

# and Me

# and Me



**v**upiesse italia DESIGN ITALY JACOPO BONFANTINI GRAPHIC DESIGN

# YOU

PERSONALFITNESS

Y O U

come si utilizza

Y O U

how to use

**1** Si imbevono di normale acqua, non distillata le spugne degli elettrodi mediante la spruzzetta in dotazione (dis. 1). Non bagnare le spugne ponendo l'apparecchio sotto un rubinetto o immergendolo.

**1** Soak the electrode sponges with normal tap water using the spray supplied (fig. 1). Never wet the sponges by immersing the unit in water or holding it under a tap.



(1)

**2** Unire i due cinturini elastici tra di loro tramite la fibbia di chiusura regolabile (dis. 2).

**2** Join the two elastic straps by means of the adjust clasp (fig. 2).



(2)

**3** Agganciare una fibbia ad innesto della cintura elastica all'apparecchio (dis. 3). (Per sganciare le fibbie è sufficiente premere sulla levetta zigrinata ed estrarle dalla propria sede).

**3** Fasten one clasp of the elastic strap to the unit (fig. 3). (To unfasten the clasps, just press on the knurled lever, and remove them from their seats).



(3)

**4** Posizionare gli elettrodi di YOU sulla parte del corpo interessata abbracciandola con la cintura elastica, quindi agganciare all'apparecchio anche la seconda fibbia ad innesto (dis. 4). (Per un corretto posizionamento seguire le indicazioni alle pagine seguenti degli esercizi).

**4** Position the YOU electrodes on the area of the body to be treated by hugging it with elastic straps, then also the second clasp to the unit (fig. 4). (For a correct positioning, follow the suggestions on the exercise pages).



(4)

**5** Regolare la lunghezza della cintura elastica affinché le spugne degli elettrodi aderiscano perfettamente alla pelle (dis. 5).

**5** Adjust the length of the elastic strap so that the electrode sponges are in perfect contact with the skin (fig. 5).



(5)

**6** Accendere l'apparecchio ruotando la manopola in senso orario e regolare l'intensità per ottenere una valida contrazione muscolare (dis. 6).

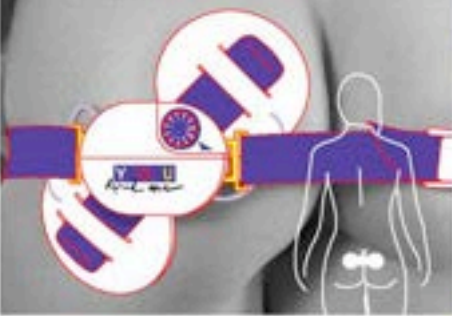
**6** Switch on the unit by turning the knob clockwise; adjust its intensity until a good muscular contraction is obtained (fig. 6).



(6)

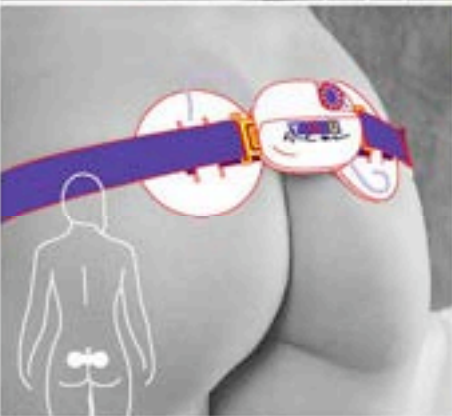
La regolazione della manopola (intensità) dovrà essere effettuata per il massimo esercizio muscolare gradevole. In linea generale si potranno utilizzare intensità elevate ove vi sia abbondante muscolatura mentre si utilizzeranno intensità ridotte negli altri casi. Movimenti muscolari ampi e profondi favoriscono un più rapido risultato. IL CONTATTO TRA LA PELLE E GLI ELETTRODI DEVE ESSERE PERFETTO E LE SPUGNE SEMPRE ABBONDANTEMENTE BAGNATE. Il tempo di utilizzo per ogni punto di applicazione è soggettivo: è bene comunque non superare i 15-20 minuti per non affaticare eccessivamente la muscolatura. Con l'uso si potrà notare l'affievolimento degli impulsi. Agire nel seguente ordine: • adeguare l'intensità con la manopola per ottenere lo stesso livello di contrazione muscolare • sostituire le spugne degli elettrodi • sostituire la batteria se non si sono ottenuti risultati con le precedenti operazioni.

The knob (intensity) should be adjusted until a pleasant stimulus is felt and the maximum muscular exercise is obtained. Generally speaking, high intensity can be used in areas with a lot of muscles, and lower intensity in other cases. Wide and intense muscular movements help obtain quicker results. THE SPONGES MUST ALWAYS BE PERFECTLY SOAKED WITH WATER AND KEPT IN PERFECT CONTACT WITH THE SKIN. The time of usage for every application point should be set individually: it is a good rule, however, not to exceed 15-20 minutes in order not to overstrain the muscular system. If, as you keep using the unit, you do notice that the impulses become weaker, do as follows: • turn the knob to adjust the intensity until the same level of muscular contraction is obtained; • replace the electrode sponges; • replace the battery if no results are obtained with the previous procedures.

**1***Glutei - Buttocks*

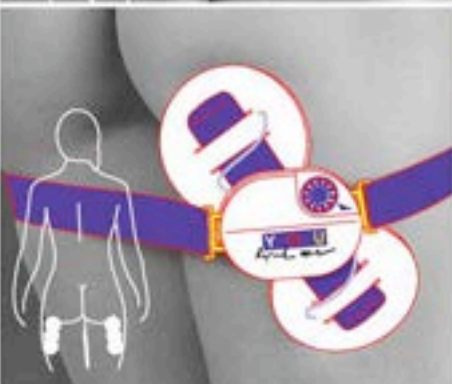
Tonificazione dei glutei, riduzione di adiposità e cellulite.

*Toning up of the glutei, reduction of adiposity and cellulitis.*

**2***Glutei - Buttocks*

Rassodamento, tonificazione, sollevamento dei glutei.

*Strengthening, toning up, lifting the glutei.*

**3***Glutei - Buttocks*

Modellamento del gluteo inferiore; trattamento dei "cuscinetti" da cellulite o adiposità.

*Shaping of the lower gluteus; treatment of "pads" induced by either cellulitis or adiposity.*

**4***Gambe - Legs*

Tonificazione e snellimento della coscia; trattamento dei "cuscinetti" da cellulite o adiposità.

*Toning up and slimming the thigh; treatment of "pads" induced by either cellulitis or adiposity.*

**5***Gambe - Legs*

Trattamento di cellulite ed adiposità a cuscinetto nell'interno del ginocchio e della perdita di tono della faccia interna della coscia.

*Treatment of cellulitis and adiposity in pad-form in the inside of the knee, treatment of loss of tone in the inside of the thigh.*



6

### Gambe - Legs

Rassodamento dell'interno della coscia, trattamento di adiposità, cellulite, ipotonia.  
*Strengthening the inside of the thigh, treatment of adiposity, cellulitis, hypotonia.*

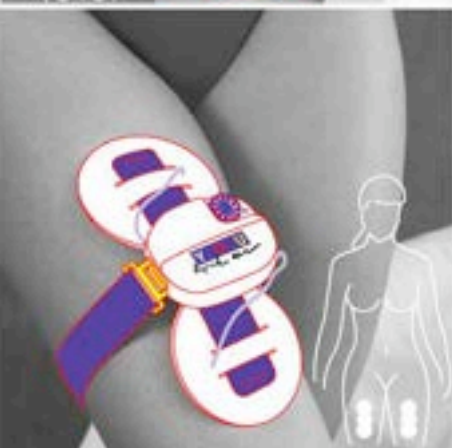


7

### Gambe - Legs

Tonificazione e rassodamento della faccia posteriore della coscia; trattamento di adipe, cellulite e perdita di tono.

*Tonig up and strengthening the back of the thigh; treatment of excess fat, cellulitis and loss of tone.*



8

### Gambe - Legs

Trattamento della cellulite e adipe della faccia anteriore della coscia; tonificazione e rassodamento.

*Treatment of cellulitis and excess fat in the front of the thigh; toning up and strengthening.*

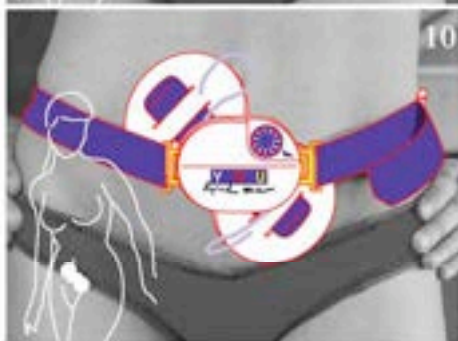


9

9 - 10 - 11

### Addome - Abdomen

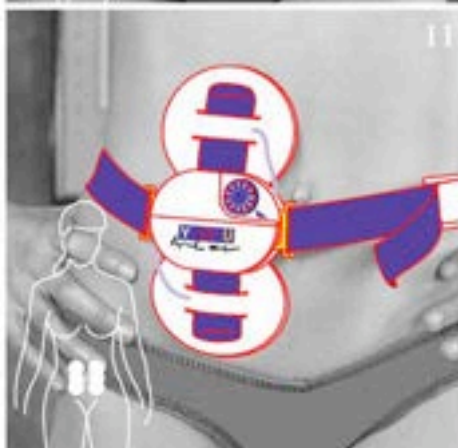
Tonificazione, snellimento e modellamento dell'addome; il diverso posizionamento degli elettrodi consente un efficace esercizio di tutta la muscolatura addominale.



10

*Toning up, slimming and shaping the abdomen. By positioning the electrodes differently, all the abdominal muscles can be exercised.*

**9) Addominali bassi; elettrodi orizzontali.**  
**9) Lower abdominals; horizontal electrodes.**



11

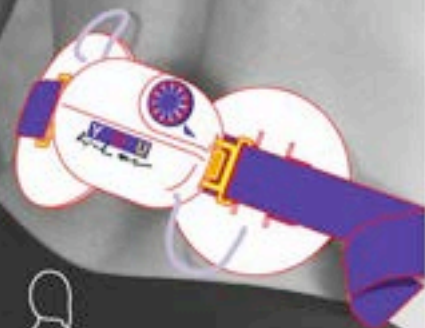
**10) Addominali trasversi; elettrodi obliqui.**  
**10) Transverse abdominal muscles; sloping electrodes.**

**11) Addominali alti; elettrodi verticali.**  
**11) Upper abdominals; vertical electrodes.**

12

*Schiena - Back*

Mobilizzazione della colonna vertebrale e decontrazione dei fasci muscolari della schiena. Lo slittamento verso l'alto degli elettrodi consente l'esercizio di tutta la muscolatura dorsale (lombalgie e mal di schiena).  
*Loosening up the spinal column and relaxing the fasciae of back muscles. Sliding the electrodes upwards, all the dorsals can be exercised (pain in the lumbar region and backache).*



14

*Trapezio - Trapezio*

Decontrazione del trapezio e fasci muscolari della schiena (rilassamento, cefalea, dolori cervicali, potenziamento muscolare).  
*Loosening up the trapezius and fasciae of back muscles (relaxing, cephalaea, cervical pain, strengthening of muscles).*

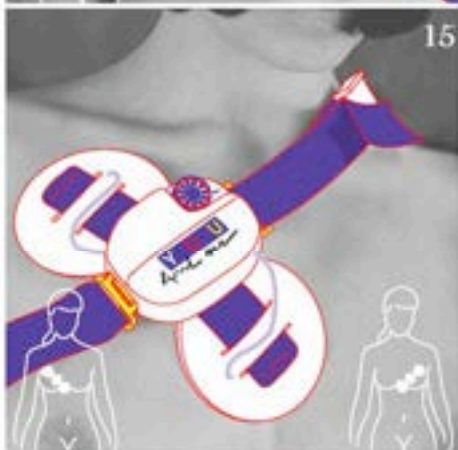


15

15 - 16

*Seno - Breast*

Tonificazione del pettorale per rassodare, sollevare, dare solidità al seno. Il posizionamento degli elettrodi dovrà tener conto delle conformazioni anatomiche estremamente differenziate. È essenziale verificare individualmente il posizionamento degli elettrodi per ottenere il miglior esercizio della muscolatura pettorale.  
*Toning up the pectoralis, for shaping, lifting and firming the breasts. When positioning the electrodes, take into account the extremely different anatomical shapes. It is essential to make individual tests when positioning of the electrodes, in order to obtain the best possible exercise of pectoral muscles.*



16

13

*Trapezio - Trapezio*


Decontrazione della zona cervicale, trapezio e fasci muscolari adiacenti l'alta colonna vertebrale (rilassamento, cefalea, dolori cervicali, potenziamento muscolare).  
*Loosening up the cervical zone, trapezius and fasciae adjacent to the upper spinal column (relaxing, cephalaea, cervical pain, strengthening of muscles).*

Loosening up the cervical zone, trapezius and fasciae adjacent to the upper spinal column (relaxing, cephalaea, cervical pain, strengthening of muscles).





YOU è un apparecchio elettronico per la ginnastica passiva. Attraverso l'azione di 2 elettrodi a contatto con la pelle, è in grado di indurre contrazioni muscolari efficaci e gradevoli allo scopo di tonificare, rassodare, sollevare e decontrarre la muscolatura di tutto il corpo. La centralina elettronica funzionante a batteria genera impulsi elettrici modulati ad onda quadra  specificamente studiati per ottenere precisi esercizi muscolari. YOU utilizza l'esclusivo sistema brevettato ROTOFIT<sup>®</sup>, una coppia di elettrodi orientabili in ogni direzione, per il posizionamento ottimale sui vari gruppi muscolari ed un immediato adattamento alle differenti conformazioni fisiche.

*YOU is an electronic unit for passive gymnastics. By means of 2 electrodes placed on the skin, it induces effective, pleasant muscular contractions able to tone up, harden and lift the muscles of the entire body. The battery-operated electronic unit generates electric pulses modulated in square waves  specifically studied to obtain precise muscular exercises. YOU utilizes the exclusive patent ROTOFIT<sup>®</sup> system, a pair of electrodes which can be set in any direction, so can be perfectly positioned on the various groups of muscles and immediately adapted to suit different physical structures.*



- Per ottenere i migliori risultati si orientano gli elettrodi osservando le indicazioni dei disegni esplicativi e regolando secondo la propria anatomia. L'apparecchio si utilizza regolando gradualmente gli impulsi sino alla massima intensità gradevole.
- Le spugne degli elettrodi devono essere sempre imbevute d'acqua e poste perfettamente a contatto con la pelle.
- Il tempo di utilizzo per ogni punto di applicazione è soggettivo; è bene comunque, non superare i 15-20 minuti per non affaticare eccessivamente la muscolatura.

L'elettrodo di metallo non dovrà mai venire a contatto diretto con la pelle. • Non applicare gli elettrodi in zone iperpigmentate (nei) e varicose. • Non applicare gli elettrodi direttamente sulla mammella bensì sui muscoli di sostegno del seno. • Non usare in zone intime e delicate né nelle ascelle, inguine, incavi delle ginocchia. • Non usare sull'addome in donne in gravidanza. • Non applicare YOU a bambini, portatori di pace-maker e a persone in condizioni psicologiche debilitate e in caso di anomalie fisiologiche ed organiche. • In caso di dubbio consultare un medico.

- To get the best results, position the electrodes observing the instructions shown in the drawings, adjusting them to your own anatomy. When you use the unit gradually regulate the impulses to the maximum pleasurable intensity. • The electrode sponges should always be kept wet and placed in full contact with the skin.
- The time of usage on every application point may vary from person to person; however it is a good rule not to exceed 15-20 minutes in order not to overstrain the muscles.

The metal electrode should never come into direct contact with the skin. • Do not apply the electrodes to areas with hyperpigmentation (moles) or varicose veins. • Do not apply the electrodes directly to the breasts, but to the muscles which support them. • Do not use in intimate areas, under the armpits, in the groin or behind the knees. • Do not use on the abdomen of expectant mothers. • Do not use YOU on children, people with pace-maker or those in poor psychophysical conditions or with physiological or organic disorders. • In case of doubt, it is recommended to consult a physician.



apparecchio agisce  
su quattro fondamentali alterazioni fisiologiche:

• **Perdita di tono cutaneo e muscolare.**

L'effetto eccitomotone degli impulsi di YOU permette una gradevole contrazione dei grossi fasci muscolari, così come delle sottili fibrille cutanee. Questa "ginnastica" involontaria rende da un lato la pelle più tesa ed elastica, dall'altro le dà consistenza tonificando il pavimento muscolare sottostante. Gli effetti visibili saranno così la scomparsa dei rilassamenti a livello dell'addome, dei glutei, dell'interno cosce e del seno, con un aspetto più pieno della muscolatura ed una pelle più soda e tonica.

• **Adiposità accentuata.**

Gli impulsi generati da YOU possiedono un effetto riducente sul grasso in eccesso; essi infatti risultano lipolitici, cioè accelerano il metabolismo del tessuto adiposo. Nell'arco del trattamento si potrà in questo modo apprezzare una progressiva diminuzione dei cuscinetti adiposi, grazie anche al miglioramento della sanguificazione, ai vantaggi sull'aspetto cutaneo e ad un drenaggio sui liquidi ristagnanti.

• **Cellulite.**

L'applicazione di YOU migliora l'aspetto sia delle celluliti con adiposità, sia di quelle con stasi circolatoria. Gli impulsi generati infatti favoriscono il drenaggio dei liquidi e delle tossine ristagnanti, migliorano la circolazione locale e quindi la nutrizione dei tessuti; aumentano il metabolismo e la riduzione dei grassi in eccesso. Le conseguenze visibili saranno pertanto una pelle con meno buccia d'arancia, con meno liquidi di imbibizione, con meno cuscinetti adiposi. La ripresa del tono cutaneo ridurrà inoltre gli avvallamenti e gli afflosciamenti caratteristici della cellulite di più vecchia data.

• **Contratture muscolari.**

L'azione di YOU sulle zone contratte del corpo favorisce un maggior apporto sanguigno e lo sbloccaggio della muscolatura tesa ed anelastica, facilitando un rapido riadattamento neuromuscolare della zona.



he unit acts on three fundamental  
physiological defects:

• **Loss of skin and muscular tone.**

The motor/stimulant effect of YOU's pulses gives a pleasant contraction of the large muscular fasciae and fine cutaneous fibers. On one hand, these involuntary "gymnastics" make the skin firmer and more supple and on the other gives consistency, toning up underlying muscles. The visible effects are therefore elimination of relaxation in abdominal, gluteus, inside thigh and breast areas, resulting in muscles with a fuller appearance and firmer, more tonic skin.

• **Accentuated adiposity.**

The pulses generated by YOU have the effect of reducing excess fat: they are in fact lipolytic, i.e. they accelerate the metabolism of adipose tissue. During a course of treatment, it's therefore possible to note a gradual reduction in the fat pads (thanks also to improved blood formation), resulting in improved skin appearance and the drainage of built-up liquids.

• **Cellulitis.**

The use of YOU improves skin appearance in cases of cellulitis with adiposity or circulatory stasis. In fact, the pulses generated favour the drainage of built-up liquids and toxins and improve local circulation and therefore tissue nutrition, as well as increasing the metabolism and the reduction of excess fats. The visible results are therefore skin with less "orange-peel" effect, less absorbed liquids and less fat pads. The recovery of skin tone will also reduce the dimples and flabbiness typical of cellulitis at a more advanced age.

• **Muscular contractures.**

The action of You unit in the contracted zones of the body helps give greater blood intake, relaxing tense, inelastic muscles and facilitating a rapid return to neuromuscular normality in that area.

Y O U

*e il suo corredo - and its outfit*

Mano a mano che togliete le varie parti dalla scatola, verificate che siano presenti tutte quelle illustrate nella figura ed assicuratevi che non siano state danneggiate durante il trasporto.

*As you take the various parts out of the box, check that all those shown in the illustration are there and make certain that they haven't been damaged during transport.*

Cinghia elastica di fissaggio  
*Fixing elastic belt*



Batteria  
*Battery*

Spruzzetta  
*Watercontainer*



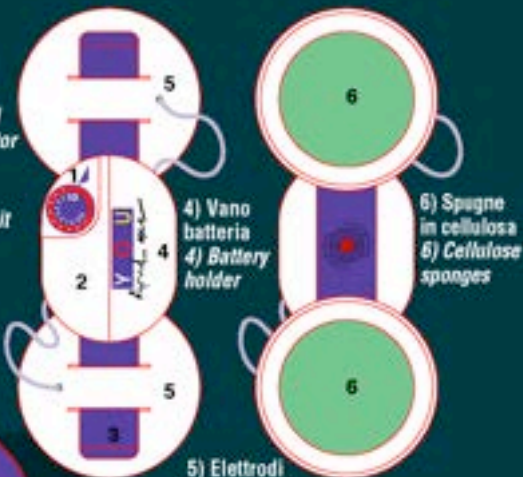
Astuccio  
*Bag*



Apparecchio  
*Electronic unit*



Spugne di ricambio  
*Spare sponges*



1) Manopola interruttore d'accensione e regolazione  
*1) ON - OFF and intensity regulator*

2) Centralina elettronica  
*2) Electronic unit*

3) Balestrina flessibile e ruotabile  
*3) Flexible and turnable arc*

4) Vano batteria  
*4) Battery holder*

5) Elettrodi  
*5) Electrodes*

6) Spugne in cellulosa  
*6) Cellulose sponges*

Manuale d'uso  
*Instruction handbook*



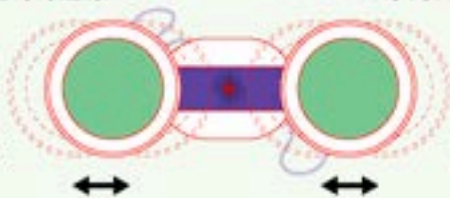
Certificato di garanzia  
*Warranty card*



**YOU**, utilizza l'esclusivo sistema di elettrodi ROTOFIT™, Brevettato.

**YOU**, utilize the exclusive electrodes system ROTOFIT™, patented.

**ROTOFIT™.** La totale e semplice mobilità del sistema ne consente il posizionamento ottimale sui vari gruppi muscolari ed un immediato adattamento alle differenti conformazioni fisiche.



**ROTOFIT™.** The simple, total mobility of the system lets you position it perfectly on the various groups of muscles, fitting immediately to different physical conformations.

#### DISTANZA TRA GLI ELETTRODI.

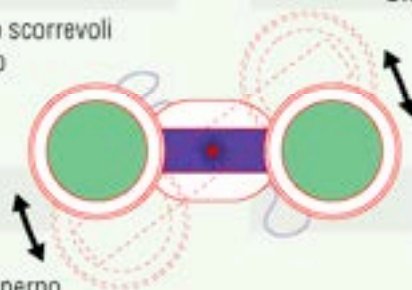
Gli elettrodi di ciascuna coppia sono scorrevoli sulla balestrina flessibile di supporto per potersi allontanare o avvicinare tra loro.

#### DISTANCE BETWEEN THE ELECTRODES.

The electrodes in each pair slide along the flexible support clip, to move them closer together or farther apart.

#### ROTAZIONE DELLA COPPIA DI ELETTRODI.

La balestrina che sostiene gli elettrodi può ruotare sul proprio perno secondo ogni angolazione.



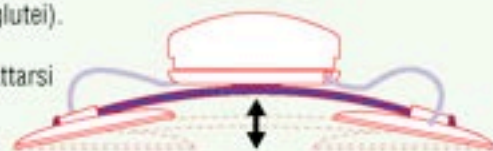
#### ROTATING THE ELECTRODE PAIR.

The flexible arc with the electrodes can be rotated on their pivot to any angle.

La balestrina è curvata per posizionarsi sulle parti curve del corpo (es. glutei).

The arc is curved to be positioned on the curve parts of the body (for example buttocks).

La balestrina è flessibile per adattarsi alle parti più piane del corpo (es. addome).



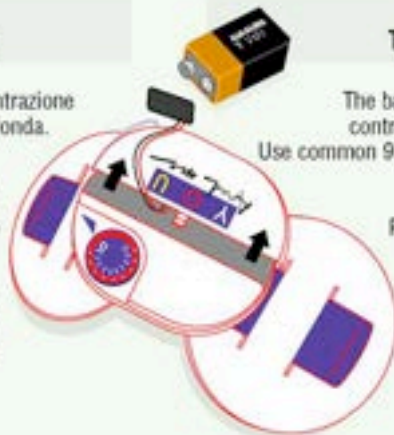
The arc is flexible to be fit to the even parts of the body

## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

La batteria deve essere sostituita quando la contrazione muscolare non è sufficientemente ampia e profonda.

Utilizzare esclusivamente le comuni batterie alcaline a 9 volt (tipo 6LR61).

La batteria è alloggiata sotto al coperchietto di plastica con la scritta "YOU AND ME". Premere con il pollice sul centro del coperchietto per accedere ad essa e sfilarlo dalla propria sede. Sfilare la batteria e disconnetterla dall'apposita spina di connettore; quindi collegare la nuova batteria e reinserirla nel proprio alloggiamento. Qualora l'apparecchio dovesse rimanere inutilizzato per lungo tempo rimuovere la batteria dalla propria sede.



## REPLACING THE BATTERY

The battery should be replaced when muscular contraction is no longer full and deep enough.

Use common 9 volt alkaline batteries only (6LR61 type).

The battery is housed under the plastic cover printed with "YOU AND ME". Push with the thumb on the centre of the cover (see fig.) and slip off from its housing. Extract the battery and disconnect it from the connector, then connect the new battery and insert it properly into housing.

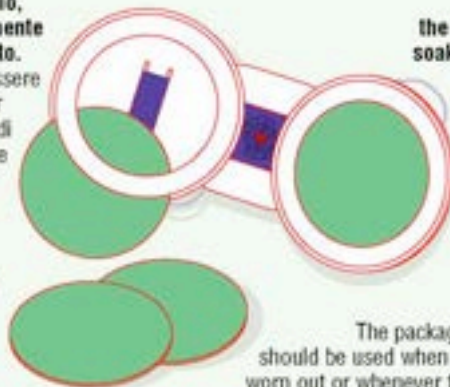
If the unit is not used for a prolonged period of time, remove the battery from housing.

## PULIZIA E SOSTITUZIONE DELLE SPUGNE

**Per un buon funzionamento dell'apparecchio, le spugne devono essere sempre perfettamente imbevute di acqua prima di ogni trattamento.**

Se non perfettamente bagnate tendono ad essere isolanti anziché conduttrici degli impulsi. Per ragioni igieniche, è buona norma al termine di ogni trattamento, rimuovere le spugne stesse dal portaelettrodo e strizzarle con cura affinché non ci sia ristagno d'acqua.

Le spugne possono anche essere lavate utilizzando un qualsiasi detergente neutro. Con l'apparecchio è fornito un kit di spugne di ricambio; il ricambio dovrà essere utilizzato quando le spugne in dotazione saranno molto sporche o consumate o comunque quando non sono in grado di trasferire un adeguato impulso alla muscolatura.



## CLEANING AND REPLACING THE SPONGES

**For smooth operation of the set, the sponges should always be perfectly soaked in water before every treatment.**

If they are not completely wet, they tend to isolate the impulses rather than conduct them. For proper hygiene, it is best to remove the sponges from the electrode holder at the end of every treatment and wring them out well so no water remains.

The sponges can also be washed, using a neutral detergent.

The package contains an extra sponge kit; these should be used when the original sponges are very dirty or worn out or whenever they cannot deliver an adequate pulse to the muscles.