</p> 
----------------------	--

Reservado el derecho a realizar modificaciones de los datos técnicos sin previo aviso por razones de actualización.

Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea RED 2014/53/UE. Póngase en contacto con [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de) para obtener más información al respecto, como por ejemplo la declaración de conformidad CE.

## 10. Garantía / Asistencia

En caso de reclamaciones en el marco de la garantía diríjase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista “Service international”).

Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

### Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 3 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra.  
En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.
2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
  - a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
  - b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
  - c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.
  - d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.



**Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.**

## **Gentile cliente,**

grazie per avere scelto uno dei nostri prodotti. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, terapia dolce, pressione/diagnosi, peso, massaggio, bellezza, aria e baby.

Cordiali saluti  
Il team Beurer

---

## **Sommario**

<b>1. Introduzione</b> .....	<b>54</b>	6.1 Posizionamento di stress releaZer.....	60
1.1 Come funziona stress releaZer?.	54	6.2 Accensione di stress releaZer / Selezione del ciclo respiratorio	60
1.2 App "beurer CalmDown" .....	55	6.3 Funzione di riscaldamento .....	61
<b>2. Uso conforme</b> .....	<b>55</b>	6.4 Funzione luminosa .....	61
<b>3. Note</b> .....	<b>56</b>	<b>7. Pulizia e manutenzione</b> .....	<b>61</b>
<b>4. Descrizione dell'apparecchio</b> .....	<b>58</b>	<b>8. Smaltimento</b> .....	<b>62</b>
<b>5. Messa in funzione</b> .....	<b>59</b>	<b>9. Dati tecnici</b> .....	<b>62</b>
<b>6. Impiego</b> .....	<b>60</b>	<b>10. Garanzia / Assistenza</b> .....	<b>63</b>

---

## **Fornitura**

- 1 stress releaZer
- 1 cavo di carica micro USB
- 1 adattatore

## **AVVERTENZA**

- L'apparecchio è destinato solo a uso domestico/privato e non commerciale.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Se il cavo di alimentazione dell'apparecchio è danneggiato, è necessario smaltirlo. Nel caso non sia rimovibile, è necessario smaltire l'apparecchio.

## Spiegazione dei simboli

Nelle presenti istruzioni per l'uso vengono utilizzati i seguenti simboli:

	<b>AVVERTENZA</b> Segnalazione di rischio di lesioni o pericoli per la salute
	<b>ATTENZIONE</b> Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio
	<b>Nota</b> Indicazione di importanti informazioni
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Non utilizzare l'apparecchio su persone con pace-maker o impianti come ad es. una pompa per insulina o un defibrillatore impiantato
	L'apparecchio è dotato di doppio isolamento di protezione e corrisponde quindi alla classe di isolamento 2.
	Utilizzare solo in ambienti chiusi.
	Produttore
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).
	Smaltire la confezione nel rispetto dell'ambiente

## 1. Introduzione

### 1.1 Come funziona stress releaZer?

beurer stress releaZer è stato sviluppato specialmente per la prevenzione e il trattamento dello stress. Applicando stress releaZer nella zona del diaframma è possibile distendere i principali funicoli nervosi della regione e ristabilire l'armonia della respirazione.

Il motore a vibrazione integrato trasmette gli impulsi all'utilizzatore, che è quindi in grado di eseguire in tutta semplicità una respirazione corretta. stress releaZer dispone inoltre di un anello luminoso che funge da luce d'atmosfera. Durante l'utilizzo l'anello luminoso pulsa al ritmo del respiro. stress releaZer ha anche una funzione di riscaldamento opzionale sul lato inferiore, per un'applicazione ancor più piacevole.

## 1.2 App "beurer CalmDown"

Potete collegare stress releaZer al vostro smartphone anche via *Bluetooth*®. A tal fine dovete semplicemente scaricare l'app "beurer CalmDown". L'app "beurer CalmDown" è disponibile nell'Apple App Store (iOS) e su Google Play (Android™).

L'app gratuita "beurer CalmDown" vi offre i seguenti vantaggi:

- Esaurienti spiegazioni riguardo al funzionamento corredate di video
- Contributi audiovisivi su esercizi per la respirazione con programma di training dell'HRV (variabilità della frequenza cardiaca)
- Musica rilassante riprodotta durante l'applicazione
- Funzione diario per la registrazione dei periodi di applicazione
- Possibilità di prendere appunti personali

Requisiti del sistema:

iOS ≥ 9.0

Android™ ≥ 5.0

*Bluetooth*® ≥ 4.0



- Trasmissione dei dati tramite *Bluetooth*® wireless technology  
stress releaZer® utilizza la *Bluetooth*® low energy technology, banda di frequenza 2,400 - 2,480 GHz, potenza di trasmissione massima erogata nella banda di frequenza <20 dBm, è compatibile con smartphone/tablet *Bluetooth*® 4.0.

A fini di aggiornamento, i dati tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso.

## 2. Uso conforme



### AVVERTENZA

stress releaZer è concepito unicamente per l'uso privato. stress releaZer non è un dispositivo medico, bensì uno strumento per il rilassamento. stress releaZer può essere utilizzato solo per lo scopo per il quale è stato concepito

e come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

### 3. Note



#### AVVERTENZA

#### Indicazioni di sicurezza per l'utilizzo di stress releaZer

- Tenere il materiale d'imballaggio lontano dalla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!
- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
- Tenere l'adattatore lontano dall'acqua.
- NON utilizzare l'apparecchio in presenza di pace-maker o altri impianti, come ad es. una pompa per insulina o un defibrillatore impiantato.
- NON utilizzare l'apparecchio sulla testa.
- NON utilizzare l'apparecchio sul volto.
- NON utilizzare l'apparecchio sui genitali.
- NON utilizzare l'apparecchio in presenza di alterazioni patologiche o lesioni nella zona del diaframma (ad es. ferite aperte).
- NON utilizzare l'apparecchio in gravidanza.
- NON utilizzare l'apparecchio mentre si sta dormendo.
- NON utilizzare l'apparecchio in automobile.
- NON utilizzare l'apparecchio sugli animali.
- NON utilizzare l'apparecchio nelle attività in cui una reazione imprevista possa risultare pericolosa.
- NON utilizzare l'apparecchio dopo aver assunto sostanze che riducono la facoltà percettiva (ad es. medicinali antidolorifici, alcol),
- L'apparecchio è dotato di una funzione di riscaldamento attivabile. Si consiglia alle persone insensibili al calore di utilizzare la funzione di riscaldamento con cautela.
- L'utilizzo deve sempre essere percepito come piacevole.
- Utilizzare l'apparecchio solo con gli accessori in dotazione.





- Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. Non aprire o riparare personalmente l'apparecchio per non comprometterne il corretto funzionamento. In caso contrario la garanzia decade. Non tentare in nessun caso di riparare da soli l'apparecchio!

In caso di dubbi sull'idoneità dell'apparecchio per il proprio corpo, rivolgersi al medico di fiducia.

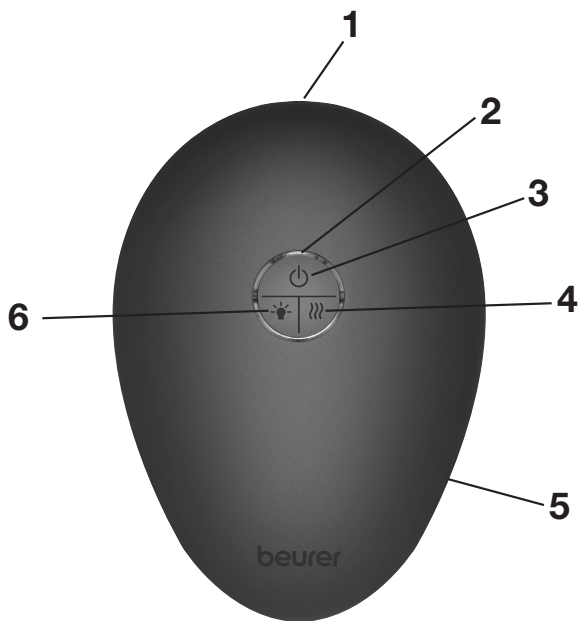
Prima di utilizzare stress releaZer chiedere al proprio medico

- se si soffre di una malattia grave o se si è stati sottoposti a un intervento chirurgico alla parte superiore del corpo,
- in presenza di raffreddori febbrili, trombosi, disturbi nervosi o infiammazioni acute.
- in caso di dolori di origine sconosciuta.

### **Avvertenze sull'uso delle batterie ricaricabili**

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Pericolo d'ingestione! I bambini possono ingerire le batterie ricaricabili e soffocare. Tenere quindi le batterie ricaricabili lontano dalla portata dei bambini!
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
- Rischio di esplosione! Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.
- Prima del primo utilizzo, caricare completamente la batteria ricaricabile.
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno due volte all'anno.

## 4. Descrizione dell'apparecchio



1 Porta micro USB

4 Pulsante riscaldamento

2 Spia di funzionamento

5 Anello luminoso

3 Pulsante ON/OFF 

6 Pulsante anello luminoso

## 5. Messa in funzione

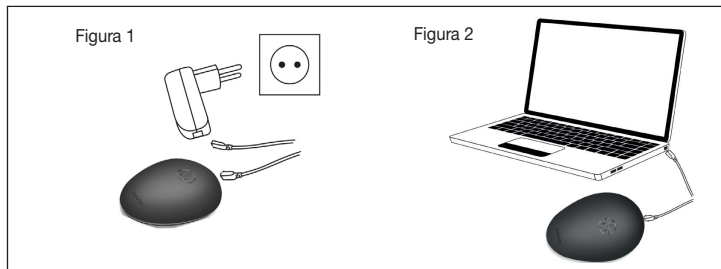
### Nota

Prima di mettere in funzione per la prima volta stress releaZer, è necessario caricarlo per almeno 4 ore. Procedere nel modo seguente:

#### Caricare stress releaZer

- Collegare il cavo di carica micro USB con l'adattatore di rete e stress releaZer (figura 1). Collegare infine l'adattatore a una presa di corrente adatta. In alternativa, è possibile caricare stress releaZer con il cavo di carica anche tramite la porta USB del computer/laptop (Figura 2).

Durante il processo di ricarica, le spie di funzionamento si accendono alternativamente a ruota. Quando stress releaZer è completamente carico, la spia di funzionamento rimane accesa in modo costante. Una ricarica completa delle batterie è sufficiente per un funzionamento di circa 3 ore (con funzione di riscaldamento e illuminazione attiva o per un funzionamento di circa 11 ore senza funzione di riscaldamento e illuminazione. Quando la spia di funzionamento lampeggia in blu, è necessario ricaricare stress releaZer.



Per ulteriori informazioni e FAQ:  
<http://www.beurer.com>

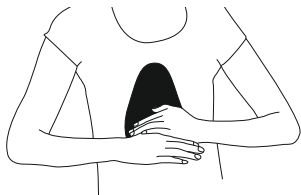
## 6. Impiego

### 6.1 Posizionamento di stress releaZer

#### **i** Nota

Se lo si desidera è possibile applicare stress releaZer direttamente sulla pelle o sopra gli indumenti. Vi raccomandiamo di utilizzare stress releaZer 30 minuti al giorno.

1. Mettetevi in posizione supina. In alternativa potete mettervi in posizione semisupina su una sedia.
2. Posizionate stress releaZer nella zona del diaframma (ossia sulla parte bassa della cassa toracica). Se trovate scomoda l'applicazione all'altezza del diaframma, posizionate stress releaZer al di sopra del diaframma.






#### **i** Nota




Non utilizzare l'apparecchio nella zona del plesso solare (area fra il torace e la fossetta epigastrica). Ciò può causare una sensazione di vertigine e nausea.

### 6.2 Accensione di stress releaZer / Selezione del ciclo respiratorio

#### **i** Nota

Selezionate uno dei cicli respiratori a piacere. Se si utilizza stress releaZer a lungo, ciò favorisce un prolungamento della durata della respirazione.



Premere 1x 	=	Per accendere <i>stress releaZer</i> , premere il pulsante ON/OFF  . Tre campi delle spie di funzionamento sono accesi in blu e il <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> è attivato. Ora se lo desiderate potete anche collegare <i>stress releaZer</i> allo smartphone grazie all'app "beurer CalmDown".
Premere 2x 	=	Viene attivato il primo ciclo respiratorio. Durante tale ciclo respiratorio sono previsti 5 secondi di inspirazione seguiti da 5 secondi di espirazione.

Premere 3x 	=	Viene attivato il secondo ciclo respiratorio. Durante tale ciclo respiratorio sono previsti 6 secondi di inspirazione seguiti da 6 secondi di espirazione.
Premere 4x 	=	Viene attivato il terzo ciclo respiratorio. Durante tale ciclo respiratorio sono previsti 7 secondi di inspirazione seguiti da 7 secondi di espirazione.
Premere 5x 	=	stress releaZer viene disattivato.



### Nota

stress releaZer è dotato di un dispositivo di disinserimento automatico impostato su una durata massima di utilizzo di 30 minuti. Al termine dei 30 minuti stress releaZer si spegne automaticamente.

### 6.3 Funzione di riscaldamento

Durante l'utilizzo è possibile attivare anche un calore benefico per un miglior rilassamento. A tal fine è sufficiente premere il pulsante di riscaldamento  di stress releaZer. La spia di funzionamento emette una luce blu. Per disattivare il riscaldamento, premere nuovamente il pulsante di riscaldamento .

### 6.4 Funzione luminosa

Durante l'utilizzo è possibile attivare anche una luce blu per un miglior rilassamento. A tal fine è sufficiente premere il pulsante Luce  di stress releaZer. L'anello luminoso attorno a stress releaZer inizia a pulsare al ritmo del respiro. Per disattivare nuovamente la luce blu, premere nuovamente il pulsante Luce .

Quando funzione di illuminazione e funzione di riscaldamento sono entrambe attivate, l'anello luminoso emette una luce rossa e non blu.

## 7. Pulizia e manutenzione

La durata di stress releaZer dipende dall'uso corretto.

### ATTENZIONE

- Pulire stress releaZer dopo ciascun utilizzo con un panno morbido leggermente inumidito (con acqua o con una soluzione detergente delicata). Asciugare stress releaZer con un panno che non lascia pelucchi. Non utilizzare detergenti abrasivi.

- Non esporre stress releaZer a urti, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura, campi elettromagnetici e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- Non immergere assolutamente stress releaZer in acqua o altri liquidi e prestare attenzione che nessun liquido possa penetrare all'interno di stress releaZer.

## 8. Smaltimento

A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici.

Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



### Smaltimento delle batterie ricaricabili

Smaltire le batterie ricaricabili esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie ricaricabili è un obbligo di legge. Per rimuovere le batterie ricaricabili dall'apparecchio, sollevare il coperchio posto sopra all'anello luminoso con l'ausilio di un cacciavite. Togliere la batteria ricaricabile dall'interno dell'alloggiamento dedicato.

I seguenti simboli sono riportati su batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche: Pb = batteria contenente piombo


Cd = batteria contenente cadmio

Hg = batteria contenente mercurio



## 9. Dati tecnici

Alimentazione	100-240V~; 50/60Hz; 0.2A
Dimensioni	18 x 12,8 x 5 cm
Peso	Ca. 380g
<u>Batteria ricaricabile:</u> Capacità Tensione nominale Definizione del tipo	2200 mAh 3,7V ioni di litio

Trasmissione dei dati	<p><i>Bluetooth</i><sup>®</sup> low energy technology, con banda di frequenza 2,400 - 2,480 GHz potenza di trasmissione &lt; 20 dBm</p> 
-----------------------	---

Ai fini dell'aggiornamento i dati tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso.

Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/UE. Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, scrivere all'indirizzo [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de).

## 10. Garanzia / Assistenza

Per rivendicazioni nell'ambito della garanzia, rivolgersi al rivenditore locale o alla sede locale (vedere l'elenco "Service international").

Allegare al reso dell'apparecchio una copia della prova d'acquisto e una breve descrizione del difetto.

### Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:

1. La garanzia dei prodotti BEURER dura 3 anni oppure, se più lunga, fa fede la durata di garanzia valida dalla data di acquisto di ciascun paese.  
In caso di rivendicazioni, la data di acquisto deve essere dimostrata tramite una prova d'acquisto o una fattura.
2. La durata della garanzia non viene prolungata da riparazioni (dell'intero apparecchio o di parti di esso).
3. La garanzia non ha validità per i danni derivanti da
  - a. Uso improprio, ad es. mancata osservanza delle istruzioni per l'uso.
  - b. Riparazioni o modifiche effettuate dal cliente o da persone non autorizzate.
  - c. Trasporto dal produttore al cliente o durante il trasporto al centro di assistenza.
  - d. La garanzia non è valida per gli accessori soggetti a comune usura (manicotto, batterie, ecc.).
4. La responsabilità per danni diretti o indiretti causati dall'apparecchio è esclusa se viene riconosciuta una rivendicazione della garanzia per il danno dell'apparecchio.



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

## Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, yumuşak terapi, kan basıncı/diyagnoz, ağırlık, masaj, güzellik, hava ve bebek konularında değerli ve titizlikle test edilmiş kaliteli ürünlerimiz, dünyanın her tarafında tercih edilmektedir.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz.  
Beurer Ekibiniz

## İçindekiler

1. Ürün özellikleri .....	66	6.1 stress releaZer cihazının yerleştirilmesi.....	72
1.1 stress releaZer nasıl çalışır?.....	66	6.2 stress releaZer cihazının açılması / solunum döngüsünün seçilmesi.	72
1.2 "beurer CalmDown" uygulaması	67	6.3 Isı fonksiyonu .....	73
2. Amacına uygun kullanım .....	67	6.4 Işık fonksiyonu .....	73
3. Notlar .....	68	7. Temizlik ve bakım .....	73
4. Cihaz açıklaması .....	70	8. Bertaraf etme .....	74
5. İlk çalıştırma.....	71	9. Teknik veriler .....	74
6. Uygulama.....	72	10. Garanti / Servis .....	75

## Teslimat kapsamı

- 1x stress releaZer
- 1x mikro USB şarj kablosu
- 1x elektrik adaptörü



## UYARI

- Cihaz ticari kullanım için deęil, yalnızca evde/ kişisel amaçlarla kullanılmak üzere tasarlanmıştır.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algısal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir.
- Çocuklar cihazla oynamamalıdır.
- Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Bu cihazın elektrik bağlantı kablosu hasar gördüğünde, kablo bertaraf edilmelidir. Elektrik bağlantı kablosu çıkarılamıyorsa, cihaz bertaraf edilmelidir.

## İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

	<b>UYARI</b> Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarılar
	<b>DİKKAT</b> Cihazla/aksesuarlarıyla ilgili olası hasarlara yönelik güvenlik uyarısı
	<b>Not</b> Önemli bilgilere yönelik not
	Kullanım kılavuzu dikkate alınmalıdır
	Cihaz, kalp pili veya örn. ensülin pompası veya defibrilatör implantı gibi başka implantları olan kişilerde kullanılmamalıdır
	Cihaz çift koruyucu izolasyonludur ve bu nedenle Koruma Sınıfı 2'ye tabidir.
	Yalnızca kapalı alanlarda kullanılmalıdır.
	Üretici
	Elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir
	Ambalajı çevreye saygılı şekilde bertaraf edin

## 1. Ürün özellikleri

### 1.1 stress releaZer nasıl çalışır?

beurer stress releaZer, stresi önlemek ve tedavi etmek için özel olarak geliştirilmiştir. stress releaZer cihazının diyafram bölgesine yerleştirilmesiyle bu bölgedeki ana sinir hatları sakinleştirilir ve solunum tekrar düzenli hale getirilir.

Takılı olan titreşim motoru, kullanıcıya impulslar aktarır ve böylece kullanıcı kolayca doğru nefes alıp verebilir. stress releaZer buna ilave olarak ortam ışığı olarak işlev gören ışıklı bir halkaya sahiptir. Uygulama esnasında ışıklı halka, solunum ritmi ile birlikte yanıp söner.

stress releaZer cihazının alt tarafında ayrıca daha rahatlatıcı bir uygulama için isteğe bağlı bir ısı fonksiyonu vardır.

## 1.2 “beurer CalmDown” uygulaması

İsterseniz stress releaZer cihazını *Bluetooth*<sup>®</sup> üzerinden akıllı telefonunuza bağlayabilirsiniz. Bunun için sadece ücretsiz “beurer CalmDown” uygulaması gereklidir. “beurer CalmDown” uygulaması, Apple App Store'da (iOS) ve Google Play'de (Android™) mevcuttur.

Ücretsiz “beurer CalmDown” uygulaması aşağıdaki avantajları sunar:

- Videolar içeren ayrıntılı uygulama açıklamaları
- HRV egzersiz programı ile sesli görsel solunum alıştırmaları (kalp atım hızı değişkenliği)
- Uygulamaya eşlik eden rahatlatıcı müzik
- Uygulama sürelerini kaydetmek için takvim fonksiyonu
- Kişisel notlar alma imkanı
- Sistem gereksinimleri:  
iOS ≥ 9.0  
Android™ ≥ 5.0  
*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0



- *Bluetooth*<sup>®</sup> wireless technology ile veri aktarımı.  
stress releaZer<sup>®</sup> *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, 2,400 - 2,480 GHz frekans bandı ile çalışır. Frekans bandındaki maksimum gönderim hızı < 20 dBm'dir, *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0 özellikli akıllı telefonlar/tabletler ile uyumludur.

Güncelleme nedeniyle teknik bilgilerde önceden haber verilmeksizin değişiklik yapılabilir.

## 2. Amacına uygun kullanım

### ⚠ UYARI

stress releaZer sadece kişisel kullanım için tasarlanmıştır. stress releaZer tıbbi bir cihaz değildir, rahatlatıcı bir cihazdır. stress releaZer cihazı sadece geliştirilme amacına uygun olarak ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanılmalıdır. Amacına uygun olmayan her türlü kullanım tehlikeli ola-

bilir. Amacına uygun olmayan ve yanlış kullanım sonucu oluşan hasarlardan üretici firma sorumlu değildir.

### 3. Notlar



#### UYARI

#### stress releaZer cihazının kullanımına ilişkin güvenlik uyarısı

- Ambalaj malzemelerini çocuklardan uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır!
- Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında gözle görülür hasarlar olmadığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Elektrik adaptörünü sudan uzak tutun.
- Eğer bir kalp piliniz veya örn. ensülin pompası veya defibrilatör implantı gibi başka implantlarınız varsa, cihazı KULLANMAYIN.
- Cihazı başınızda KULLANMAYIN.
- Cihazı yüzünüzde KULLANMAYIN.
- Cihazı genital bölgenizde KULLANMAYIN.
- Diyafram bölgesinde hastalığa bağlı değişiklik veya yaralanma varsa (örn. açık yara) cihazı KULLANMAYIN.
- Cihazı gebelik esnasında KULLANMAYIN.
- Cihazı uyurken KULLANMAYIN.
- Cihazı bir motorlu araçta KULLANMAYIN.
- Cihazı hayvanlar üzerinde KULLANMAYIN.
- Cihazı öngörülmeleyen bir reaksiyonun tehlikeli olabileceği işler yaparken KULLANMAYIN.
- Cihazı, algılama yeteneğini kısıtlayan maddeler (örneğin ağrı kesici ilaçlar, alkol) aldıktan sonra KULLANMAYIN.
- Cihazın istendiğinde kullanılabilen bir ısı fonksiyonu mevcuttur. Sıcağa duyarlı olmayan kişiler ısı fonksiyonunu kullanırken dikkatli olmalıdır.
- Uygulama her zaman rahatlatıcı olarak hissedilmelidir.
- Cihazı yalnızca birlikte verilen aksesuarlarla kullanın.
- Onarım işlemleri yalnızca müşteri hizmetleri veya yetkili satıcılar tarafından yapılabilir. Cihazın içini kesinlikle açmayın veya cihazı onarmayın, aksi halde cihazın kusursuz çalışması garanti edilemez. Bu husus dikkate alınmadığı takdirde garanti geçerliliğini yitirir. Asla cihazı kendiniz onarmaya çalışmayın!



Cihazın sizin için uygun olup olmadığı konusunda emin değilseniz, doktorunuza danışın.

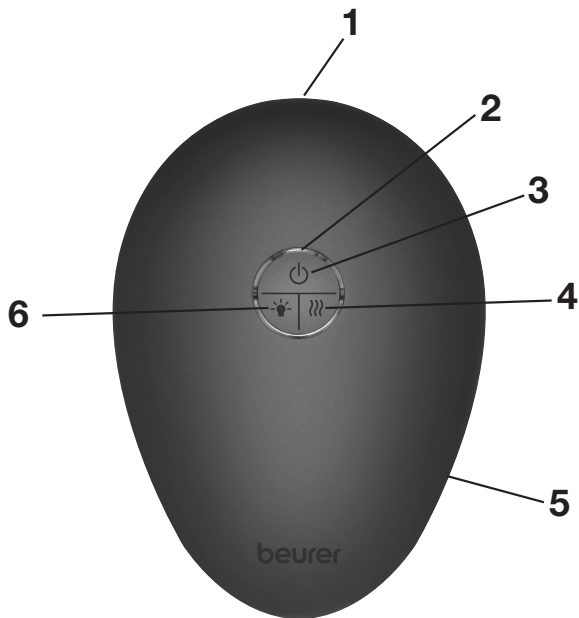
Aşağıdaki durumlarda stress releaZer cihazını kullanmadan önce doktorunuza danışın:

- Ağır bir hastalığınız varsa veya vücudunuzun üst kısmından bir ameliyat geçirdiyseniz.
- Ateşli soğuk algınlıkları, tromboz, diyabet, sinir hastalıkları veya akut enfeksiyonlarda.
- Nedeni belirlenmeyen ağrılarınız varsa.

### **Şarj edilebilir pillerin kullanımıyla ilgili açıklamalar**

- Şarj edilebilir pil hücreesindeki sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- Yutma tehlikesi! Küçük çocuklar şarj edilebilir pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle şarj edilebilir pilleri küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın!
- Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- Patlama tehlikesi! Şarj edilebilir pilleri ateşe atmayın.
- Şarj edilebilir pilleri parçalarına ayırmayın, açmayın veya parçalamayın.
- Sadece kullanım kılavuzunda belirtilen şarj cihazlarını kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanılmadan önce doğru şekilde şarj edilmelidir. Doğru şarj için üreticinin açıklamalarına veya bu kullanım kılavuzundaki talimatlara daima uyulmalıdır.
- Şarj edilebilir pili ilk kullanımdan önce tamamen şarj edin.
- Şarj edilebilir pilin ömrünü mümkün olduğunca uzatmak için yılda en az 2 kez tamamen şarj edin.

## 4. Cihaz açıklaması



1 Mikro USB bağlantı noktası

4 Isı tuşu

2 Fonksiyon ışığı

5 Işıklı halka

3 Açma/kapatma tuşu 

6 Işıklı halka tuşu

## 5. İlk alıřtırma

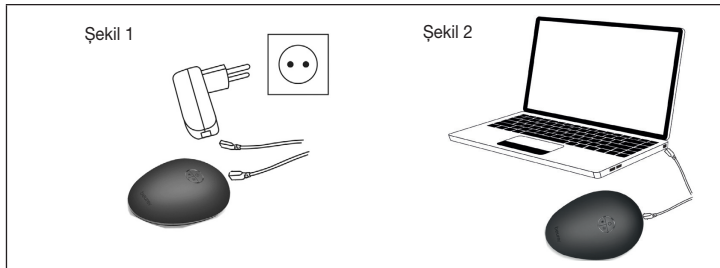
### **i** Not

stress releaZer cihazını ilk kez çalıřtırmadan önce en az 4 saat řarj etmeniz gerekir. Bunun için ařađıdakileri yapın:

#### **stress releaZer cihazının řarj edilmesi**

- Mikro USB řarj kablosunu elektrik adaptörüne ve stress releaZer cihazına bađlayın (řekil 1). Ardından elektrik adaptörünü uygun bir prize takın. Alternatif olarak stress releaZer cihazını řarj kablosuyla masaüstü/ dizüstü bilgisayarınızın USB bađlantısı üzerinden de řarj edebilirsiniz (řekil 2).

řarj iřlemi esnasında fonksiyon iřiđi dairedede deđiřimli olarak yanar. stress releaZer tamamen řarj edildiđinde fonksiyon iřiđi sürekli yanar. řarj edilebilir pil tam olarak řarj edildiđinde, cihaz ısı ve iřik fonksiyonu etkin olduđunda yakl. 3 saat veya ısı ve iřik fonksiyonu olmadan yakl. 11 saat kullanılabilir. Çalıřma sırasında fonksiyon iřiđi mavi yanıp söndüđünde, stress releaZer cihazını řarj etmeniz gerekir.



Diđer bilgiler ve sık sorulan sorular için:  
<http://www.beurer.com>

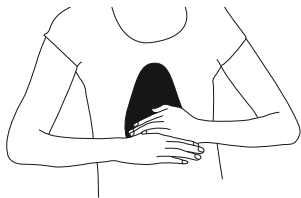
## 6. Uygulama

### 6.1 stress releaZer cihazının yerleştirilmesi

#### **i** Not

stress releaZer cihazını isteğe bağlı olarak çıplak teniniz veya giysi üzerinde kullanabilirsiniz. stress releaZer cihazını her gün 30 dakika kullanmanızı öneririz.

1. Düz bir şekilde sırtınızın üstüne yatın. Alternatif olarak eğimli bir sandalyenin üzerine yarı yatar pozisyonda oturabilirsiniz.
2. stress releaZer cihazını diyafram bölgesine yerleştirin (yani alt kaburgalar/göğüs kafesi üzerine). Diyafram yüksekliğinde uygulama sizin için rahatlatıcı değilse, stress releaZer cihazını diyaframın üst kısmına yerleştirin.






#### **i** Not

Cihazı solar plexus bölgesinde (göğüs kafesinden mide boşluğuna geçiş) kullanmayın! Bu durum baş dönmesine ve mide bulantısına neden olabilir.




### 6.2 stress releaZer cihazının açılması / solunum döngüsünün seçilmesi

#### **i** Not

O anda bulunduğunuz kişisel duruma göre solunum döngülerinden birini seçin. stress releaZer uzun süre kullanıldığında, solunum süresini arttırmak mümkündür.

1x 	=	stress releaZer cihazını açmak için açma/kapatma (  ) tuşuna basın. Fonksiyon ışığının üç alanı mavi yanar ve <i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> etkinleştirilmiştir. İsterseniz stress releaZer cihazını “beurer CalmDown” uygulaması üzerinden akıllı telefonunuza bağlayabilirsiniz.
2x 	=	Birinci solunum döngüsü etkinleştirilir. Bu solunum döngüsünde 5 saniye boyunca nefes alınır ve ardından 5 saniye nefes bırakılır.





3x  basıldığında	=	İkinci solunum döngüsü etkinleştirilir. Bu solunum döngüsünde 6 saniye boyunca nefes alınır ve ardından 6 saniye nefes bırakılır.
4x  basıldığında	=	Üçüncü solunum döngüsü etkinleştirilir. Bu solunum döngüsünde 7 saniye boyunca nefes alınır ve ardından 7 saniye nefes bırakılır.
5x  basıldığında	=	stress releaZer kapatılır.



## Not

stress releaZer maksimum 30 dakikalık çalışma süresine ayarlanmış olan bir otomatik kapanma özelliğine sahiptir. 30 dakika geçtikten sonra stress releaZer otomatik olarak kapanır.

## 6.3 Isı fonksiyonu

Uygulama esnasında daha iyi rahatlayabilmek için rahatlatıcı ısı fonksiyonunu da devreye alabilirsiniz. Bunun için stress releaZer cihazında ısı tuşuna  basın. Fonksiyon ışığı mavi renkte yanmaya başlar. Isıyı tekrar kapatmak için yeniden ısı tuşuna  basın.

## 6.4 Işık fonksiyonu

Uygulama esnasında daha iyi rahatlayabilmek için mavi ışık fonksiyonunu kullanabilirsiniz. Bunun için stress releaZer cihazında ışık tuşuna  basın. stress releaZer cihazının çevresindeki ışıklı halka, solunum ritmine uygun şekilde yanar. Mavi ışığı tekrar kapatmak için yeniden ışık tuşuna  basın. Hem ışık fonksiyonu hem de ısı fonksiyonu açık olduğunda, ışıklı halka mavi değil, kırmızı yanar.

## 7. Temizlik ve bakım

stress releaZer cihazının ömrü özenli bir şekilde kullanılmasına bağlıdır.

### DİKKAT

- stress releaZer cihazını her kullanımdan sonra yumuşak, hafifçe nemlendirilmiş bir bezle temizleyin (su veya hafif bir temizleme çözeltisi). stress releaZer cihazını elyaf bırakmayan bir bezle kurulayın. Aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

- stress releaZer cihazını darbelerden, nemden, tozdan, kimyasallardan, aşırı sıcaklık deęişikliklerinden, elektromanyetik alanlardan ve çok yakın ısı kaynaklarından (soba, kalorifer radyatörü) koruyun.
- stress releaZer cihazını asla suya veya başka sıvıların içine daldırmayın ve stress releaZer cihazının içine sıvı girmemesine dikkat edin.

## 8. Bertaraf etme

Kullanım ömrü sona eren cihazlar, çevrenin korunması amacıyla evsel atıklar ile birlikte atılmamalıdır.

Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir. Cihaz, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



### Şarj edilebilir pili bertaraf etme

Kullanılmış, tamamen boşalmış şarj edilebilir piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Şarj edilebilir pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.


Şarj edilebilir pili cihazdan çıkarmak için ışıklı halkanın üst tarafındaki kapağı bir tornavida ile açın. Şarj edilebilir pili gövdenin iç tarafından çıkarın.

Bu işaretler, zararlı madde içeren şarj edilebilir pillerin üzerinde bulunur: Pb = Pil kurşun içerir, Cd = Pil kadmiyum içerir, Hg = Pil cıva içerir.



## 9. Teknik veriler

Güç kaynağı	100-240V~; 50/60Hz; 0,2A
Ölçüler	18 x 12,8 x 5 cm
Ağırlık	yakl. 380 g
Şarj edilebilir pil:	
Kapasite	2200mAh
Nominal voltaj	3,7V
Tip tanımı	Li-Ion

Veri aktarma	<i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology, Frekans bandı 2,400 - 2,480 GHz, aktarım gücü < 20 dBm 
--------------	--

Güncelleme nedeniyle teknik bilgilerde önceden haber verilmeksizin değişiklik yapılabilir.

Bu ürünün 2014/53/AB sayılı Avrupa RED Direktifine uygun olduğunu garanti ederiz. Ayrıntılı bilgi edinmek için (örneğin CE Uygunluk Beyanı) lütfen [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de) adresine başvurun.

## 10. Garanti / Servis

Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun (“Uluslararası servis” listesine bakın).

Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

### Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:

1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 3 yıldır veya – daha uzun ise – ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir.  
Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
  - a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
  - b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
  - c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
  - d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

## Уважаемый покупатель!

Мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, легкой терапии, измерения кровяного давления/диагностики, измерения массы, а также для массажа, косметологии, очистки воздуха и ухода за детьми.

С наилучшими пожеланиями,  
компания Beurer

---

## Содержание

1. Для ознакомления .....	79	6.2 Включение stress releaZer/ выбор цикла дыхания .....	85
1.1 Как действует stress releaZer? ..	79	6.3 Функция подогрева .....	86
1.2 Приложение „beurer CalmDown“ .....	79	6.4 Функция подсветки .....	86
2. Использование по назначению	80	7. Ремонт и очистка .....	87
3. Указания .....	80	8. Утилизация .....	87
4. Описание прибора.....	83	9. Технические характеристики ..	88
5. Ввод в эксплуатацию .....	84	10. Гарантия / сервисное обслуживание .....	88
6. Применение .....	85	1. Informacje ogólne .....	91
6.1 Размещение stress releaZer .....	85		

---

## Комплект поставки

- 1 прибор stress releaZer
- Зарядный кабель Micro-USB (1 шт.)
- 1 сетевой адаптер

## **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ**

- Прибор предназначен для домашнего/частного использования. Использование прибора в коммерческих целях запрещено.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Дети допускаются к проведению чистки и технического обслуживания только под присмотром взрослых.
- Если провод сетевого питания прибора поврежден, его необходимо утилизировать. Если он несъемный, необходимо утилизировать весь прибор.

## Пояснения к символам

В настоящей инструкции по применению используются следующие символы.

	<b>ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ</b> Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.
	<b>ВНИМАНИЕ</b> Обращает внимание на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	<b>Указание</b> Важная информация.
	Соблюдайте инструкцию по применению.
	Запрещается применять прибор для пациентов с электрокардиостимулятором или другими имплантатами, например с инсулиновым насосом или имплантированным дефибриллятором.
	Прибор имеет двойную защитную изоляцию и соответствует классу защиты 2.
	Применяйте только в закрытых помещениях.
	Изготовитель.
	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Утилизировать упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды

# 1. Для ознакомления

## 1.1 Как действует stress releaZer?

Прибор beurer stress releaZer разработан для профилактики и лечения стресса. После наложения прибора stress releaZer на область диафрагмы успокаиваются основные проводящие нервы в этой области, нормализуется дыхание.

Встроенный вибромотор передает пользователю импульсы, которые позволяют легко добиться правильного дыхания. В прибор stress releaZer встроено световое кольцо, обеспечивающее декоративную подсветку. Во время использования световое кольцо пульсирует в ритме дыхания. Кроме того, прибор stress releaZer оснащен дополнительной функцией подогрева с нижней стороны для повышенного комфорта при использовании.

## 1.2 Приложение „beurer CalmDown“

stress releaZer можно подключить к смартфону с помощью *Bluetooth*<sup>®</sup>. Для этого потребуется бесплатное приложение „beurer CalmDown“. Приложение „beurer CalmDown“ доступно в Apple App Store (iOS) и Google Play (Android™).

Бесплатное приложение „beurer CalmDown“ отличается следующими преимуществами:

- подробные разъяснения по применению с видео;
- аудиовизуальные упражнения на дыхание с программой HRV (вариабельность сердечного ритма);
- расслабляющая музыка;
- функция календаря для записи периодов использования;
- возможность делать заметки.

• Системные требования:

iOS ≥ 9.0

Android™ ≥ 5.0

*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0



- Передача данных с помощью беспроводной технологии *Bluetooth*<sup>®</sup>. В приборе stress releaZer<sup>®</sup> используется технология *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, диапазон частоты 2,400–2,480 ГГц, с максимальной мощностью передатчика < 20 дБм, который совместим со смартфонами и планшетами с *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

В связи с усовершенствованием прибора компания оставляет за собой право на изменение технических характеристик без предварительного уведомления.

## 2. Использование по назначению

### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Прибор stress releaZer предназначен исключительно для частного использования. stress releaZer является не медицинским прибором, а инструментом для снятия напряжения. stress releaZer разрешается использовать исключительно в целях, для которых он был разработан, а также в соответствии с указаниями, приведенными в инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием прибора.

## 3. Указания

### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

**Указание по технике безопасности при использовании stress releaZer**

- Храните упаковочный материал в недоступном для детей месте. Они могут задохнуться!
- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Не допускайте попадания воды на сетевой адаптер.
- НЕ используйте прибор, если у Вас установлен кардиостимулятор или другие имплантаты, например инсулиновый насос или имплантированный дефибриллятор.
- НЕ используйте прибор на голове.
- НЕ используйте прибор на лице.
- НЕ используйте прибор на гениталиях.
- НЕ используйте прибор при болезненных ощущениях или травмах в области диафрагмы (например, при открытых ранах).
- НЕ пользуйтесь прибором во время беременности.





- НЕ пользуйтесь прибором во время сна.
- НЕ используйте прибор, если Вы находитесь в транспортном средстве.
- НЕ используйте прибор на животных.
- НЕ используете прибор при видах деятельности, при которых непредвиденная реакция может быть опасной.
- НЕ используйте прибор после приема веществ, которые приводят к ограничению восприимчивости (например, болеутоляющих медикаментов, алкоголя).
- У прибора имеется подключаемая функция подогрева. Лица, нечувствительные к теплу, должны соблюдать осторожность при использовании функции подогрева.
- Процедура применения прибора всегда должна быть приятной.
- Используйте прибор только с элементами из комплекта поставки.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованным торговым представителем. Ни в коем случае не открывайте прибор и не ремонтируйте его самостоятельно, поскольку надежность функционирования в таком случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно!

Если Вы не уверены в правильности выбора прибора, проконсультируйтесь с врачом.

Перед применением прибора stress releaZer проконсультируйтесь с врачом в следующих случаях:

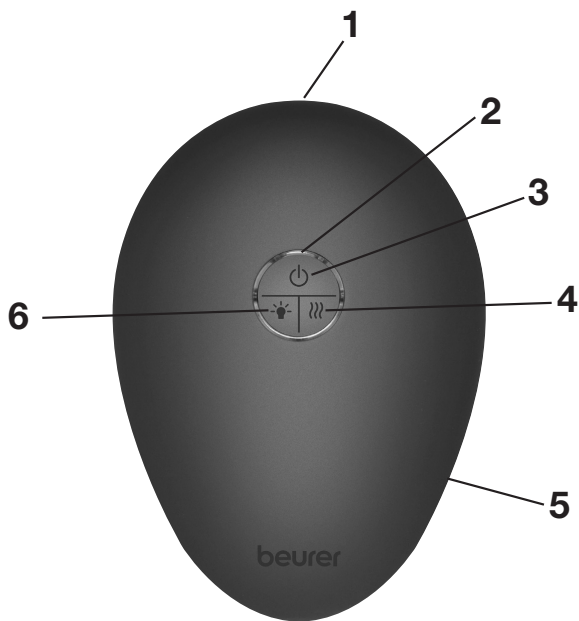
- при тяжелых заболеваниях или перенесенной операции на верхней части тела;
- при заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой, тромбозах, диабете, заболеваниях нервной системы, острых воспалениях;
- при болях неизвестного происхождения.

### **Обращение с аккумуляторами**

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Опасность проглатывания мелких частей! Маленькие дети могут проглотить аккумуляторы и подавиться ими. Поэтому аккумуляторы необходимо хранить в недоступном для детей месте!

- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания изготовителя или приведенные в данной инструкции по применению.
- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор.
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью не реже 2 раз в год.

## 4. Описание прибора



1. Разъем Micro-USB

4. Кнопка подогрева

2. Световой индикатор  
функционирования

5. Световое кольцо

3. Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. 

6. Кнопка светового кольца

## 5. Ввод в эксплуатацию

### Указание

Перед первым применением прибора stress releaZer необходимо сначала зарядить его в течение не менее 4 часов. Для этого выполните следующие действия.

#### Зарядите stress releaZer

- Подключите зарядный кабель Micro USB к сетевому адаптеру и прибору stress releaZer (рис. 1). После этого вставьте сетевой адаптер в подходящую розетку. Как вариант, stress releaZer можно заряжать с помощью зарядного кабеля через разъем USB от Вашего компьютера/ноутбука (рис. 2).

Во время зарядки на приборе свет индикатора функционирования мигает. Как только stress releaZer будет полностью заряжен, индикатор функционирования будет гореть непрерывно. Полностью заряженного аккумулятора хватает примерно на 3 часа работы с активированной функцией подогрева и подсветки или на 11 часов работы без функции подогрева и подсветки. Как только индикатор функционирования в процессе работы замигает синим, необходимо зарядить stress releaZer.

Рисунок 1

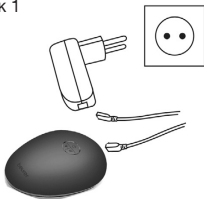


Рисунок 2



Дополнительная информация и FAQ (часто задаваемые вопросы):  
<http://www.beurer.com>

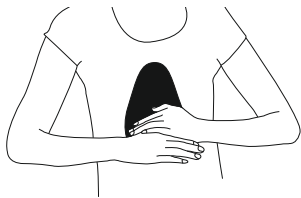
## 6. Применение

### 6.1 Размещение stress releaZer

#### **i** Указание

Вы можете использовать stress releaZer на открытых участках кожи или поверх одежды. Мы рекомендуем применять stress releaZer ежедневно в течение 30 минут.

1. Лягте на спину. Вы также можете принять положение полулежа на наклонном стуле.
2. Разместите прибор stress releaZer в области диафрагмы (то есть по нижнему краю реберных дуг/грудной клетки). Если при применении в области диафрагмы возникают неприятные ощущения, разместите прибор stress releaZer над диафрагмой.




#### **i** Указание

Не используйте прибор в области солнечного сплетения (пограничная область между грудной клеткой и подложечной впадиной). Это может вызвать головокружение и тошноту.


### 6.2 Включение stress releaZer/выбор цикла дыхания





#### **i** Указание

Выберите подходящий Вам цикл дыхания. Если прибор stress releaZer используется длительное время, можно увеличить продолжительность дыхания.

Нажать  1 раз

=



Для включения stress releaZer нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. . Три поля индикатора функционирования горят синим цветом, Bluetooth® активирован. При желании прибор stress releaZer можно подключить к смартфону с помощью приложения „beurer CalmDown“.

Нажать  2 раза	=	Активируется первый цикл дыхания. В этом цикле вдох длится 5 секунд, за ним следует выдох в течение 5 секунд.
Нажать  3 раза	=	Активируется второй цикл дыхания. В этом цикле вдох длится 6 секунд, за ним следует выдох в течение 6 секунд.
Нажать  4 раза	=	Активируется третий цикл дыхания. В этом цикле вдох длится 7 секунд, за ним следует выдох в течение 7 секунд.
Нажать  5 раз	=	Прибор stress releaZer отключится.



### **Указание**

Прибор stress releaZer имеет функцию автоматического выключения, рассчитанную на максимальную продолжительность работы 30 минут. По истечении 30 минут прибор stress releaZer автоматически отключается.

### **6.3 Функция подогрева**

Для лучшего расслабления можно также включить приятное тепло. Для этого нажмите кнопку подогрева  на приборе stress releaZer. Световой индикатор функционирования загорится синим светом. Чтобы снова выключить тепло, нажмите кнопку подогрева  еще раз.

### **6.4 Функция подсветки**

Для лучшего расслабления можно также включить синий свет. Для этого нажмите кнопку подсветки  на приборе stress releaZer. Световое кольцо вокруг stress releaZer начнет мигать в ритме дыхания. Чтобы снова выключить синий свет, нажмите кнопку подсветки  еще раз. Если одновременно включены функции подсветки и тепла, то световое кольцо горит красным цветом, а не синим.

## 7. Ремонт и очистка

Срок службы stress releaZer зависит от аккуратного обращения.



### ВНИМАНИЕ

- После каждого применения очищайте stress releaZer с помощью мягкой, слегка влажной салфетки (вода или слабый чистящий раствор). Просушите stress releaZer салфеткой без ворса. Не используйте абразивные чистящие средства.
- stress releaZer следует предохранять от ударов, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей. Не следует применять прибор вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Категорически запрещается погружать прибор stress releaZer в воду и прочие жидкости. Следите за тем, чтобы жидкости не попадали внутрь прибора stress releaZer.

## 8. Утилизация

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



### Утилизация аккумулятора

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. В соответствии с законом Вы обязаны осуществлять утилизацию аккумуляторов.


Для удаления аккумулятора из прибора приподнимите крышку над световым кольцом с помощью отвертки. Извлеките аккумулятор из корпуса.

Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = свинец;  
Cd = кадмий;  
Hg = ртуть.



## 9. Технические характеристики

Электропитание	100–240 В~, 50/60 Гц, 0,2 А
Размеры	18 x 12,8 x 5 см
Вес	Прибл. 380 г
<u>Аккумулятор:</u> Емкость Номинальное напряжение Тип	2200 мА·ч. 3,7 В Литий-ионный
Передача данных	<i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology, частотный диапазон 2,400 - 2,480 ГГц мощность передатчика < 20 dBm 

В связи с усовершенствованием продукта компания оставляет за собой право на изменение технических характеристик без предварительного уведомления.

Настоящим гарантируем, что данное изделие соответствует европейской директиве RED 2014/53/ЕС. Отправьте запрос на адрес [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de) для получения подробных сведений — например, о соответствии директивам ЕС.

## 10. Гарантия / сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.





Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, a także przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

## Drodzy Klienci,

serdecznie dziękujemy za zakup naszego produktu. Nasza marka jest znana z wysokiej jakości produktów poddawanych surowej kontroli, przeznaczonych do ogrzewania, łagodnej terapii, pomiaru ciśnienia i badania krwi, pomiaru ciężaru ciała, masażu, zabiegów upiększających, uzdatniania powietrza oraz ułatwiających opiekę nad dziećmi.

Z poważaniem  
Zespół Beurer

---

## Spis treści

1.1 Jak działa stress releaZer?.....	91	6.2 Włączanie urządzenia stress releaZer / wybór cyklu oddychania .....	97
1.2 Aplikacja „beurer CalmDown” ....	92	6.3 Funkcja ogrzewania .....	98
<b>2. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....</b>	<b>92</b>	6.4 Funkcja światła .....	98
<b>3. Wskazówki .....</b>	<b>93</b>	<b>7. Czyszczenie i konserwacja .....</b>	<b>98</b>
<b>4. Opis urządzenia .....</b>	<b>95</b>	<b>8. Utylizacja .....</b>	<b>99</b>
<b>5. Uruchomienie .....</b>	<b>96</b>	<b>9. Dane techniczne .....</b>	<b>100</b>
<b>6. Zastosowanie .....</b>	<b>97</b>	<b>10. Gwarancja / serwis .....</b>	<b>100</b>
6.1 Umieść stress releaZer .....	97		

---

## Zawartość opakowania

- 1x stress releaZer
- 1x Kabel do ładowania micro USB
- 1x zasilacz sieciowy

## **OSTRZEŻENIE**

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do stosowania w domu / do celów prywatnych, a nie do celów komercyjnych.
- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikających z jego użytkowania.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
- Jeśli kabel zasilający urządzenia ulegnie uszkodzeniu, należy go zutylizować. Jeśli nie ma możliwości wyjęcia kabla, należy zutylizować urządzenie.







### **Objaśnienie symboli**

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



#### **OSTRZEŻENIE**

Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała

	<b>UWAGA</b> Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów
	<b>Wskazówka</b> Ważne informacje
	Należy przestrzegać instrukcji obsługi
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) ani innymi implantami, np. pompą insulinową lub defibrylatorem
	Urządzenie posiada podwójną izolację ochronną i jest zgodne tym samym z klasą ochronności II.
	Używać tylko w zamkniętych pomieszczeniach.
	Producent
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska

## 1. Informacje ogólne

### 1.1 Jak działa stress releaZer?

stress releaZer firmy Beurer został specjalnie opracowany w celu zapobiegania i leczenia stresu. Umieszczenie urządzenia stress releaZer w okolicy przepony powoduje uspokojenie głównych połączeń nerwowych w tej strefie i wyrównanie oddychania.


Wbudowany silnik wibracyjny przesyła impulsy do użytkownika, dzięki czemu może on z łatwością wyrównać oddech. stress releaZer ma również pierścień świetlny, który działa jak światło nastrojowe. Podczas użytkowania pierścień świetlny pulsuje w rytmie oddychania.

stress releaZer posiada również opcjonalną funkcję ogrzewania dolnego dla bardziej komfortowego użytkowania.

## 1.2 Aplikacja „beurer CalmDown”

stress releaZer możesz połączyć za pomocą *Bluetooth*<sup>®</sup> do smartfona. Wszystko czego potrzebujesz to bezpłatna aplikacja „beurer CalmDown”. Aplikację „beurer CalmDown” można pobrać z Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android<sup>™</sup>).

Bezpłatna aplikacja „beurer CalmDown” oferuje następujące korzyści:

- Szczegółowe objaśnienia dotyczące aplikacji z filmami
- Audiowizualne ćwiczenia oddechowe z programem treningowym HRV (zmienność rytmu zatokowego)
- Towarzysząca muzyka relaksacyjna
- Funkcja kalendarza do rejestrowania okresów stosowania
- Możliwość własnych notatek
- Wymagania systemowe:   
iOS ≥ 9.0  
Android<sup>™</sup> ≥ 5.0  
*Bluetooth*<sup>®</sup> ≥ 4.0
- Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej *Bluetooth*<sup>®</sup> stress releaZer<sup>®</sup> wykorzystuje *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology, pasmo częstotliwości 2,400–2,480 GHz, maksymalną moc emisji w paśmie częstotliwości <20 dBm, jest kompatybilny ze smartfonami/tabletami z *Bluetooth*<sup>®</sup> 4.0.

Producent zastrzega sobie prawo do zmiany danych technicznych z powodu aktualizacji bez konieczności powiadamiania.

## 2. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem




### OSTRZEŻENIE

stress releaZer jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. stress releaZer nie jest przyrządem medycznym, lecz urządzeniem relaksującym. Urządzenie stress releaZer może być używane wyłącznie do celu, w jakim zostało zaprojektowane i w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia.

### 3. Wskazówki

#### OSTRZEŻENIE

#### Zasady bezpiecznego używania urządzenia stress releaZer

- Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia!
- Przed użyciem należy sprawdzić, czy urządzenie i akcesoria nie mają widocznych uszkodzeń. W razie wątpliwości należy zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do dystrybutora lub pod podany adres działu obsługi klienta.
- Zasilacz należy trzymać z dala od wody.
- Osoby z rozrusznikiem serca lub innymi implantami, np. pompą insulinową lub defibrylatorem, NIE mogą stosować tego urządzenia. 
- NIE należy używać urządzenia w obszarze głowy.
- NIE należy używać urządzenia w obszarze twarzy.
- NIE należy używać urządzenia w obszarze genitaliów.
- NIE należy używać urządzenia w przypadku zmian chorobowych lub zranienia w okolicy przepony (np. otwartej rany).
- Przyrząd NIE może być stosowany przez kobiety w ciąży.
- NIE należy używać urządzenia podczas snu.
- NIE należy używać urządzenia w pojeździe mechanicznym.
- NIE należy używać urządzenia na zwierzętach!
- NIE należy używać urządzenia podczas wykonywania czynności, w trakcie których nieprzewidziana reakcja mogłaby stanowić zagrożenie.
- NIE należy używać urządzenia po przyjęciu substancji, które mogłyby spowodować ograniczenie zdolności percepcyjnych (np. leki uśmierzające ból, alkohol).
- Urządzenie jest wyposażone w dodatkową funkcję ogrzewania. Osoby niewrażliwe na wysokie temperatury powinny zachować ostrożność podczas korzystania z urządzenia.
- Zabieg wykonywany urządzeniem powinien być cały czas odczuwany jako przyjemny.
- Urządzenie należy używać wyłącznie z załączonymi akcesoriami.
- Naprawy należy zlecać wyłącznie serwisowi lub autoryzowanym punktom sprzedaży. Nie należy otwierać urządzenia lub przeprowadzać naprawy we własnym zakresie. W przeciwnym razie nie można zagwarantować

prawidłowego działania urządzenia. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje utratę gwarancji. W żadnym wypadku nie wolno próbować samodzielnie naprawiać urządzenia!

W razie wątpliwości dotyczących korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem.

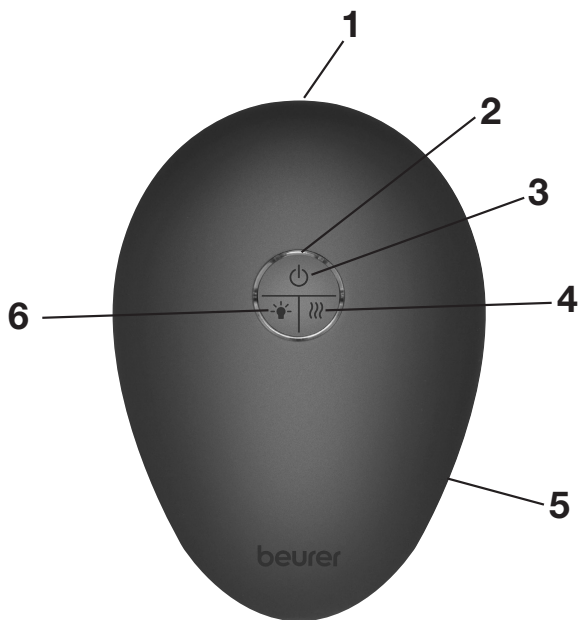
Przed użyciem urządzenia stress releaZer skonsultuj się z lekarzem w następujących przypadkach:

- jeśli poważnie chorujesz lub przeszedłeś/przeszłaś operację górnych części ciała,
- w przypadku przeziębienia z gorączką, zakrzepicy, cukrzycy, chorób nerwowych lub ostrych stanów zapalnych,
- gdy odczuwasz ból z niewyjaśnionych przyczyn.

### **Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami**

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Istnieje niebezpieczeństwo połknięcia! Małe dzieci mogłyby połknąć akumulatory i się nimi udusić. Dlatego należy je przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy chronić akumulatory przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- Zagrożenie wybuchem! Nie wrzucać akumulatorów do ognia.
- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem akumulatory należy odpowiednio naładować. Należy zawsze przestrzegać zaleceń producenta i danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator.
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy go całkowicie naładować co najmniej 2 razy w roku.

## 4. Opis urządzenia



1 Złącze micro USB

4 Przycisk funkcji ogrzewania

2 Kontrolka działania

5 Pierścień świetlny

3 Przycisk WŁ./WYŁ. 

6 Przycisk pierścienia świetlnego

## 5. Uruchomienie

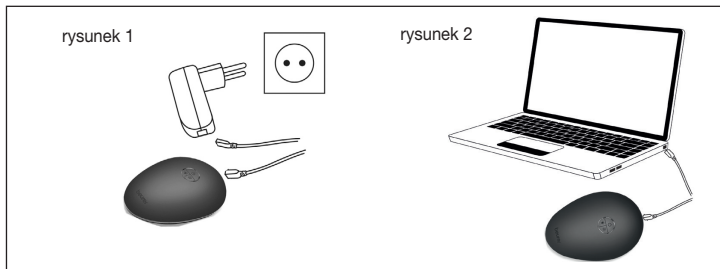
### Wskazówka

Przed pierwszym użyciem urządzenia stress releaZer należy je najpierw ładować przez co najmniej 4 godz. W tym celu należy wykonać następujące czynności:

#### Ładowanie stress releaZer

- Podłączyć kabel ładujący micro USB do zasilacza i urządzenia stress releaZer (rysunek 1). Następnie podłączyć wtyczkę do odpowiedniego gniazdka. Alternatywnie można naładować stress releaZer za pomocą kabla do ładowania przez port USB w komputerze / laptopie (rysunek 2).

Podczas operacji ładowania miga kontrolka. Po całkowitym naładowaniu urządzenia stress releaZer kontrolka działania świeci się stale. Pełne naładowanie akumulatora wystarcza na około 3 godziny pracy (przy włączonej funkcji ogrzewania i światła) lub na około 11 godzin bez funkcji ogrzewania i światła. Gdy podczas pracy kontrolka działania zacznie migać na niebiesko, należy naładować stress releaZer.



Poniżej można znaleźć dalsze informacje oraz często zadawane pytania (FAQ):

<http://www.beurer.com>



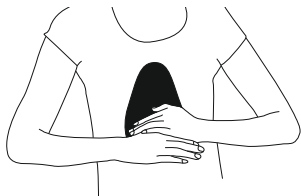
## 6. Zastosowanie

### 6.1 Umieść stress releaZer

#### **i** Wskazówka

Możesz umieścić stress releaZer na gołej skórze lub na ubraniu. Zalecamy codzienne stosowanie stress releaZer przez 30 minut.

1. Połóż się płasko na plecach. Alternatywnie możesz usiąść w pozycji półleżącej na pochyłym krześle.
2. Umieść stress releaZer w okolicy przepony (tj. na dolnych żebrach / klatce piersiowej). Jeśli uważasz, że stosowanie na wysokości przepony jest nieprzyjemne, umieść stress releaZer nad przeponą.






#### **i** Wskazówka




Nie stosować urządzenia w obszarze splotu trzewnego (przejście między klatką piersiową a dołkiem podsercowym). Może to spowodować uczucie zawrotów głowy i mdłości.

### 6.2 Włączanie urządzenia stress releaZer / wybór cyklu oddychania

#### **i** Wskazówka

Wybierz jeden z cykli oddychania odpowiednio do swojego samopoczucia. Jeśli stress releaZer jest używany przez dłuższy czas możliwe jest wydłużenie czasu oddychania.



Naciśnij 1x 	=	Aby włączyć urządzenie stress releaZer, naciśnij przycisk włączania/wyłączania  . Trzy pola kontrolki działania świecą na niebiesko i aktywny jest <i>Bluetooth®</i> . Teraz możesz połączyć stress releaZer ze smartfonem za pomocą aplikacji „beurer CalmDown”.
Naciśnij 2x 	=	Pierwszy cykl oddychania jest aktywowany. W tym cyklu oddychania wdychaj powietrze przez 5 sekund, a następnie wydychaj przez 5 sekund.

Naciśnij 3x 	=	Drugi cykl oddychania jest aktywowany. W tym cyklu oddychania wdychaj powietrze przez 6 sekund, a następnie wydychaj przez 6 sekund.
Naciśnij 4x 	=	Trzeci cykl oddychania jest aktywowany. W tym cyklu oddychania wdychaj powietrze przez 7 sekund, a następnie wydychaj przez 7 sekund.
Naciśnij 5x 	=	stress releaZer zostanie wyłączony.



### Wskazówka

stress releaZer wyposażony jest w mechanizm automatycznego wyłączenia, maksymalny czas pracy wynosi 30 minut. Po upłygnięciu 30 minut stress releaZer wyłącza się automatycznie.

### 6.3 Funkcja ogrzewania

Podczas stosowania urządzenia możesz również włączyć funkcję ogrzewania, aby lepiej się zrelaksować. Aby to zrobić, naciśnij przycisk ogrzewania na urządzeniu stress releaZer . Kontrolka działania zaczyna świecić się na niebiesko. Aby wyłączyć funkcję ogrzewania, należy nacisnąć ponownie przycisk ogrzewania .

### 6.4 Funkcja światła

Podczas stosowania urządzenia możesz również włączyć niebieskie światło, aby lepiej się zrelaksować. Aby to zrobić, naciśnij przycisk światła na urządzeniu stress releaZer . Pierścień świetlny wokół stress releaZer zaczyna pulsować w rytmie oddychania. Aby wyłączyć niebieskie światło, naciśnij ponownie przycisk światła .

Jeśli funkcja światła i funkcja ogrzewania są włączone, pierścień świetlny świeci na czerwono, a nie na niebiesko.

## 7. Czyszczenie i konserwacja

Okres eksploatacji urządzenia stress releaZer zależy od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem.

## UWAGA

- stress releaZer należy czyścić po każdym użyciu, posługując się miękką, delikatnie zwilżoną (wodą lub łagodnym środkiem czyszczącym) ściereczką. Wyrzec stress releaZer do sucha niestrzępiącą się ściereczką. Nie należy używać środków czyszczących do szorowania.
- Urządzenie stress releaZer należy chronić przed wstrząsami, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury, polami elektromagnetycznymi i znajdującymi się zbyt blisko źródłami ciepła (np. piec, grzejnik).
- Pod żadnym pozorem nie należy zanurzać urządzenia stress releaZer w wodzie ani w innych płynach. Dopilnować, aby żaden płyn nie dostał się do wnętrza urządzenia.

## 8. Utylizacja

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi.

Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W przypadku pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



### Utylizacja akumulatora

Zużyte, całkowicie rozładowane akumulatory należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych albo przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepów ze sprzętem elektrycznym. Na mocy obowiązujących przepisów prawa użytkownik jest zobowiązany do utylizacji akumulatorów.


Aby wyjąć baterię z urządzenia, podważyć pokrywkę nad pierścieniem świetlnym za pomocą śrubokręta. Wyjąć baterię z wnętrza obudowy.

Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

- Pb = bateria zawiera ołów,
- Cd = bateria zawiera kadm,
- Hg = bateria zawiera rtęć.



## 9. Dane techniczne

Zasilanie	100–240V~; 50/60Hz; 0,2 A
Wymiary	18 x 12,8 x 5 cm
Waga	ok. 380 g
<u>Akumulator:</u> Pojemność Napięcie znamionowe Oznaczenie typu	2200 mAh 3,7 V Li-Ion
Przenoszenie danych	<i>Bluetooth</i> <sup>®</sup> low energy technology pasmo częstotliwości 2,400 - 2,480 GHz, moc emisji < 20 dBm 

Producent zastrzega sobie prawo do zmiany danych technicznych z powodu aktualizacji bez konieczności powiadamiania.

Gwarantujemy niniejszym, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE. Aby uzyskać szczegółowe dane, np. certyfikat zgodności CE, należy napisać wiadomość pod adres [kd@beurer.de](mailto:kd@beurer.de)

## 10. Gwarancja / serwis

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji należy zwrócić się do miejscowego dystrybutora lub partnera (patrz lista „Service international”).

Przy odesłce urządzenia należy załączyć kopię dowodu zakupu i krótki opis usterki.

### **Obowiązują następujące warunki gwarancji:**

1. Okres gwarancji na produkty firmy BEURER wynosi 3 lata lub, jeśli jest dłuższy, obowiązuje w danym kraju od daty zakupu.

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji konieczne jest potwierdzenie daty zakupu przez okazanie dowodu zakupu lub faktury.

2. Naprawy (całego urządzenia lub jego części) nie przedłużają okresu gwarancyjnego.

3. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku uszkodzeń powstałych w następujących okolicznościach:
  - a. Z powodu niewłaściwego użytkowania, np. nieprzestrzegania instrukcji obsługi.
  - b. W wyniku napraw lub modyfikacji wykonanych przez klienta lub osoby nieupoważnione.
  - c. Podczas transportu od producenta do klienta lub podczas transportu do Servicecenter.
  - d. Ponadto nie obejmuje akcesoriów dostarczonych z urządzeniem, które ulegają regularnemu zużyciu.
4. Odpowiedzialność za szkody bezpośrednio lub pośrednio spowodowane przez urządzenie jest wykluczona także wtedy, gdy w przypadku jego uszkodzenia uznane zostanie roszczenie z tytułu gwarancji.





The *Bluetooth*<sup>®</sup> word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Android is a trademark of Google LLC.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany  
[www.beurer.com](http://www.beurer.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)  
[www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com)

