

INSTRUKCJA OBSŁUGI

EASYMOTIONSKIN ZESTAW DOMOWY

Niniejsza instrukcja obsługi jest dostarczana wraz z EasyMotionSkin.

Opis programu oraz dokumentacja producenta dotycząca zakupionych komponentów uzupełniają ten dokument.

Wszystkie wymienione materiały obowiązują wyłącznie wtedy, gdy są stosowane łącznie.

Instrukcja obsługi jest przeznaczona dla klientów końcowych.

Powinni oni być w stanie przeczytać i zrozumieć informacje zawarte w niniejszej instrukcji oraz w dokumentach towarzyszących.

Instrukcję obsługi należy przechowywać w dobrze znanym i łatwo dostępnym miejscu oraz konsultować w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Producent przechowuje dokumentację, której częścią jest niniejsza instrukcja, przez co najmniej 10 lat.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody dotyczące osób, zwierząt, mienia lub samego produktu wynikające z niewłaściwego użytkowania, nieprzestrzegania lub niewystarczającego przestrzegania zasad bezpieczeństwa zawartych w tej instrukcji, a także za jakiegokolwiek modyfikacje EasyMotionSkin lub używanie nieoryginalnych części zamiennych.

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 dokumentacji technicznej pozostają własnością firmy EMS GmbH.

Niniejsza instrukcja obsługi jest przeznaczona wyłącznie dla klientów końcowych.

Rozpowszechnianie, powielanie, wykorzystywanie lub udostępnianie treści tej dokumentacji nie jest dozwolone, chyba że udzielono na to wyraźnej zgody.

Wszelkie naruszenia skutkują 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, jako producent, oświadczamy, że poniżej wymieniony produkt spełnia 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 zaawansowany system treningowy składający się z MotionSkin oraz Power-Box, który komunikuje się z tabletem lub smartfonem za pomocą Bluetooth. Niskoczęstotliwościowe impulsy elektryczne (elektrostymulacja), sterowane przez aplikację EasyMotionSkin, stymulują niemal wszystkie grupy mięśniowe.

Producent ponosi pełną odpowiedzialność za publikację niniejszej deklaracji zgodności. Obiekt opisany powyżej spełnia odpowiednie przepisy harmonizacyjne Unii Europejskiej:

- 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 producenta: Brigitte Prömer (CEO)

Miejsce i data wystawienia: Lipsk, 07.03.2022

Niniejsza instrukcja obsługi wyraźnie oznacza sytuacje niebezpieczne oraz obszary wymagające szczególnej uwagi poprzez odpowiednie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i symbole. Struktura instrukcji bezpieczeństwa jest zawsze taka sama, a użyte kolory, symbole i ostrzeżenia określają stopień zagrożenia.

Instrukcja bezpieczeństwa składa się z następujących elementów: słowa sygnałowego, symbolu, paska kolorowego oraz tekstu objaśniającego, które razem tworzą komunikat ostrzegawczy ujęty w czarną ramkę.

Zasadniczo wyróżnia 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

	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

Prawidłowe obchodzenie się z EasyMotionSkin jest niezbędne do jego skutecznego i bezpiecznego użytkowania. Dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi stanowi podstawowy warunek bezpiecznej pracy z EasyMotionSkin.

W razie wątpliwości lub dodatkowych pytań dotyczących urządzenia należy skontaktować się z producentem.

Producent zaleca zakup EasyMotionSkin u partnera dystrybucyjnego przeszkolonego przez producenta.

2) Instrukcja obsługi

Instrukcja obsługi dołączona do urządzenia oraz opis programu zawierają informacje niezbędne do bezpiecznego użytkowania EasyMotionSkin i muszą zostać dokładnie przeczytane oraz zrozumiane przed pierwszym użyciem.

Instrukcja stanowi integralną część EasyMotionSkin. Zawarte w niej zalecenia dotyczące bezpieczeństwa uzupełniają wytyczne zastosowania urządzenia.

Przestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa oraz wskazówek dotyczących obsługi jest warunkiem bezpiecznego i prawidłowego treningu.

3) Zakres dostawy

Dostawa EasyMotionSkin obejmuje:

- PowerBox
- Zasilacz do PowerBox
- MotionSkin (ubranie treningowe) – dostępne rozmiary, np. 0, 1, W2, 2, 3, 4, 5
- Instrukcję obsługi
- Paski napinające (Strapsets)
- Detergent higieniczny 100 ml

4) Przeznaczenie

EasyMotionSkin wykorzystuje efektywną metodę elektrostymulacji mięśni (EMS) do intensywnych jednostek treningowych.

Jest to zaawansowany system treningowy, składający się z MotionSkin połączonego z PowerBoxem, który komunikuje się z tabletem lub smartfonem przez Bluetooth®.

Niskoczęstotliwościowe impulsy elektryczne (elektrostymulacja) są sterowane za pomocą aplikacji EasyMotionSkin, stymulując niemal wszystkie grupy mięśniowe.

Technologia ta została pierwotnie opracowana do celów terapeutycznych i rehabilitacyjnych, a EasyMotionSkin wykorzystuje ją do osiągania 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

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.

N6) 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 arytmią serca

Arytmia serca może prowadzić do utraty przytomności.

Istnieje resztkowe ryzyko, że trening EMS może wywołać arytmie 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
- Ciąża
- 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



NIEBEZPIECZEŃSTWO

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 jakakolwiek 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



NIEBEZPIECZEŃSTWO

Zagrożenie śmiertelnym porażeniem prądem elektrycznym

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

Ryzyko urazu śmiertelnego zwiększa się, 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 urządzenia wyłącznie 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.



UWAGA

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.



OSTRZEŻENIE

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 baterii.
- Unikaj kontaktu oparów ze skórą i oczami oraz 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. Przemywaj dokładnie wodą przez co najmniej 15 minut i, jeśli to konieczne, skonsultuj się z lekarzem.
2. Usuń odzież z zanieczyszczonej skóry i przemyj dokładnie wodą przez co najmniej 15 minut, a w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.
3. Zapewnij dostęp świeżego powietrza pacjentowi i uspokój go. Monitoruj oddech i krążenie, a w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

9) Kwalifikacje użytkownika

Aby zapewnić prawidłowe przeprowadzenie treningu i osiągnąć optymalne rezultaty, 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 niniejszą 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.

Instrukcja ładowania baterii 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 oraz warunków środowiskowych.

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 pasków 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 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:



OSTRZEŻENIE

Zagrożenia podczas treningu

Użytkownik musi posiadać wystarczający poziom zdrowia, aby przeprowadzać trening. Stan fizyczny użytkownika powinien być sprawdzony przed każdą sesją treningową. Użytkownik musi być zdrowy i czuć się wystarczająco sprawny, aby wykonać moduł biegowy lub konwencjonalny moduł treningu siłowego.



UWAGA

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 sesji nie powinno dochodzić do zadyszki ani nadmiernego 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. 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 zaczynało się od dolnej granicy 70% i po kilku tygodniach lub 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.



OSTRZEŻENIE

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 przerwy. 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 utrzymać podstawową kondycję. Aby poprawić kondycję i zmienić masę ciała, należy wykonywać co najmniej trzy jednostki treningowe na tydzień.



INFORMACJA

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. Wysilek treningowy powinien być niski przez kilka minut, a następnie zwiększany przez okres od 15 do 30 minut, aby tętno wzrosło do 70–85% 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.

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



OSTRZEŻENIE

Nadmierny wysilek 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



INFORMACJA

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, która znajduje się 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.



INFORMACJA

Opis programu

Szczegółowe informacje znajdują się w opisie programu aplikacji EasyMotionSkin.

17) Części 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



OSTRZEŻENIE

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 jednak 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.



UWAGA

Uszkodzenia spowodowane środkami dezynfekcyjnymi

Środki dezynfekcyjne zawierają alkohol izopropylowy (lub podobne), który negatywnie wpływa 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.



INFORMACJE

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.



UWAGA

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.



UWAGA

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 × 24 mm × 118 mm
- Waga: 140 g

Połączenie sieciowe:

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

Tablet / smartfon:

- Zgodnie z informacjami producenta

**EASY
MOTION
SKIN®**

