

Instrukcja obsługi EasyMotionSkin Zestaw Domowy**Wersja 2.1****03 / 2022**

Niniejsza instrukcja obsługi jest dostarczana wraz z EasyMotionSkin. Towarzyszący opis programu oraz cała dokumentacja producenta dotycząca zakupionych komponentów uzupełniają ten dokument. Wszystkie dokumenty mają zastosowanie wyłącznie w połączeniu ze sobą.

Instrukcja obsługi jest skierowana do klientów końcowych. Muszą oni być w stanie przeczytać i zrozumieć informacje zawarte w instrukcji obsługi oraz w dokumentach towarzyszących.

Instrukcję obsługi należy przechowywać w dobrze znanym, łatwo dostępnym miejscu i konsultować ją w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Instrukcja obsługi, jako część dokumentacji, będzie przechowywana przez producenta przez co najmniej 10 lat.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody na osobach, zwierzętach, mieniu lub na samym produkcie, wynikające z niewłaściwego użycia, nieprzestrzegania lub niewystarczającego przestrzegania kryteriów bezpieczeństwa zawartych w tej instrukcji, jak również za jakiegokolwiek zmiany w EasyMotionSkin lub użycie nieodpowiednich części zamiennych (nieoryginalnych części).

Klauzula ochronna - Prawa autorskie zgodnie z normą DIN ISO 16016:2007-12 (Dokumentacja techniczna produktów - Klauzule ochronne dotyczące ograniczenia użytkowania dokumentów i produktów)

Prawa autorskie do istniejącej dokumentacji technicznej pozostają własnością firmy EMS GmbH. Niniejsza instrukcja obsługi jest przeznaczona dla klientów końcowych.

Rozpowszechnianie lub powielanie tej dokumentacji, wykorzystywanie i komunikowanie jej treści nie są dozwolone, chyba że wyraźnie na to zezwolono. Wszelkie naruszenia będą skutkować roszczeniem o odszkodowanie.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Oryginalna deklaracja zgodności zgodna z DYREKTYWĄ 1999/5/WE

EMS GmbH

Windscheidstr. 24

04277 Lipsk

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

My, producent, niniejszym oświadczamy, że wymieniony poniżej produkt spełnia odpowiednie wymagania DYREKTYWY 1999/5/WE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY z dnia 9 marca 1999 r. dotyczącej urządzeń radiowych i telekomunikacyjnych oraz wzajemnego uznawania zgodności.

Nazwa:	EasyMotionSkin
Przeznaczenie:	EasyMotionSkin to wysoce wydajny system treningowy składający się z MotionSkin z Power-Box, który komunikuje się z tabletem/smartfonem za pomocą Bluetooth. Niskoczęstotliwościowe impulsy elektryczne (elektrostymulacja) są kontrolowane za pomocą aplikacji EasyMotionSkin, stymulując tym samym praktycznie całą muskulaturę.

Producent ponosi pełną odpowiedzialność za publikację niniejszej deklaracji zgodności.

Objekt opisany powyżej w deklaracji spełnia odpowiednie przepisy harmonizacyjne Unii:

- EN 300 328 V1.7.1: 2006-10
- EN 301 489-1 V1.9.2: 2011-09
- EN 301 489-17 V2.2.1: 2012-09
- EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011
- EN 62479:2011-09

Podpisano w imieniu: Brigitte Prömer (CEO)

Miejsce, data wystawienia: Lipsk, 07.03.2022

Niniejsza instrukcja obsługi wyraźnie wskazuje na sytuacje niebezpieczne i obszary wymagające szczególnej uwagi za pomocą instrukcji dotyczących bezpieczeństwa i symboli. Struktura instrukcji dotyczącej bezpieczeństwa jest zawsze taka sama.






Kolory, symbole i ostrzeżenia klasyfikują zagrożenie.

Instrukcja dotycząca bezpieczeństwa jest zbudowana w następujący sposób: słowo sygnałowe, symbol, pasek kolorowy i jednostki tekstowe tworzą ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa, otoczone czarną linią.

Zasadniczo rozróżnia się cztery poziomy ostrzeżeń:

NIEBEZPIECZEŃSTWO	bezpośrednie zagrożenie życia
OSTRZEŻENIE	możliwe zagrożenie życia lub obrażenia
UWAGA	możliwe ryzyko obrażeń
UWAGA	możliwe uszkodzenie mienia
INFORMACJA	brak zagrożenia/brak uszkodzeń mienia

W odpowiednich miejscach tekstu w tej instrukcji obsługi używane są symbole bezpieczeństwa, które wymagają szczególnej uwagi w zależności od kombinacji słowa sygnałowego i symbolu.

	Ogólny znak ostrzegawczy
	Ostrzeżenie przed napięciem elektrycznym
	Ogólny znak nakazu
	Odłącz wtyczkę zasilania
	Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi

Spis treści:

- 1) **Informacje ogólne**
- 2) **Instrukcja obsługi**
- 3) **Zakres dostawy**
- 4) **Przeznaczenie**
- 5) **Nieprawidłowe użytkowanie**
- 6) **Arytmia serca**
- 7) **Przeciwwskazania**
- 8) **Zagrożenia elektryczne**
- 9) **Kwalifikacje użytkownika**
- 10) **Ładowanie PowerBox**
- 11) **Zakładanie MotionSkin**
- 12) **Podłączanie PowerBox do MotionSkin**
- 13) **Przeprowadzanie treningu**
- 14) **Włączanie PowerBox**
- 15) **Używanie tabletu / smartfona**
- 16) **Korzystanie z aplikacji EasyMotionSkin**
- 17) **Części zamienne**
- 18) **Kondensacja**
- 19) **Instrukcje dotyczące pielęgnacji i czyszczenia MotionSkin**
- 20) **Instrukcje dotyczące pielęgnacji i czyszczenia PowerBox**
- 21) **Utylizacja/ ochrona środowiska**
- 22) **Dane techniczne**

1) Informacje ogólne

Odpowiednie obchodzenie się z EasyMotionSkin jest warunkiem skutecznego i bezpiecznego użytkowania. Dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi jest warunkiem wstępnym bezpiecznej obsługi EasyMotionSkin. Jeśli nadal masz pytania lub nie jesteś pewien, czy EasyMotionSkin jest odpowiedni dla Ciebie, skontaktuj się z producentem.

Producent zaleca zakup EasyMotionSkin od partnera dystrybucyjnego przeszkolonego przez producenta.

2) Instrukcja obsługi

Instrukcja obsługi dołączona do urządzenia, jak również opis programu, zawierają informacje dotyczące bezpiecznego użytkowania EasyMotionSkin i muszą być dokładnie przeczytane oraz zrozumiane przez użytkownika przed użyciem EasyMotionSkin.

Instrukcja obsługi jest integralną częścią EasyMotionSkin. Zawarte w instrukcji obsługi zalecenia dotyczące bezpieczeństwa uzupełniają wytyczne dotyczące zastosowania EasyMotionSkin®. Przestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa zawartych w instrukcji obsługi oraz instrukcji dotyczących obsługi EasyMotionSkin jest warunkiem bezpiecznego treningu.

3) Zakres dostawy

Dostawa EasyMotionSkin obejmuje:

- PowerBox
- Zasilacz do PowerBox
- MotionSkin (ubranie treningowe) – dostępne rozmiary, np. 0, 1, W2, 2, 3, 4, 5
- Instrukcja obsługi

- Paski napinające (Strapsets)
- 100 ml detergentu higienicznego

4) Przeznaczenie

EasyMotionSkin wykorzystuje efektywną metodę elektrostymulacji mięśni (EMS) do intensywnych jednostek treningowych. EasyMotionSkin to wysoce wydajny system treningowy, składający się z MotionSkin połączonego z PowerBox, który komunikuje się z tabletem/smartfonem przez Bluetooth®. Niskoczęstotliwościowe impulsy elektryczne (elektrostymulacja) są kontrolowane za pomocą aplikacji EasyMotionSkin, stymulując praktycznie całą muskulaturę. Technologia ta została pierwotnie opracowana do celów terapeutycznych i rehabilitacyjnych, a EasyMotionSkin wykorzystuje ją do osiągnięcia wysokowydajnych wyników treningowych w krótkim czasie.



EasyMotionSkin jest urządzeniem do treningu EMS przeznaczonym wyłącznie dla ludzi. Aby uniknąć wypadków i zagwarantować pełną funkcjonalność EasyMotionSkin, należy używać dobrze dopasowanego MotionSkin o odpowiednim rozmiarze.

Nawet przy prawidłowym użytkowaniu istnieją pewne ryzyka związane z EasyMotionSkin. Są one opisane poniżej. Aby zminimalizować ryzyko obrażeń osobistych lub uszkodzenia mienia oraz uniknąć niebezpiecznych sytuacji, należy bezwzględnie przestrzegać instrukcji bezpieczeństwa zawartych w instrukcji obsługi.

5) Nieprawidłowe użytkowanie

Aby zminimalizować ryzyko obrażeń osobistych lub uszkodzenia mienia oraz uniknąć niebezpiecznych sytuacji, należy bezwzględnie przestrzegać instrukcji bezpieczeństwa zawartych w instrukcji obsługi.

Nieprawidłowe użytkowanie występuje, gdy EasyMotionSkin jest używane w sposób inny niż opisany w instrukcji obsługi. Wszystkie instrukcje zawarte w podręczniku muszą być przestrzegane, aby użytkowanie było prawidłowe.



OSTRZEŻENIE

Zagrożenia związane z nieprawidłowym użytkowaniem

Niebezpieczne sytuacje mogą wystąpić, jeśli EasyMotionSkin jest używane nieprawidłowo. Niniejsze instrukcje opisują wyłącznie możliwe zastosowania EasyMotionSkin. EasyMotionSkin może być używane wyłącznie jako urządzenie do treningu EMS dla ludzi, w suchym środowisku i nie jest urządzeniem medycznym.

- Należy uwzględnić wszelkie przeciwwskazania, które mogą uniemożliwiać użytkowanie.
- Upewnij się, że MotionSkin jest odpowiednio dopasowany.
- Trenuj tylko wtedy, gdy zasilacz nie jest podłączony do PowerBox.
- Zawsze rozpoczynaj trening z niską intensywnością i stopniowo ją zwiększaj.
- Zawsze napinaj stymulowany obszar mięśni podczas stymulacji przez EasyMotionSkin.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek usterek, natychmiast przerwij trening i odłącz PowerBox od MotionSkin.
- Natychmiast przestań trenować, jeśli pojawią się jakiegokolwiek zmiany w stanie zdrowia.
- Skonsultuj się z lekarzem, jeśli po treningu wystąpią jakiegokolwiek zmiany w stanie zdrowia.

6) Arytmia serca

Zgodnie z przepisami, musimy ostrzec przed ryzykiem arytmii serca. Teoretycznie istnieje resztkowe ryzyko, że trening z użyciem EasyMotionSkin może wywołać arytmie serca, chociaż dotychczas nie zostało to zidentyfikowane.



OSTRZEŻENIE

Zagrożenie życia spowodowane arytmia serca

Arytmia serca może prowadzić do utraty przytomności.

Istnieje resztkowe ryzyko, że trening EMS może wywołać arytmia serca, co może mieć fatalne konsekwencje, jeśli nie zostanie odpowiednio leczone.

Natychmiastowe działania w przypadku utraty przytomności:

1. Całkowicie odłącz PowerBox od MotionSkin.
2. Wezwij służby ratunkowe.
3. Przeprowadź działania reanimacyjne.
4. Użyj defibrylatora, jeśli jest dostępny.

7) Przeciwwskazania

Jeśli występuje przynajmniej jedno z poniższych przeciwwskazań, EasyMotionSkin nie może być używane:

- Problemy z sercem (np. ostry zawał w ciągu ostatnich 6 tygodni, poważne wady zastawek serca, kardiomiopatia przerostowa zaporowa (HOCM), ostre zapalenie mięśnia sercowego, niestabilna choroba wieńcowa, niewydolność serca stopnia NYHA IV)
- Poważne zaburzenia krążenia tętniczego (np. zgorzel stopy u diabetyków)
- Nowotwory
- Hemofilia
- Cięża
- Ciężkie choroby neurologiczne (np. stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne, choroba Parkinsona, epilepsja, spastyczne porażenie rdzenia kręgowego)
- Zaawansowana miażdżyca
- Przepuklina brzuszna lub pachwinowa
- Ostre choroby gorączkowe, bakteryjne lub wirusowe
- Ostre krwawienia
- Skrajnie wysokie ciśnienie krwi
- Zakrzepica
- Gruźlica
- Cukrzyca
- Choroby wątroby
- Okres rekonwalescencji po operacji



Ryzyko śmierci z powodu przeciwwskazań

Przeciwwskazania mogą spowodować obrażenia lub nawet śmierć.

- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że żadne z wymienionych przeciwwskazań nie występuje.
- Nie używaj EasyMotionSkin, jeśli istnieje jakokolwiek wątpliwość co do występowania przeciwwskazania.
- EasyMotionSkin absolutnie nie może być używane u osób z rozrusznikiem serca lub innymi aktywnymi implantami medycznymi.
- W razie wątpliwości lub jeśli przyjmowane są leki, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem.

8) Zagrożenia elektryczne

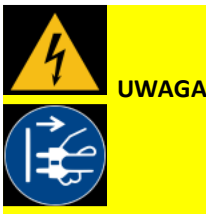


Zagrożenie śmiertelnym porażeniem prądem elektrycznym

Istnieje bezpośrednie ryzyko śmiertelnego porażenia prądem elektrycznym w wyniku dotknięcia podzespołów pod napięciem.

Istnieje ryzyko śmiertelnego urazu, jeśli wilgoć przeniknie do komponentów lub jeśli zostaną one uszkodzone!

- Jeśli poszczególne komponenty lub izolacja są uszkodzone, natychmiast przerwij użytkowanie, odłącz wtyczkę i nie kontynuuj używania.
- Używaj tylko w suchym otoczeniu.
- Podłączaj zasilacz wyłącznie do sieci o napięciu 100 – 230 V ~ 47 – 63 Hz i używaj wyłącznie zasilaczy dostarczonych przez producenta.
- Zawsze informuj producenta w przypadku usterek lub uszkodzeń.



Ryzyko obrażeń spowodowane uszkodzeniem kabli i złącz

Istnieje ryzyko uszkodzenia mienia oraz obrażeń osobistych z powodu uszkodzenia złącz lub kabli.

- Nie zaginaj ani nie przygniataj kabli.
- Nie kładź ciężkich przedmiotów na kablach.
- Odłącz wtyczkę przed czyszczeniem.
- Upewnij się, że gniazdko zasilania jest łatwo dostępne.

Gdy baterie litowo-jonowe są używane nieprawidłowo lub niewłaściwie (np. uszkodzone, rozłożone, wystawione na działanie ognia lub wysokich temperatur), mogą się zapalić, eksplodować lub spowodować pożar.



Ryzyko obrażeń osobistych z powodu uszkodzonych lub otwartych baterii

Baterie zawierają łatwopalne lub drażniące roztwory oraz sole litu, które w przypadku wycieku mogą powodować podrażnienia skóry, oczu i błon śluzowych.

Gdy baterie wyciekają, wydzielające się opary mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia.

- Trzymaj z dala od ciepła, otwartego ognia i żrących płynów.
- Nie przebijaj, nie łam ani nie spalaj.
- Unikaj kontaktu oparów ze skórą, oczami i nie wdychaj ich.
- Do gaszenia pożaru można użyć konwencjonalnych materiałów gaśniczych (takich jak proszek ABC, gaśnica CO2 lub woda).
- W przypadku kontaktu z uwolnionymi elektrolitami, gazami lub produktami spalania z baterii:
 1. Przemyj dokładnie wodą przez co najmniej 15 minut i, jeśli to konieczne, skonsultuj się z lekarzem.
 2. Usuń odzież z zanieczyszczonej skóry i przemij dokładnie wodą przez co najmniej 15 minut, a w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.
 3. Zapewnij dostęp świeżego powietrza pacjentowi, uspokój go. Monitoruj oddech i krążenie, a w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

9) Kwalifikacje użytkownika

Aby zapewnić idealne przeprowadzenie treningu i osiągnąć optymalne rezultaty treningowe, parametry treningowe muszą być ustawione indywidualnie.



OSTRZEŻENIE

Istnieje ryzyko, gdy użytkownik jest niewystarczająco wykwalifikowany

Brak odpowiedniej wiedzy na temat użytkowania i obsługi EasyMotionSkin może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji. W skrajnych przypadkach mogą one być śmiertelne.

- Przed użyciem każdy użytkownik musi przeczytać i zrozumieć tę instrukcję obsługi.
- Osoby poniżej 16 roku życia nie mogą trenować z EasyMotionSkin.



INFORMACJA

Naprawy i serwis

Naprawy, konserwacja i serwis mogą być wykonywane wyłącznie przez EMS GmbH.

10) Ładowanie PowerBox

PowerBox wyposażony jest w wewnętrzną baterię akumulatorową.



INFORMACJA

Ładuj przez 10 godzin przed pierwszym użyciem

Proszę ładować PowerBox przez co najmniej 10 godzin przed jego pierwszym użyciem.

Do ładowania PowerBox należy używać wyłącznie dostarczonego zasilacza.

Tak należy ładować baterię w PowerBox:

1. Upewnij się, że PowerBox nie jest podłączony do MotionSkin.
2. Podłącz PowerBox do gniazdka za pomocą dostarczonego zasilacza.

Podczas włączania PowerBox lub w trakcie ładowania wyświetlane są następujące statusy:

- Czerwona dioda miga szybko: Niski poziom baterii
- Czerwona dioda miga: Bateria się ładuje
- Czerwona dioda świeci: Bateria jest naładowana

Akumulatory mają ograniczoną liczbę cykli ładowania i z czasem muszą być wymienione. Cykl ładowania i czas ładowania baterii zależą od sposobu użytkowania urządzenia i środowiska aplikacji.

11) Zakładanie MotionSkin

Wybierz MotionSkin w odpowiednim rozmiarze i o optymalnym dopasowaniu. Załóż suchy MotionSkin, początkowo bez PowerBox. Upewnij się, że elektrody są prawidłowo i stabilnie umieszczone na mięśniach, które mają być stymulowane. Jeśli dopasowanie jest zbyt luźne lub niestabilne, elektrody mogą nie łączyć się ze skórą lub połączenie elektrod może zostać przerwane podczas treningu. W zależności od ustawienia programu, może to prowadzić do utraty lub zmniejszenia stymulacji odpowiedniego kanału elektrodowego, aż do ponownego prawidłowego połączenia. Twój sprzedawca doradzi Ci w doborze odpowiedniego rozmiaru. W razie wątpliwości dopasowanie MotionSkin można dodatkowo zoptymalizować za pomocą dostarczonych pasek napinających. Należy unikać nadmiernego rozciągania MotionSkin, ponieważ może to prowadzić do uszkodzenia.

MotionSkin przylega bezpośrednio do skóry, dlatego zaleca się wcześniej zdjąć biżuterię z obszarów, które będą miały kontakt z elektrodami. Upewnij się, że zamek błyskawiczny jest całkowicie otwarty. Zakładanie MotionSkin można ułatwić, wywijając rękawy i nogawki na zewnątrz (elektrody skierowane na zewnątrz). Najpierw nogawki powinny być stopniowo podciągane ku

górze. Następnie można je odwinąć (teraz elektrody stykają się ze skórą). Elektrody na pośladkach powinny być umieszczone jak najwyżej. Jeśli dolna część MotionSkin jest prawidłowo dopasowana, ręce można włożyć w rękawy. Na koniec należy zamknąć zamek błyskawiczny i wywinąć rękawy z powrotem (teraz elektrody stykają się ze skórą).

Jeśli to konieczne, sprawdź dopasowanie różnych rozmiarów MotionSkin i wybierz najbardziej odpowiedni MotionSkin dla użytkownika. W razie wątpliwości dopasowanie MotionSkin można dodatkowo zoptymalizować za pomocą dostarczonych pasków napinających.

12) Podłączanie PowerBox do MotionSkin

Podłącz PowerBox do MotionSkin. Przyciskowe złącza na MotionSkin należy połączyć z ich odpowiednikami (płytkami) na PowerBox zgodnie z ilustracją.

Podczas treningu PowerBox powinien być przechowywany w kieszeni przewidzianej w MotionSkin. Upewnij się, że PowerBox jest mocno i bezpiecznie umocowany, aby nie wypadł przypadkowo.



13) Przeprowadzanie treningu

Aby osiągnąć zauważalne poprawy fizyczne i zdrowotne oraz wykluczyć możliwość nadmiernego wysiłku podczas treningu, należy przestrzegać następujących zasad dotyczących określenia optymalnego poziomu wysiłku treningowego:



Zagrożenia podczas treningu

Użytkownik musi posiadać wystarczający poziom zdrowia, aby przeprowadzać trening.

Stan fizyczny użytkownika musi być sprawdzony przed każdą sesją treningową.

Użytkownik musi być zdrowy i czuć się wystarczająco sprawny, aby wykonać moduł biegowy lub konwencjonalny moduł treningu siłowego.



Napięcie mięśni podczas treningu EMS

Aby uniknąć urazów podczas treningu EMS, część mięśni, które mają być stymulowane, musi być napięta w sposób naturalny i świadomy przed każdą fazą stymulacji.

To napięcie mięśniowe należy utrzymywać przez cały czas trwania fazy stymulacji.

Intensywność treningu

Wysiłek fizyczny podczas treningu musi być wyższy niż normalny poziom wysiłku poza treningiem. Jednak podczas treningu nie powinno dochodzić do zadyszki ani zmęczenia. Jako punkt odniesienia można użyć zdolności do rozmowy: Trenujący musi być zawsze w stanie mówić z normalnym oddechem podczas treningu.

W celu określenia efektywnej intensywności treningu można uwzględnić pomiar tętna. Podczas treningu tętno powinno mieścić się w zakresie od 70% do 85% maksymalnego tętna.

Tętno można zmierzyć podczas przerw w treningu, naciskając np. na nadgarstek i licząc uderzenia w ciągu minuty lub korzystając z odpowiedniego urządzenia do pomiaru tętna.

Odpowiednią intensywność treningu należy dobierać w taki sposób, aby tętno podczas treningu przesuwało się z dolnej granicy 70% i po kilku tygodniach i miesiącach osiągało górną granicę 85% maksymalnego tętna.

Rozpocznij trening od ustawienia intensywności mocy zgodnie z najsłabszą częścią ciała, tj. częścią, która najmniej wytrzymuje obciążenie. Zazwyczaj ramiona, szyja i dolna część pleców, a u kobiet także obszar klatki piersiowej, są bardziej wrażliwe niż reszta ciała.



Niebezpieczeństwo z powodu wysokiej intensywności mocy

Nigdy nie trenuj, jeśli odczuwasz ból.

Nie zwiększaj intensywności mocy do poziomu, który jest bolesny.

Intensywność mocy należy dobrać w taki sposób, aby odpowiednie ćwiczenie mogło być wykonane poprawnie przy znacznym wysiłku, uwzględniając indywidualne progi bólu i zdolność do obciążenia.

Podczas treningu z EasyMotionSkin należy zwrócić szczególną uwagę na świadome napinanie grup mięśniowych przy jednoczesnym kontrolowanym i równomiernym wydechu. Dotyczy to szczególnie fazy stymulacji podczas treningu przy częstotliwości 85 Hz. Efektywność treningu można zwiększyć, koncentrując się na odpowiednich mięśniach i intensywnie je napinając, co pozwala na uzyskanie większej energii w mięśniach. Dzięki temu intensywność treningu może być umiarkowana, bez zmniejszenia osiągniętych wyników.

Częstotliwość treningu

Efektywny trening budujący siłę można wykonywać raz lub dwa razy w tygodniu. Między jednostkami treningowymi należy zachować co najmniej dwa dni rehabilitacji. Ćwiczenia z innych programów, tj. trening wytrzymałościowy lub funkcja masażu, mogą być stosowane jako uzupełnienie treningu.

Trening i dieta

Specjaliści medycyny sportowej zalecają wykonywanie ćwiczeń fizycznych trzy do pięciu razy w tygodniu w połączeniu ze zdrową dietą, która powinna być dostosowana do celu treningowego. Przeciętny dorosły powinien trenować dwa razy w tygodniu, aby osiągnąć taką kondycję. Aby poprawić kondycję i zmienić masę ciała, należy wykonywać co najmniej trzy jednostki treningowe na tydzień.



Regularne spożywanie płynów

Przed i po treningu należy spożywać zwiększoną ilość płynów.

Pomoże to odciążyć metabolizm po treningu i zwiększy skuteczność treningu EMS dzięki poprawie metabolizmu.

Tworzenie planu treningowego

Każda jednostka treningowa powinna składać się z trzech faz: rozgrzewki, treningu i fazy schładzania.

Podczas fazy rozgrzewki temperatura ciała i zaopatrzenie w tlen powinny być stopniowo zwiększane. Zazwyczaj można to osiągnąć poprzez wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych przez okres od pięciu do dziesięciu minut.

Następnie następuje faza treningowa. Wysiłek treningowy powinien być niski przez kilka minut, a następnie zwiększany przez okres od 15 do 30 minut, aby tętno wzrosło do 70% i 85% maksymalnego tętna.

Następnie należy przeprowadzić fazę schładzania, aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiec zakwasom lub przeciążeniu mięśni.

W tym czasie należy wykonywać ćwiczenia rozciągające i/lub lekkie ćwiczenia gimnastyczne przez pięć do dziesięciu minut.

Ćwiczenia treningowe

Zalecamy wykonywanie ćwiczeń treningowych zgodnie z instrukcjami zawartymi w aplikacji wirtualnego trenera.

Sz szczególnie w początkowej fazie, ale także później, można skorzystać z dodatkowego wsparcia i instrukcji zewnętrznego profesjonalnego trenera, aby zapewnić optymalny trening i wyniki.



Nadmierny wysiłek podczas treningu EMS

Trening EMS jest szczególnie skuteczną formą treningu i w niektórych przypadkach może prowadzić do nadmiernego wysiłku, zwłaszcza jeśli intensywność treningu jest zbyt wysoka.

Jeśli po treningu EMS doświadczysz bólu, bólu głowy, nudności, problemów z krążeniem, uporczywego zmęczenia lub innych zmian zdrowotnych, musisz natychmiast skonsultować się z lekarzem.

14) Włączanie PowerBox

Włącz PowerBox, naciskając przycisk włączania/wyłączania.

Migająca zielona dioda LED wskazuje, że system jest gotowy do pracy. Migająca żółta dioda LED wskazuje na komunikację między PowerBox a tabletem/smartfonem.

15) Używanie tabletu / smartfona



Dokumentacja producenta tabletu/smartfona

Proszę używać tabletu/smartfona zgodnie z instrukcjami dołączonymi oddzielnie w oryginalnym opakowaniu producenta.

16) Korzystanie z aplikacji EasyMotionSkin

Uruchom aplikację EasyMotionSkin, dotykając odpowiedniej ikony. Znajduje się ona na ekranie głównym Twojego tabletu/smartfona.

Pobierz aplikację za darmo z Apple App Store lub Google Play Store. Szczegółowe instrukcje znajdują się w dokumentacji producenta tabletu/smartfona.



Opis programu

Szczegółowe informacje znajdziesz w opisie programu aplikacji EasyMotionSkin.

17) Cześci zamienne



OSTRZEŻENIE

Istnieje ryzyko obrażeń przy użyciu nieautoryzowanych części zamiennych EasyMotionSkin powinno być używane wyłącznie z oryginalnymi częściami producenta. Używanie nieoryginalnych części może stanowić zagrożenie i spowodować obrażenia.

- Używaj wyłącznie oryginalnych części.
- Nie podłączaj innych urządzeń ani komponentów urządzenia.
- Nie manipuluj EasyMotionSkin ani jego komponentami.
- Nieoryginalne części mogą zmienić funkcjonalność EasyMotionSkin.
- Nieoryginalne części mogą uszkodzić EasyMotionSkin.

18) Kondensacja



UWAGA

Uszkodzenia spowodowane kondensacją






Kondensacja może wystąpić w wyniku zmian wilgotności powietrza i temperatury. Kondensacja w komponentach EasyMotionSkin może prowadzić do awarii lub uszkodzenia.

- Nie używaj EasyMotionSkin, jeśli widoczna jest kondensacja.
- Daj urządzeniu czas na aklimatyzację po zmianie lokalizacji.
- Przechowuj EasyMotionSkin w suchym miejscu i używaj go w suchym otoczeniu.
- W przypadku wystąpienia usterek odłącz EasyMotionSkin od sieci i skontaktuj się z producentem.

19) Instrukcje dotyczące pielęgnacji i czyszczenia MotionSkin

Aby zagwarantować długą żywotność MotionSkin, zalecamy stosowanie się do zaleceń EMS GmbH dotyczących pielęgnacji i czyszczenia.

Poniższe symbole prania znajdują się na MotionSkin i należy ich przestrzegać.

	Oznaczenie tkanin, które wymagają specjalnego czyszczenia w normalnym cyklu prania w temperaturze wody 30°C.
	Oznaczenie tkanin, które nie mogą być wybielane.
	Oznaczenie tkanin, które nie mogą być suszone w suszarce bębnowej.
	Oznaczenie tkanin, które nie mogą być prasowane.
	Oznaczenie tkanin, które nie mogą być czyszczone chemicznie.

Pranie

Ubrania treningowe EasyMotionSkin nadają się do prania w pralce (delikatne pranie w 30°C). EMS GmbH zaleca pranie ręczne. Prać MotionSkin z zamkniętym zamkiem błyskawicznym i elektrodami skierowanymi do wewnątrz.

Detergenty

Wszystkie łagodne detergenty, które nie zawierają chloru (wybielacza) ani zmiękczacza, są odpowiednie.

EMS GmbH zaleca detergent higieniczny EasyMotionSkin.

To zalecenie odnosi się do czasu publikacji niniejszej instrukcji obsługi. Okresowo sprawdzaj, czy używany obecnie detergent nie zawiera chloru ani środków wybielających.



Uszkodzenia spowodowane środkami dezynfekcyjnymi

Środki dezynfekcyjne zawierają alkohol izopropylowy (lub podobne). Negatywnie wpływają one na przewodność MotionSkin, wypłukując srebrne nanocząsteczki.

Producent wyprodukował MotionSkin z włókien antybakteryjnych.

- Nie dezynfekuj MotionSkin.

Wirowanie

MotionSkin można wirować po praniu z prędkością 400 obrotów na minutę.



Pozostała wilgoć po wirowaniu

MotionSkin można używać od razu po wirowaniu. Może nadal wydawać się lekko wilgotny, co nie stanowi problemu podczas użytkowania i w rzeczywistości zwiększa funkcjonalność elektrod.

Suszenie

MotionSkin należy suszyć na powietrzu, wieszając go na wieszaku, z elektrodami skierowanymi do wewnątrz.



Uszkodzenia spowodowane suszeniem

MotionSkin należy suszyć na powietrzu. Jeśli jest suszony w suszarce bębnowej lub w bezpośrednim promieniowaniu UV, materiał może ulec uszkodzeniu.

- Nie susz MotionSkin w suszarce bębnowej.
- Nie wystawiaj MotionSkin na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (promieniowanie UV).

20) Instrukcje dotyczące pielęgnacji i czyszczenia

Zawsze używaj miękkiej ściereczki do czyszczenia PowerBox.

Odłącz zasilanie. Trzymaj urządzenie z dala od płynów i upewnij się, że wilgoć nie przeniknie do otworów.

Nie spryskuj bezpośrednio urządzenia środkami czyszczącymi. Nie używaj sprayów, rozpuszczalników ani środków ściernych podczas czyszczenia.

21) Utylizacja/ ochrona środowiska

Nie wyrzucaj komponentów EasyMotionSkin do odpadów domowych, ponieważ elektroniczne komponenty mogą zawierać toksyczne substancje, które nie powinny zanieczyszczać środowiska. Utylizacja musi być przeprowadzona w odpowiedni sposób.



Zagrożenie dla środowiska

Niewłaściwa utylizacja może zagrażać środowisku.

Baterii nie należy wyrzucać do odpadów domowych.

- Odpowiedzialna i właściwa utylizacja powinna być przeprowadzona zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji komponentów elektrycznych i odpadów elektrycznych.
- Przeznacz odpowiednie elementy, takie jak plastik czy metal, do recyklingu.
- Baterie należy oddać do lokalnego punktu recyklingu w celu ich odpowiedzialnej utylizacji.

22) Dane techniczne

PowerBox:

Wersja Bluetooth®: 4.0

Wejście: DC 12 V, 1,0 A

Zasilanie: Wbudowany akumulator Li-Polymer

Akumulator: 3,7 V, 1300 mAh

Wymiary: 66 mm x 24 mm x 118 mm

Waga: 140 g

Połączenie sieciowe:

Wejście: AC 100 V - 240 V; 50 Hz – 60 Hz

Tablet / smartfon:

Zgodnie z informacjami producenta