



Easy Motion Skin®

Bedienungsanleitung

DE

Version 2.0

05 / 2020

Diese Bedienungsanleitung gehört zum Lieferumfang des Easy Motion Skin®. Die dazugehörige Programmbeschreibung sowie alle Herstellerdokumentationen der Zukaufkomponenten ergänzen die vorliegende Dokumentation. Alle Dokumentationen gelten ausschließlich im Zusammenhang.

Die Bedienungsanleitung ist an den Endkunden gerichtet.

Er muss in der Lage sein, die in der Bedienungsanleitung und in den beiliegenden Dokumenten enthaltenen Informationen zu lesen und zu verstehen.

Die Bedienungsanleitung muss an einem bekannten und leicht erreichbaren Ort stets griffbereit aufbewahrt werden und muss auch bei geringstem Zweifel zu Rate gezogen werden. Die Bedienungsanleitung, als Teil der Dokumentation, wird als Nachweisdokument beim Hersteller für mindestens 10 Jahre aufbewahrt.

Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden an Personen, Tieren oder Sachen sowie am Produkt selbst, die durch unsachgemäße Anwendung, durch Nichtbeachtung oder ungenügende Beachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitskriterien entstehen bzw. durch Abänderung des Easy Motion Skin® oder der Verwendung von nicht geeigneten Ersatzteilen (keine Originalteile) verursacht werden.

**Schutzvermerk – Urheberrecht nach DIN ISO 16016:2007-12
(Technische Produktdokumentation - Schutzvermerke zur Beschränkung der Nutzung von Dokumenten und Produkten)**

Das Urheberrecht an der vorliegenden technischen Dokumentation verbleibt bei der Firma EMS GmbH. Die vorliegende Bedienungsanleitung ist für den Endkunden bestimmt.

Die Weitergabe sowie Vervielfältigung der vorliegenden Dokumentation, Verwertung und Mitteilung deren Inhaltes sind verboten, soweit nicht ausdrücklich gestattet. Zuwiderhandlungen verpflichten zu Schadenersatz.

Stand: 05 / 2020

EMS GmbH

Windscheidstr. 21-23

04277 Leipzig

DEUTSCHLAND

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Original-Konformitätserklärung gemäß RICHTLINIE 1999/5/EG

EMS GmbH

www.easymotionskin.com

Windscheidstr. 21-23

info@easymotionskin.com

04277 Leipzig

Hiermit erklären wir, der Hersteller, dass das nachfolgend genannte Produkt den einschlägigen Bestimmungen der RICHTLINIE 1999/5/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 9. März 1999 über Funkanlagen und Telekommunikationsendeinrichtungen und die gegenseitige Anerkennung ihrer Konformität entspricht.

Bezeichnung	Easy Motion Skin®
Verwendungszweck	Der Easy Motion Skin® ist ein hocheffizientes Trainingssystem, bestehend aus dem MotionSkin mit Powerbox, welche per Bluetooth® mit einem Tablet / Smartphone kommuniziert. Mittels Easy Motion Skin®-Applikation werden niederfrequente elektrische Impulse (Elektromyostimulation) gesteuert und so nahezu die gesamte Muskulatur stimuliert.

Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung dieser Konformitätserklärung trägt der Hersteller.

Der oben beschriebene Gegenstand der Erklärung erfüllt die einschlägigen Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union:

- 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

Unterzeichnet für und im Namen von:

Leipzig, 17.06.2014

Ralf Kahlenberg (Geschäftsführer)

Ort, Datum der Ausstellung

Name (Funktion)

Auf Gefahrensituationen und -stellen wird in dieser Bedienungsanleitung mit Sicherheitshinweisen und -symbolen deutlich hingewiesen. Der Aufbau eines Sicherheitshinweises ist immer gleich. Farben, Symbole und Warnhinweise klassifizieren die Gefahr.

Ein Sicherheitshinweis ist wie nachfolgend beschrieben aufgebaut. Signalwort, Symbol, Farbbalken und Texteinheiten bilden umrandet von einer schwarzen Linie den Sicherheitshinweis.

Grundsätzlich wird zwischen vier Warnstufen unterschieden und durch entsprechende Signalwörter und Farbgebung gekennzeichnet:

GEFAHR	unmittelbare Lebensgefahr
WARNUNG	mögliche Lebens- oder Verletzungsgefahr
VORSICHT	mögliche Verletzungsgefahr
ACHTUNG	mögliche Sachbeschädigung
HINWEIS	keine Gefahren/ keine Sachbeschädigung

An entsprechenden Textstellen in dieser Betriebsanleitung werden Sicherheitssymbole verwendet und fordern je nach Kombination von Signalwort und Symbol besondere Aufmerksamkeit.

	Allgemeine Warnzeichen
	Warnung vor elektrischer Spannung
	Allgemeines Gebotszeichen
	Netzstecker ziehen
	Gebrauchsanweisung beachten

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise	1
Bedienungsanleitung	1
Lieferumfang	1
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sachwidriger Gebrauch	3
Herzrhythmusstörungen	4
Kontraindikationen	5
Elektrische Gefährdungen	7
Anwenderqualifikation	9
Aufladen der Powerbox	10
MotionSkin anlegen	11
Powerbox am MotionSkin kontaktieren	11
Durchführen des Trainings	12
Powerbox einschalten	16
Verwendung Tablet / Smartphone	16
Benutzung der Easy Motion Skin® App	16
Kondenswasser	17
Ersatzteile	17
Pflege- und Reinigungshinweise Motion Skin	18
Pflege- und Reinigungshinweise Powerbox	20
Entsorgung/ Umweltschutz	21
Technische Daten	22

Allgemeine Hinweise

Voraussetzung für die erfolgreiche und sichere Benutzung ist ein gewissenhafter Umgang mit dem Easy Motion Skin®. Bedingung für die sichere Bedienung des Easy Motion Skin® ist ein gründliches Studium dieser Bedienungsanleitung. Sollten Sie hiernach noch Fragen haben, oder sich nicht sicher sein, ob der Easy Motion Skin® für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Der Hersteller empfiehlt den Kauf des Easy Motion Skin® bei einem durch ihn geschulten Vertriebspartner.

Bedienungsan- leitung

Die dem Gerät beiliegende Bedienungsanleitung sowie die Programmbeschreibung enthalten Informationen für den sicheren Umgang mit dem Easy Motion Skin® und muss vom Nutzer vor der Anwendung des Easy Motion Skin® sorgfältig gelesen und verstanden worden sein.

Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil des Easy Motion Skin®. Die in der Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise ergänzen die für den Einsatzbereich des Easy Motion Skin®. Die Einhaltung der in der Bedienungsanleitung gegebenen Sicherheitshinweise und Anweisungen zum Umgang mit dem Easy Motion Skin® sind Voraussetzung für ein sicheres Trainieren.

Lieferumfang

Zum Lieferumfang des Easy Motion Skin® gehören:

- Powerbox
- Netzteil Powerbox
- MotionSkin (Trainingsbody) – optionale Größen z.B. 1, 2, 3, 4
- Bedienungsanleitung
- Spannbänder

Der Easy Motion Skin® nutzt die effektive Methode der Elektromyostimulation oder Elektromuskelstimulation (EMS) für hochintensive Trainingseinheiten.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Easy Motion Skin® ist ein hocheffizientes Trainingssystem, bestehend aus dem MotionSkin mit Powerbox, welche per Bluetooth® mit einem Tablet / Smartphone kommuniziert. Mittels Easy Motion Skin®-Applikation werden niederfrequente elektrische Impulse (Elektromyostimulation) gesteuert und so nahezu die gesamte Muskulatur stimuliert.

Ursprünglich für therapeutische und rehabilitative Maßnahmen entwickelt, nutzt der Easy Motion Skin® diese Technologie für hocheffiziente Trainingserfolge in kurzer Zeit.

HINWEIS



Der Easy Motion Skin® ist ein EMS-Trainingsgerät ausschließlich für Menschen.

Zur Vermeidung von Unfällen und für die Gewährleistung der Funktion des Easy Motion Skin® ist ein MotionSkin in richtiger Größe und optimaler Passform einzusetzen.

Auch bei bestimmungsgemäßigem Gebrauch bestehen Risiken die vom Easy Motion Skin® ausgehen können. Diese werden in Folge beschrieben.

Zur Reduzierung der Risiken von Personen- und Sachschäden und zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, sind die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Sicherheitshinweise unbedingt zu beachten.

Sachwidriger
Gebrauch

Zur Reduzierung der Risiken von Personen- und Sachschäden und zur Vermeidung von gefährlichen Situationen, sind die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Sicherheitshinweise unbedingt zu beachten.

Ein sachwidriger Gebrauch liegt vor, wenn der Easy Motion Skin® anders als in der Bedienungsanleitung beschrieben, verwendet wird. Für einen bestimmungsgemäßen Gebrauch müssen alle Angaben der Bedienungsanleitung eingehalten werden.

! WARNUNG**Gefahr bei Fehlgebrauch**

Bei Fehlgebrauch des Easy Motion Skin® können gefährliche Situationen entstehen. Diese Bedienungsanleitung beschreibt die ausschließlichen Anwendungsmöglichkeiten des Easy Motion Skin®.

Der Easy Motion Skin® ist nur als EMS-Trainingsgerät für Menschen, in trockener Umgebung einzusetzen und ist kein medizinisches Produkt.

- Kontraindikationen, die einem Gebrauch entgegenstehen, beachten.
- Richtige Passform des MotionSkin beachten.
- Training immer ohne angeschlossenes Netzteil an der Powerbox durchführen.
- Training immer mit geringer Intensität beginnen und langsam steigern.
- Bei Stimulation durch den Easy Motion Skin® immer die stimulierte Muskelpartie anspannen.
- Bei auftretenden Störungen Training sofort abbrechen und Powerbox vom MotionSkin trennen.
- Bei auftretenden gesundheitlichen Veränderungen, Training sofort abbrechen.
- Bei auftretenden gesundheitlichen Veränderungen nach dem Training, Arzt konsultieren.

Entsprechend den Anforderungen des Gesetzgebers muss vor der Gefahr von Herzrhythmusstörungen gewarnt werden. Auch wenn bislang nicht bekannt wurde, dass das Training mit dem Easy Motion Skin® Auslöser von Herzrhythmusstörungen war, besteht ein theoretisches Restrisiko.

Herzrhythmus-
störungen

⚠️ WARNUNG



Lebensgefahr bei Herzrhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen rufen Bewusstlosigkeit hervor.

Es besteht ein Restrisiko, das durch das EMS-Training Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden können, welche unbehandelt tödliche Folgen hervorrufen können.

- Sofortmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit:
 1. Powerbox vollständig vom MotionSkin lösen.
 2. Notarzt verständigen.
 3. Wiederbelebensmaßnahmen durchführen.
 4. Einsatz Defibrillator, falls zugänglich.

**Kontraindikatio-
nen**

Liegt mindestens eine der folgenden Kontraindikationen vor, darf der Easy Motion Skin® nicht benutzt werden:

- Herzerkrankungen (z. B. akuter Infarkt innerhalb der letzten 6 Wochen, Herzklappenfehler höheren Schweregrades, Hypertrophe obstruktive Kardiomyopathie (HOCM), akute Myokarditis, instabile koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz Schweregrad NYHA IV)
- Schwere arterielle Durchblutungsstörungen (z. B. Vorfußgangrän bei Diabetiker)
- Krebsleiden
- Bluterkrankheiten
- Schwangerschaft
- schwere neurologische Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose, Parkinson'sche Erkrankung, Epilepsie, Spastische Spinalparalyse)
- Arteriosklerose in fortgeschrittenem Stadium
- Bauchwand- oder Leistenhernie
- akute fieberhafte, bakterielle oder virale Erkrankung
- akute Blutung
- extreme Blutdrucksituation
- Thrombose
- Tuberkulose
- Diabetes mellitus
- Erkrankungen der Leber
- Regenerationszeit nach einer OP

 **GEFAHR**

Lebensgefahr bei Kontraindikationen



Kontraindikationen können Verletzungen bis hin zum Tod hervorrufen.

- Unbedingt vor jeder Benutzung sicherstellen, dass keine der gelisteten Kontraindikationen vorliegt.
- Den Easy Motion Skin® nicht benutzen, wenn Zweifel hinsichtlich Vorliegen einer Kontraindikation besteht.
- Es besteht ein absolutes Verbot der Benutzung des Easy Motion Skin® für Personen mit Herzschrittmacher oder anderen aktiven medizinischen Implantaten.
- Im Zweifelsfall oder bei Einnahme von Medikamenten vor der Benutzung mit einem Arzt Rücksprache nehmen.

⚠ GEFAHR**Lebensgefahr durch Stromschlag**

Unmittelbare Lebensgefahr durch Stromschlag besteht bei Berührung spannungsführender Teile. Bei Eindringen von Nässe in Bauteile oder Beschädigungen besteht Lebensgefahr!

- Bei Beschädigung einzelner Bauteile oder der Isolation Gebrauch sofort abbrechen, Netzstecker ziehen und Gebrauch nicht fortsetzen.
- Nur in trockener Umgebung verwenden.
- Netzteile nur an Spannungsversorgung 100 – 230 V ~ 47 – 63 Hz anschließen und ausschließlich vom Hersteller gelieferte Netzteile verwenden.
- Bei Störungen oder Beschädigungen immer Hersteller informieren.

⚠ VORSICHT**Verletzungsgefahr durch Schäden an Kabeln und Anschlüssen**

Es besteht Gefahr von Materialschäden und Verletzungen bei Beschädigung an Anschlüssen oder Kabeln.

- Kabel nicht klemmen oder knicken.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf Kabel.
- Vor Reinigung und Pflege Netzstecker ziehen.
- Steckdose zugänglich halten.

Bei falscher Benutzung bzw. unsachgemäßer Verwendung von Lithium-Ionen-Akkus (wie z. B. Zerschlagen, Zerlegen, Aussetzen von Feuer oder hohen Temperaturen) können diese Feuer fangen, explodieren oder Brände verursachen.

 **WARNUNG**

Verletzungsgefahr durch beschädigten oder geöffneten Akku



Batterien enthalten brennbare oder ätzende Lösungen und Lithiumsalze, welche im Falle des Auslaufens zu Reizungen der Haut, der Augen und der Schleimhäute führen können. Wenn Batterien entlüftet, können austretende Dämpfe gesundheitsgefährdend sein.

- Von Hitze, offenem Feuer und ätzenden Flüssigkeiten fernhalten.
- Nicht durchstechen, zerbrechen oder verbrennen.
- Haut- und Augenkontakt sowie Einatmen von Dämpfen vermeiden.
- Zum Löschen können gebräuchliche Löschmittel verwendet werden (wie z. B. ABC-Pulverlöscher, CO₂-Löscher oder Wasser).
- Bei Kontakt mit freierwerdenden Elektrolyten, Gasen oder Brandnebenprodukten mit
 1. Augen sofort gründlich für mindestens 15 Minuten mit Wasser abspülen, wenn nötig Arzt konsultieren.
 2. Haut kontaminierte Kleidung ausziehen und sofort gründlich für mindestens 15 Minuten mit Wasser abspülen, wenn nötig Arzt konsultieren.
 3. Atemwegen den Betroffenen an die frische Luft bringen und ruhigstellen. Atmung und Kreislauf überwachen, wenn nötig Arzt konsultieren.

Um eine optimale Durchführung des Trainings und optimale Trainingsergebnisse zu realisieren, müssen die Trainingsparameter individuell eingestellt werden.

⚠️ WARNUNG**Gefahr bei mangelnder Anwenderqualifikation**

Ohne ausreichende Kenntnis bei der Anwendung kann der Umgang mit dem Easy Motion Skin® zu gefährlichen Situationen führen. Diese können im Extremfall tödlich sein.

- Jeder Anwender muss vor der Benutzung diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.
- Personen unter 16 Jahren dürfen nicht mit dem Easy Motion Skin® trainieren.

HINWEIS**Reparatur und Service**

Reparatur, Wartung und Service darf allein von der EMS GmbH ausgeführt werden.

Die Powerbox verfügt über eine interne wieder aufladbare Batterie.

Aufladen der
Powerbox

HINWEIS



10 Stunden Ladezeit vor Erstbenutzung

Bitte laden Sie vor der ersten Benutzung die Powerbox für mindestens 10 Stunden auf.

Verwenden Sie zur Ladung der Powerbox ausschließlich das mitgelieferte Netzteil.

So laden Sie die Batterie der Powerbox:

1. Stellen Sie sicher, dass die Powerbox nicht mit einem MotionSkin verbunden ist.
2. Schließen Sie die Powerbox mithilfe des mitgelieferten Netzteils an eine Steckdose an.

Es gibt folgende Zustände, die bei eingeschalteter Powerbox oder während des Ladens angezeigt werden.

- Rote Leuchte blinkt schnell: Akkustand niedrig
- Rote Leuchte blinkt: Akku lädt
- Rote Leuchte leuchtet: Akku ist geladen

Wieder aufladbare Batterien haben eine begrenzte Anzahl von Aufladezyklen und müssen mit der Zeit ersetzt werden. Ladezyklus und Batterieladungszeit hängen jeweils von der Nutzung des Geräts und der Nutzungsumgebung ab.

MotionSkin an-
legen

Bitte wählen Sie einen MotionSkin in richtiger Größe und optimaler Passform.

Legen Sie den trockenen MotionSkin, zunächst ohne Powerbox, an. Hierbei ist auf den korrekten und sicheren Sitz der Elektroden auf den jeweils zu stimulierenden Muskeln zu achten. Bei zu lockerem oder unsicherem Sitz ist gegebenenfalls keine Elektrodenverbindung zur Haut oder ein Abriss der Elektrodenverbindung während des Trainingsbetriebs möglich. Dies führt je nach Programmeinstellung zum Ausfall oder Absenkung der Stimulation des jeweiligen Elektrodenkanals, bis die Verbindung wieder korrekt hergestellt ist.

Ihr Verkäufer berät Sie bei der Wahl der richtigen Größe. Im Zweifelsfall kann der Sitz des MotionSkin zusätzlich mit den mitgelieferten Spannbändern optimiert werden. Eine Überdehnung des MotionSkin ist unbedingt zu vermeiden und kann zu Beschädigungen führen.

Powerbox am
MotionSkin kon-
taktieren

Kontaktieren Sie die Powerbox mit dem MotionSkin. Die Druckknöpfe auf dem MotionSkin sind hierfür mit den Gegenstücken (Paddels) an der Powerbox entsprechend Abbildung zu verbinden.



Während des Trainingsbetriebs ist die Powerbox in die dafür vorgesehene Tasche am MotionSkin zu stecken. Hierbei ist auf einen sicheren und festen Sitz der Powerbox zu achten, um versehentliches Herausfallen der Powerbox zu verhindern.

Um durch das Training merkbare, körperliche und gesundheitliche Fortschritte zu erreichen und eine Überbelastung durch das Training auszuschließen, müssen zur Bestimmung des optimalen Trainingsaufwandes, folgende Punkte beachtet werden:

Durchführen
des Trainings

⚠️ WARNUNG

Gefahr bei Trainingsdurchführung

 Zur Durchführung des Trainings muss der Benutzer eine ausreichende gesundheitliche Verfassung aufweisen.

Vor Beginn jedes Trainings ist der körperliche Zustand des Benutzers zu prüfen.

Der Benutzer muss gesund sein und sich derart fit fühlen, eine Laufeinheit oder eine Einheit herkömmlichen Krafttrainings bewältigen zu können.

⚠️ VORSICHT

Muskelanspannung beim EMS Training

 Zur Vermeidung von Verletzungen beim EMS Training, muss vor jeder einzelnen Stimulationsphase, die jeweilig stimulierte Muskelpartie, willentlich angespannt werden.

Diese Muskelanspannung ist über den gesamten Verlauf einer Stimulationsphase zu halten.

Trainingsintensität

Die körperliche Belastung beim Training, muss höher sein, als die normale Belastung außerhalb des Trainings. Dabei darf während eines Trainings weder Atemlosigkeit noch Erschöpfung auftreten. Als Gradmesser dient auch die Sprech-Formel: Der Trainierende muss jederzeit in der Lage sein, während des Trainings mit normaler Atmung zu sprechen.

Zur Bestimmung einer effektiven Trainingsintensität, kann die Pulsmessung herangezogen werden. Während eines Trainings, sollte sich der Puls im Bereich von 70% und 85% des Maximalpulses befinden.

Eine Pulsmessung kann in einer Trainingspause durch Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute oder durch entsprechend geeignete Pulsmessgeräte durchgeführt werden.

Die richtige Trainingsintensität ist so zu wählen, dass sich zu Beginn des Trainings der Puls im unteren Bereich von 70% bewegt und nach einigen Wochen und Monaten auf die Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert wird.

Beginnen Sie das Training mit der Einstellung der Stromintensitäten, ausgehend vom jeweils schwächsten bzw. am wenigsten belastbaren Körperteil. Üblicherweise sind vor allem Arme, Nacken und unterer Rücken, bei Frauen zusätzlich der Brustbereich, sensibler als der Rest des Körpers.

WARNUNG

Gefahr durch zu hohe Stromintensität



Niemals unter Schmerzen trainieren.

Die Stromintensität nicht in einen schmerzenden Bereich hineinregeln.

Die Stromintensität ist so zu wählen, dass die jeweilige Übung ordnungsgemäß, aber mit deutlicher Anstrengung, durchgeführt werden kann; hier kommt es besonders auf die individuelle Schmerzschwelle und Belastungsfähigkeit an.

Besonderes Augenmerk beim Training mit dem Easy Motion Skin[®], liegt in der willentlichen Kontraktion der Muskelgruppen, bei einer gleichzeitig erfolgenden, kontrollierten und gleichmäßigen Ausatmung. Dies gilt speziell für die Stimulationsphase bei den 85Hz-Trainings. Je gezielter und stärker der Trainierende die jeweiligen Muskelpartien kontrahiert, desto mehr Energie kann er in die Muskulatur umsetzen und damit die Effektivität des Trainings erhöhen. Somit kann auch die Stromintensität moderat gehalten werden, ohne weniger Ergebnis zu erzielen.

Häufigkeit der Trainings

Ein effektives Kraftaufbautraining kann ein bis zweimal pro Woche durchgeführt werden. Zwischen diesen Trainingseinheiten sollten jeweils mindestens zwei Tage Rehabilitationszeit liegen. Begleitend können weitere Übungen aus anderen Programmen z.B. für Ausdauertrainings oder Massagefunktionen ausgeführt werden.

Training und Ernährung

Sportmediziner empfehlen körperliche Ertüchtigung von drei- bis fünfmal in der Woche in Kombination mit einer gesundheitsbewußten Ernährung, welche entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen.

HINWEIS



Regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme

Vor und nach dem Training ist verstärkt Flüssigkeit aufzunehmen.

Dadurch kommt es zu einer Entlastung des Stoffwechsels nach dem Training und einer erhöhten Wirksamkeit des EMS-Trainings durch die verbesserte Leitwirkung im Organismus.

Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: der Aufwärm-Phase, der Trainings-Phase und der Abkühl-Phase.

In der Aufwärm-Phase soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dies ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

Anschließend sollte die Trainings-Phase beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, dass sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Abschließend muss die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden, um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen.

In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Trainingsübungen

Wir empfehlen als Trainingsübungen, die in der App enthaltenen Vorgaben des virtuellen Trainers, auszuführen.

Besonders in der Anfangsphase, aber auch später, kann zusätzlich Unterstützung und Anleitung zum optimalen Trainingsverlauf und Trainingsergebnis, von externen professionellen Trainern, in Anspruch genommen werden.

WARNUNG



Überbelastung durch EMS Training

Durch die besonders effektive Trainingsform des EMS Trainings, kann es in Einzelfällen und bei zu hoch gewählter Trainingsintensität, zu einer Überbelastung durch EMS Training kommen.

Sollten nach einem EMS Training Schmerzen, Kopfweh, Übelkeit, Kreislaufprobleme, anhaltende Schläppheit oder andere gesundheitliche Veränderungen auftreten, ist umgehend ein Arzt zu konsultieren.

Schalten Sie die Powerbox mit einem Druck auf den Ein-Aus Knopf ein.

Die Betriebsbereitschaft wird durch Blinken der grünen LED signalisiert. Die Kommunikation zwischen der Powerbox und dem Tablet / Smartphone wird durch Blinken der gelben LED signalisiert.

Powerbox ein-
schalten

HINWEIS



Herstellerdokumentation Tablet / Smartphone.

Bitte verwenden Sie das Tablet / Smartphone gemäß der hierfür beiliegenden separaten Bedienhinweise in der Originalverpackung des Herstellers.

Verwendung
Tablet / Smart-
phone

Mit einem Fingertipp auf das entsprechende Icon starten Sie die Easy Motion Skin® App. Dieses befindet sich auf dem Home Screen Ihres Tablet / Smartphone



Laden Sie hierzu gegebenenfalls die App kostenfrei aus dem Apple App Store / Google Play Store herunter.

Benutzung der
Easy Motion
Skin® App

Nähere Anleitung hierzu finden Sie in der Herstellerdokumentation ihres Tablet / Smartphone.

HINWEIS



Programmbeschreibung

Weitere Informationen sind der Programmbeschreibung der Easy Motion Skin® App zu entnehmen.

Ersatzteile

⚠️ WARNUNG

Verletzungsgefahr bei Verwendung nicht freigegebener Ersatzteile



Der Easy Motion Skin® ist nur mit originalen Teilen des Herstellers zu verwenden. Nicht originale Teile können ein Risiko darstellen und Verletzungen hervorrufen.

- Keine anderen als Originalteile verwenden.
- Keine anderen Geräte oder Geräteteile anschließen.
- Keine Manipulationen am Easy Motion Skin® oder dessen Komponenten vornehmen.
- Nicht originale Teile können die Funktion des Easy Motion Skin® verändern.
- Nicht originale Teile können Schaden am Easy Motion Skin® hervorrufen.

Kondenswasser

⚠️ ACHTUNG

Beschädigung durch Kondenswasser



Kondenswasser kann durch Änderung der Luftfeuchtigkeit und Temperatur entstehen. Kondenswasser in den Komponenten des Easy Motion Skin® kann zu einer Fehlfunktion oder Schäden führen.

- Den Easy Motion Skin® nicht verwenden, wenn Kondenswasser zu sehen ist.
- Nach einem Ortswechsel das Gerät akklimatisieren.
- Den Easy Motion Skin® trocken lagern und in trockener Umgebung betreiben.
- Treten Störungen auf, den Easy Motion Skin® vom Netz trennen und Hersteller informieren.

Um den MotionSkin möglichst lange zu erhalten, empfiehlt die EMS GmbH nachfolgende Pflege- und Reinigungshinweise.

Auf dem MotionSkin sind folgende Waschsymbole zu finden und zu beachten.

Pflege- und
Reinigungshin-
weise Motion
Skin

	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Kennzeichnung von Textilien, die eine besondere Reinigung im Normalwaschgang mit einer Waschtemperatur von 30 °C erfordern.
	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Kennzeichnung von Textilien, die nicht gebleicht werden dürfen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Kennzeichnung von Textilien, die nicht im Trockner getrocknet werden dürfen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Kennzeichnung von Textilien, die nicht gebügelt werden dürfen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Kennzeichnung von Textilien, die nicht chemisch gereinigt werden dürfen.

Waschen

Easy Motion Skin®-Traingsbodys sind für die Maschinenwäsche (Schonwaschgang bei 30°C) geeignet. Die EMS GmbH empfiehlt Handwäsche. Waschen Sie den MotionSkin mit geschlossenem Reißverschluss, Elektroden nach innen.

Waschmittel

Es sind alle Feinwaschmittel geeignet, die kein Chlor (Bleichmittel) und Weichspüler enthalten.

Die EMS GmbH empfiehlt z. B. PERWOLL/Color oder MERUSAL.

Diese Empfehlung bezieht sich auf den Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Bedienungsanleitung. Bitte prüfen Sie das von Ihnen verwendete Waschmittel von Zeit zu Zeit auf den Inhalt von Chlor und Bleichmittel.

⚠ ACHTUNG**Beschädigung durch Desinfektionsmittel**

Desinfektionsmittel enthalten Isopropylalkohol (o. ä.). Diese beeinträchtigen die Leitfähigkeit des MotionSkin durch Auswaschung der Silber-Nano-Partikel.

Der MotionSkin wurde herstellerseitig mit antibakteriellen Fasern verarbeitet.

- MotionSkin nicht desinfizieren.

Schleudern

Der MotionSkin kann nach dem Waschen bei 400 U/min geschleudert werden.

HINWEIS**Restfeuchte nach Schleudergang**

Nach dem Schleudern ist der MotionSkin sofort wieder benutzbar. Er weist noch eine leichte Restfeuchtigkeit auf, was beim Anziehen nicht stört und sogar förderlich für die Funktionsfähigkeit der Elektroden ist.

Trocknen

Der MotionSkin wird auf einem Bügel hängend, „mit den Elektrodenflächen nach außen“ gedreht, luftgetrocknet.

⚠ ACHTUNG**Beschädigung durch Trocknung**

Der MotionSkin wird luftgetrocknet. Bei Trocknung in einem Wäschetrockner oder dem Aussetzen von direkter UV-Strahlung kann das Material beschädigt werden.

- MotionSkin nicht im Wäschetrockner trocknen.
- MotionSkin keinem direkten Sonnenlicht (UV-Strahlung) aussetzen.

Verwenden Sie zur Reinigung der Powerbox immer ein weiches Tuch.

Entfernen Sie das Netzteil. Halten Sie das Gerät von Flüssigkeiten fern und achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in die Öffnungen eindringt.

Sprühen Sie Reinigungsmittel nicht direkt auf das Gerät. Verwenden Sie zur Reinigung keine Sprays, Lösungsmittel oder Scheuermittel.

Pflege- und
Reinigungshin-
weise Power-
box

Komponenten des Easy Motion Skin® nicht im Hausmüll entsorgen, da Elektronikkomponenten giftige Substanzen enthalten können, welche nicht in die Umwelt gelangen dürfen. Die Entsorgung muss deshalb fachgerecht erfolgen.

⚠ ACHTUNG**Umweltgefährdung**

Durch falsche Entsorgung kann die Umwelt gefährdet werden. Akkus gehören nicht in den Hausmüll.

- Die umweltgerechte und sortenreine Entsorgung ist entsprechend den örtlichen Vorschriften für die Entsorgung von Elektronikkomponenten und Elektroschrott durchzuführen.
- Wiederverwertbare Elemente wie Kunststoff oder Metalle recyceln.
- Akkus sind bei der örtlichen Sammelstelle einer umweltschonenden Entsorgung zuzuführen.

Powerbox	
Bluetooth®-Version	4.0
Eingang	DC 12 V, 1,0 A
Netzteil	Built-in Li-Polymer rechargeable battery pack
Akkumulator	3,7 V, 1300 mAh
Abmessungen	66 mm x 24 mm x 118 mm
Gewicht	140 g
Netzanschluss	
Eingang	AC 100V - 240 V 50 Hz – 60 Hz
Tablet / Smartphone	
Ausführung	entsprechend der Herstellerangaben

Technische
Daten

Notizen

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr. 21-23
04277 Leipzig

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com