

EASY MOTION SKIN

Easy Motion Skin®

程序说明

CN

版本 2.0.0

20 年 5 月

本程序说明属于 Easy Motion Skin® 供货范围。附带的操作说明书以及外购组件的所有制造商文档均为本文件的补充文件。所有文件仅在相互关联的情况下有效。

程序说明针对最终用户。

他必须能够阅读和理解程序说明和随附文件中包含的信息。

如对程序说明存在任何疑问，必须进行咨询。程序说明作为文件的一部分，将在制造商处保存至少 10 年作为证明文件。

对于因使用不当、不遵守或未完全遵守本程序说明中包含的安全标准或者由于改动 Easy Motion Skin® 或使用不恰当备件（非原装部件）而造成的人员、动物伤害或财产损失以及产品本身的损坏，制造商不承担任何责任。

保护通告：版权依据 DIN ISO 16016:2007-12（技术产品文件 - 限制文件和产品使用的保护通告）

本技术文件的版权属于 EMS GmbH 公司所有。本程序说明适用于用户（最终用户）。

除非明确许可，否则禁止转发和复制本文件、利用和传播其内容。如有违规行为须赔偿损失。

状态：20 年 5 月

EMS GmbH

Windscheidstr.21-23

04277 莱比锡

德国

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

目录

一般提示.....	1
Easy Motion Skin® App 的使用	1
最初使用.....	2
登录.....	2
概览页面.....	3
关联 Powerbox	4
热身.....	6
训练程序的选择	8
训练的初始页面	9
训练.....	10
训练过程.....	11
简易页面.....	11
停止训练.....	12
训练总结.....	12
设置/帮助.....	13
备忘.....	23

一般
提示

认真负责对待 Easy Motion Skin® 是有效和安全使用的前提。安全操作 Easy Motion Skin® 的条件是深入学习本操作说明书。如在此之后仍有疑问，或者不确定 Easy Motion Skin® 是否适合您，请联系制造商。制造商建议从经过其训练的销售合作方处购买 Easy Motion Skin®。本程序说明描述了 Easy Motion Skin® App 的使用。

Easy Motion
Skin® App 的使
用

点击相应的图标即可启动 Easy Motion Skin® App。它位于 iPad 的主屏幕上。然后出现 App 的登录页面。

**⚠ 危险****禁忌症导致的生命危险**

禁忌症可能导致伤害甚至死亡。



- 在每次训练前，务必查看安全提示和禁忌症（操作说明书）。
- 在怀疑存在禁忌症的情况下，请勿使用 Easy Motion Skin®。

提示**操作说明书**

更多信息，特别是安全操作 Easy Motion Skin® 的信息，请参阅单独的操作说明书。

为确保在使用该系统时提供最大限度的保护，在设备最初使用时将限制训练系统的性能：

最初使用

第 1 次使用	最大强度 25 %
第 2 次使用	最大强度 35 %
第 3 次使用	最大强度 45 %
第 4 次使用	最大强度 55 %

出于安全原因，之后系统为最终用户锁定为 75 %。

登录

阅读并接受“使用条件”后，点击按钮进行确认。

请使用您的用户名和密码登录。在购买 Easy Motion Skin® 时您将获得您的个人登录信息。

如果您没有个人登录信息，则可以通过访客通道进行训练。作为访客用户，您只有选定的程序功能可供使用。

概览页面

然后出现 App 的概览页面。

您位于 App 的“概览页面”。



这里将向您显示您到目前为止的训练、最新的成绩和您的总分。您可以调取已完成训练的详情或获得所取得成绩的概览。

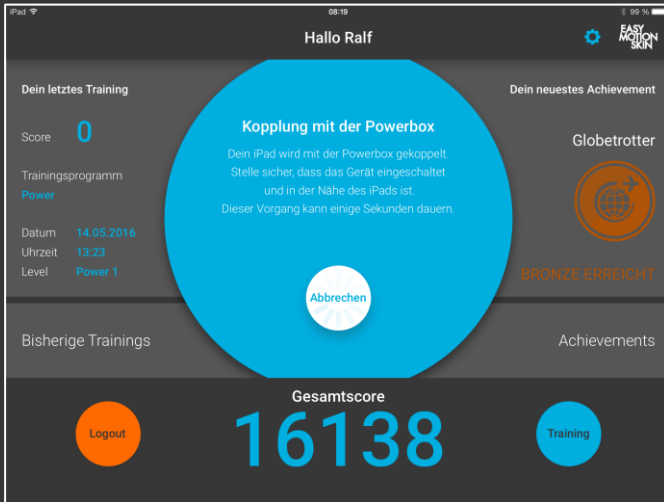
您可以作为已登录用户退出登录，通过点击齿轮图标即可访问设置。

作为访客人用户，您只有选定的程序功能可供使用。

当选择“训练”时，您可以关联 **Powerbox**。

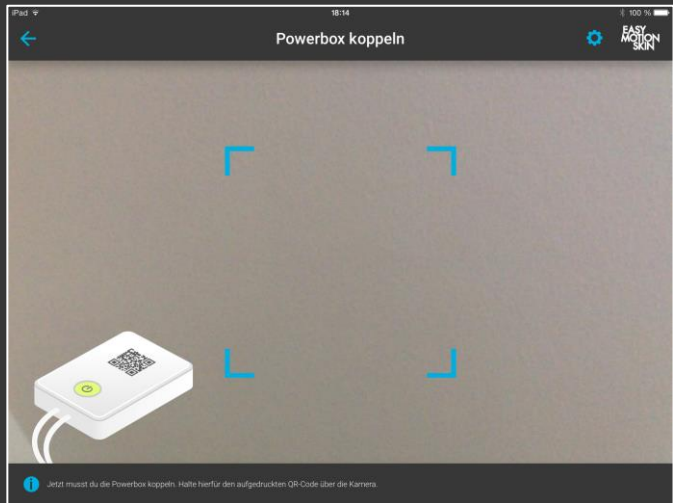
Powerbox 现已与 平板电脑或智能手机 相关联。在关联时必须开启 Powerbox。

关联 Powerbox



要作为已登录用户关联 Powerbox，请等待直至已关联 Powerbox。App 将在数秒内自动识别您的 Powerbox 并切换到下一个页面。

作为访客用户，将 **Powerbox** 上的二维码置于 平板电脑或智能手机 前置摄像头前，直至 App 成功对其进行识别。

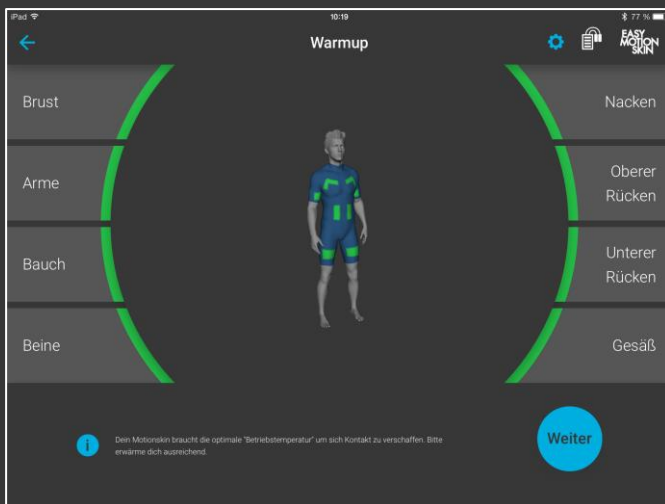


App 将在数秒内自动识别您的 **Powerbox** 并切换到下一个页面。

如果 **Powerbox** 没有进行自动识别，则 **Powerbox** 的二维码没有正确置于摄像头前，应调整其位置。在这种情况下，应找到并生成前置摄像头前方二维码的位置，该位置应尽可能居中且不旋转。

每次训练前应该有适当的热身，否则存在肌纤维撕裂或拉伤的危险。除了减少肌肉受伤的可能性，热身还有助于改善训练者皮肤与 MotionSkin 电极的接触。如果您发觉有轻微出汗，则达到了最佳热身状态。

热身



通过适当的运动让自己温暖起来。在虚拟教练上，您将看到 MotionSkin 所有电极的图形显示。在热身阶段将测量电极的激活状态。您将在显示屏上看到，MotionSkin 的电极是否已为开始训练准备就绪。

可能出现以下显示：

红色	电极和皮肤之间没有充分的连接。相应电极尚未准备就绪开始训练。必须继续热身或检查 MotionSkin 是否合体。
灰色	存在一个与电极的连接。在较长时间内将持续检查连接的激活情况。
绿色	电极和皮肤之间存在充分的连接。相应电极已准备就绪开始训练。

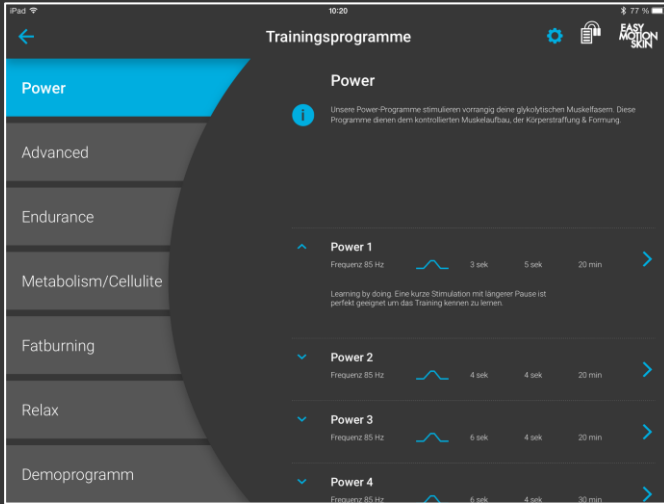
继续热身直至充分预热并且所有电极显示为绿色。

通过采用不同的训练位置，检查 MotionSkin 的所有电极是否都处于充分接触状态。如有必要，通过使用额外的绑带增加 MotionSkin 的合体度和电极的紧密性。

这时如要开始训练，请按页面右下角的“继续”按钮。

在这个页面中，您可以选择各种训练程序。

训练程序的选择



首先，在页面左侧选择所需的程序组。在页面右上角区域，您可以找到有关当前所选程序组的提示。

在右下角区域，您可以选择所需的程序等级。等级通过脉冲形式、频率、持续时间、刺激时间和恢复时间来界定。通过点击相应等级左侧的箭头，可以调用有关程序等级的其他信息。

出于运动医学的原因，所有力量训练程序必须在两次训练间有 **2 天** 的间隔时间，每周最多进行两次训练。开始训练 **2 分钟** 后，至此力量训练将被视为完整的训练。

训练程序的详细说明可在第 **14 页** 开始的概述表中找到。

点击所需的程序等级开始训练。
现在处于训练的初始页面。

训练的初始页面



在顶部区域中，选择虚拟教练（头像）在训练期间应显示的锻炼。

限制：出于安全原因，系统为最终用户锁定为 **75 %**。

自动上调：此功能可以在设置中激活，并且需要在相同的程序等级已完成过一次训练。如果在一个程序等级重复训练，在训练开始时强度将逐渐增加到最后一次训练的 **60 %**。如果您在此自动提升过程中通过按下按钮进行手动干预，则该模式将被取消。

点击“开始”开始训练倒计时。

在此页面上您可以对训练进行控制。

训练



页面左侧和右侧边缘是 Motion Skin 中不同电极的选择按钮。这些按钮可以单独选择或取消选择。通过双击电极选择区，可以同时选择或取消选择所有电极。

如果选定了一个电极，将通过相应选择区的蓝色标记来提示。另外，选定的电极将显示在虚拟教练上。

如果电极和皮肤之间失去接触，则通过红色选择区和虚拟教练进行提示。此外，在失去接触的情况下，根据程序设置（请参阅第 13 页），相应电极通道的刺激强度会自动降低。

页面底部是用于暂停和停止训练的控制区。

在页面中间，通过按钮 **+** 增加所有选定电极的刺激强度，通过按钮 **-** 降低所有选定电极的刺激强度。

主控器：如果选择了所有电极通道，则按钮 **+** 和 **-** 作为主控器工作。因此可以在保持强度之间的百分比的同时，控制所有电极的强度。

训练过程

倒计时结束后，训练开始。在大多数训练程序中，刺激和静止阶段是循环交替的。刺激阶段通过虚拟教练周围的渐进圈表示，静止阶段通过虚拟教练周围的递减圈来表示。

选择将要施加刺激的电极并通过 **+** 或 **-** 来设置所需刺激强度。设定的强度以百分比形式显示在相应的选择区内，并通过上升条表示。

在页面的下半部分显示了所选训练程序的当前和剩余训练时间。

训练时间结束后，所有刺激值自动降至 0%，然后转入训练总结（请参阅第 12 页）。

简易页面

使用 平板电脑或智能手机 时，可以切换到简易页面以便于操作。

为此请在训练过程中点击页面顶部边缘的 **<>** 图标，或在页面以外操作一个滑动手势。

简易页面上仅显示“停止”、“暂停” **+** 和 **-**。**+** 和 **-** 按钮在主控模式下有效。

通过重复滑动手势或点击 **<>** 图标返回正常视图。

您随时可以通过“暂停”按钮来暂停训练程序或通过“停止”按钮停止训练程序。

停止训练

通过再次按下“开始”按钮可以恢复暂停的训练。如果通过“停止”结束训练，则不能再继续进行训练，您将自动进入训练总结（请参阅第 12 页）。



在此页面上，您将获得一个训练总结。

训练总结



将显示所达到的训练分数和各电极通道的最大强度。

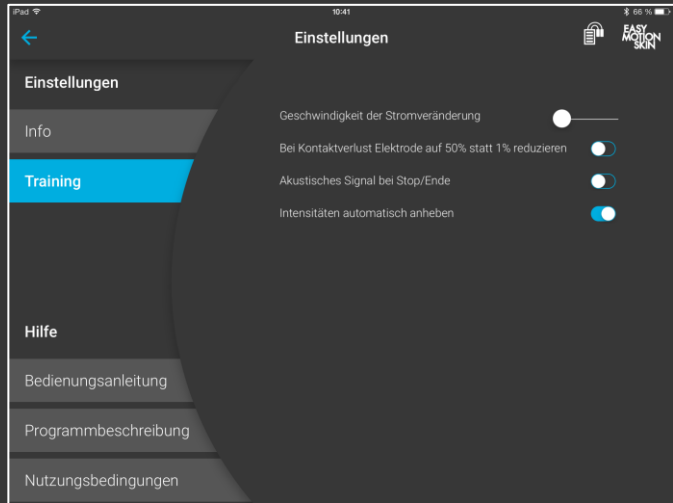
通过点击页面顶部边缘的图标可以将达到的训练结果进行分享。

设置/帮助

通过按下页面右上边缘的按钮 (⚙️) 可以打开设置/帮助。

在设置/帮助中，您可以查看有关 Easy Motion Skin® 的一般信息和文档，或者更改训练设置。在页面左侧边缘选择相应的子菜单。

按下页面顶部边缘的 ← 按钮退出设置/帮助。



信息

在这里您可以找到有关已安装软件版本的信息以及有关您的 Powerbox 的一般信息。

训练

电流变化的速度	标准值 100%。增加该值可以增加训练页面中按钮 + 和 - 的灵敏度。
在电极失去接触的情况下降至 50 % 而不是 1 %	当训练中电极失去接触时，当前刺激值降低到 50 % 或 1 %。
结束/中止时的声音信号	此功能被激活时，如果训练中按下停止按钮或训练时间已结束会发出声音信号。
自动提升强度	此功能被激活时，在训练开始时电极强度将自动增加到最后一次训练的 60 %。

帮助

在这里您可以看到 Easy Motion Skin® 的各种文档。

“力量”训练程序

我们的力量程序主要刺激您的糖酵解肌肉纤维。这些程序用于控制肌肉发育、身体收缩和塑形。力量程序是有 2 天间隔时间、每周最多进行两次训练的力量训练程序。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	20 分钟	85 Hz	平和	3 s	5 s	边做边学。短暂的刺激和较长时间的休息对于了解训练而言是完美的。
2	20 分钟	85 Hz	平和	4 s	4 s	通用基础程序。均匀的，专注于呼吸、身体紧张和体能增强。
3	20 分钟	85 Hz	平和	6 s	4 s	力量 & 活力。较长的刺激时间可以实现协调、关节与肌腱平稳且得到控制的运动。
4	30 分钟	85 Hz	平和	6 s	4 s	这个程序适用于训练有素的用户，且有足够的时间进行再生或低强度热身。
5	30 分钟	85 Hz	平和	8 s	4 s	这个程序适用于训练有素的用户，且有足够的时间进行再生或低强度热身。
6	30 分钟	85 Hz	平和	5 s	3 s	适合专业人士的力量训练！较长的训练时间伴随着增加和骤然减少的刺激，刺激和休息时间的比例要求很高。

“高级”训练程序

适合进阶者的高级程序主要刺激快速的糖酵解肌纤维（II 型），这对于力量增长和身体塑形至关重要。在高级程序中，脉冲剧烈增加，从而额外增加爆发力训练。高级程序是有 2 天间隔时间、每周最多进行两次训练的力量训练程序。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	20 分钟	85 Hz	剧烈	4 s	4 s	具有均衡刺激和休息阶段的高要求训练程序。
2	20 分钟	85 Hz	剧烈	6 s	4 s	具有延长刺激阶段的高要求训练程序。
3	20 分钟	85 Hz	剧烈	5 s	3 s	具有延长刺激和缩短休息阶段的高要求训练程序。
4	20 分钟	85 Hz	剧烈	8 s	3 s	适合进阶者的硬核训练程序，比例为 8 s:3 s。
5	20 分钟	85 Hz	剧烈	4 s	2 s	适合进阶者的硬核训练程序，比例为 4 s:2 s。
6	30 分钟	85 Hz	剧烈	6 s	4 s	适合进阶者的硬核训练程序，比例为 6 s:4 s，具有延长的训练时间。
7	30 分钟	85 Hz	剧烈	8 s	3 s	适合进阶者的硬核训练程序，比例为 8 s:3 s，具有延长的训练时间。

“耐力”训练程序

通过 40 Hz 低频，首先得到刺激的是缓慢的有氧肌纤维（I 型）。这些肌纤维对于肌肉组织在骨骼系统上的保持和支撑功能发挥着重要作用，并且在很大程度上参与了耐力的生成。耐力程序适合从初学者到专业人士的各个能力水平。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	20 分钟	40 Hz	平和	4 s	4 s	耐力基础程序适用于跑步、爬楼梯时或椭圆训练机上均匀规律的运动过程。
2	20 分钟	40 Hz	平和	8 s	4 s	具有增加刺激时间的耐力程序适用于跑步、爬楼梯时或椭圆训练机上的均匀规律运动过程。
3	30 分钟	40 Hz	平和	6 s	4 s	具有增加训练时间的进阶者耐力程序适用于跑步、爬楼梯时或椭圆训练机上的均匀规律运动过程。
4	45 分钟	40 Hz	平和	6 s	1 s	具有增加训练时间的专业人士耐力程序适用于跑步、爬楼梯时或椭圆训练机上的均匀规律运动过程。力量和耐力的最大组合。

“新陈代谢/橘皮组织”训练程序

橘皮组织/新陈代谢程序通过其低频双极电流进程来刺激皮下脂肪组织血液循环和减脂。可使皮下组织供血增加，加速脂肪燃烧。这些程序特别适用于处理麻烦的赘肉和橘皮组织。这些程序可以在静态下使用，也可以通过均匀规律的运动过程得到进一步支持。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	20 分钟	7 Hz	剧烈	无限	0 s	基础橘皮组织/新陈代谢程序。
2	30 分钟	7 Hz	剧烈	无限	0 s	适合进阶者的橘皮组织/新陈代谢程序。
3	45 分钟	7 Hz	剧烈	无限	0 s	具有增加训练时间的进阶者橘皮组织/新陈代谢程序。
4	60 分钟	7 Hz	剧烈	无限	0 s	具有大幅增加训练时间的专业人士橘皮组织/新陈代谢程序。

“燃脂”训练程序

燃脂程序结合了肌肉组织的强力刺激效果和皮下脂肪组织中供血/脂肪燃烧效果（另见橘皮组织/新陈代谢）。整个机体的能量消耗通过肌肉组织“发电站”和皮下组织的局部脂肪燃烧而增加。高级程序是有 2 天间隔时间、每周最多进行两次训练的力量训练程序。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	20 分钟	85/7 Hz	平和	4 s	4 s	这个程序适用于静态和动态训练单元。
2	20 分钟	85/7 Hz	平和	6 s	4 s	这个程序为进阶者设计，适用于静态和动态训练单元。
3	30 分钟	85/7 Hz	平和	4 s	4 s	这个程序适用于静态和动态训练单元。训练时间增加。
4	30 分钟	85/7 Hz	平和	6 s	4 s	这个程序为进阶者设计，适用于静态和动态训练单元。训练时间和刺激时间增加。
5	45 分钟	85/7 Hz	平和	4 s	4 s	这个程序为专业人士设计，适用于静态和动态训练单元。训练时间大幅增加。
6	45 分钟	85/7 Hz	平和	6 s	4 s	这个程序为专业人士设计，适用于静态和动态训练单元。训练时间和刺激时间增加。

“放松”训练程序

身体放松程序通过极短脉冲宽度的高频双极刺激实现所有肌纤维类型的不完全强直性挛缩。这相当于一次巨大身体负荷后所谓的“停止运转”或“缓和运动”。肌纤维继续活跃在较低水平，消耗能量但不再产生乳酸，维持高水平的血流量，这会促进去除代谢产物和乳酸。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	10 分钟	100 Hz	平和	2 s	2 s	这个程序帮助实现高强度锻炼后的放松。静态、坐姿或躺姿。
2	20 分钟	100 Hz	平和	2 s	2 s	这个程序帮助实现高强度锻炼后的放松。静态、坐姿或躺姿。时间增加。
3	20 分钟	100 Hz	剧烈	1 s	1 s	这个程序帮助实现高强度锻炼后的放松。静态、坐姿或躺姿。刺激脉冲将以高强度启动。

“演示程序”训练程序

演示程序用于 Easy Motion Skin® 的展示。

程序	训练时间	频率	过程	刺激	暂停	说明
1	2 分钟	85 Hz	平和	3 s	5 s	短暂的刺激和较长时间的休息对于了解训练而言是完美的。
2	2 分钟	85 Hz	剧烈	3 s	5 s	具有短暂刺激和较长时间休息的高要求训练程序对于了解训练而言是完美的。

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr.21-23
04277 莱比锡

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com