

EASY
MOTION
SKIN

Easy Motion Skin®

Описание программы

RUS

Версия 2.0.0

05 / 2020

Данное описание программы входит в комплект поставки Easy Motion Skin®. Данную документацию дополняет соответствующее руководство по эксплуатации, а также вся документация компонентов, приобретенная у других производителей. Вся документация действительна только в общей связи.

Описание программы рассчитано на конечных пользователей. Пользователь должен быть способен прочитать и понять информацию, содержащуюся в данном описании программы и прилагаемых документах.

К описанию программы также нужно обращаться в случае возникновения малейшего сомнения. Описание программы, как часть документации, хранится у производителя в качестве подтверждающего документа по меньшей мере 10 лет.

Производитель не несет ответственности за ущерб, причиненный людям, животным или имуществу, а также самому изделию, возникший из-за неправильного использования, пренебрежения или недостаточного соблюдения содержащихся в данном описании программы критериев безопасности или из-за внесения изменений в устройство Easy Motion Skin®, или использования неподходящих запасных частей (неоригинальных запчастей).

Сведения о защите авторских прав – авторское право в соответствии с DIN ISO 16016:2007-12 (техническая документация на продукцию – сведения о защите авторских прав для ограничения использования документов и продукции)

У фирмы EMS GmbH сохраняется авторское право на данную техническую документацию. Данное описание программы предназначено для конечных пользователей.

Строго запрещается передача, а также тиражирование данной документации, использование и сообщение ее содержания, если на это нет специального разрешения. Нарушения этих правил влекут за собой возмещение ущерба.

По состоянию на 05 / 2020

EMS GmbH
Windscheidstr. 21-23
04277 Leipzig
DEUTSCHLAND/ ГЕРМАНИЯ
www.easymotionskin.com
info@easymotionskin.com

Оглавление

Общие указания	1
Пользование приложением Easy Motion Skin®	1
Первое использование	2
Регистрация	2
Экран обзора приложения	3
Установка соединения Powerbox	4
Разогрев	6
Выбор программы тренировки	8
Стартовая страница экрана тренировки	9
Тренировка	10
Процесс тренировки	11
Упрощенный экран	11
Остановка тренировки	12
Итоговый результат тренировки	12
Настройки/ Помощь	13
Примечания	21

Общие указания

Предпосылкой успешного и безопасного использования является добросовестное обращение с Easy Motion Skin®. Условием безопасной эксплуатации системы Easy Motion Skin® является тщательное изучение данного руководства. Если у вас возникли вопросы, или вы не уверены, подойдет вам Easy Motion Skin®, пожалуйста, обратитесь к производителю.

Производитель рекомендует приобретать Easy Motion Skin® у одного из обученных им партнеров по сбыту. Данное описание программы описывает пользование приложением Easy Motion Skin®.

Пользование приложением Easy Motion Skin®

Запустите приложение Easy Motion Skin®, коснувшись пальцем соответствующей иконки. Она находится на начальном экране вашего iPad. После этого вы попадете на экран регистрации приложения.



ОПАСНО

При наличии противопоказаний опасно для жизни



Противопоказания могут стать причиной травм и даже смерти.



- Перед каждой отдельной тренировкой обязательно проверяйте указания по безопасности и противопоказания (руководства по эксплуатации).
- Не пользуйтесь системой Easy Motion Skin®, если имеются сомнения относительно наличия противопоказаний.

ПРИМЕЧАНИЕ



Руководство по эксплуатации

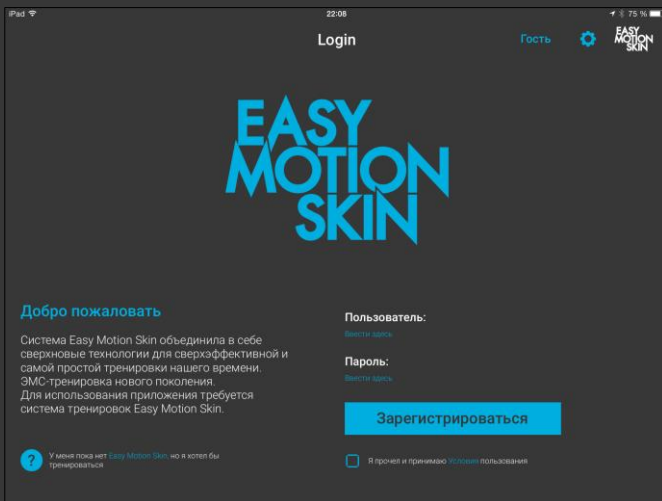
Дальнейшую информацию, в частности касающуюся безопасного обращения с Easy Motion Skin®, можно найти в отдельном руководстве по эксплуатации.

Чтобы обеспечить максимально возможную защиту при использовании системы, нужно ограничить мощность тренировочной системы при первом использовании устройством.

1-е использование	максимум 25% интенсивности
2-е использование	максимум 35% интенсивности
3-е использование	максимум 45% интенсивности
4-е использование	максимум 55% интенсивности

Первое
использование

После этого по соображениям безопасности система блокируется для конечных пользователей при 75 %.



Регистрация

После того, как вы прочитаете и примете «Условия пользования», подтвердите это, нажав на экранную кнопку.

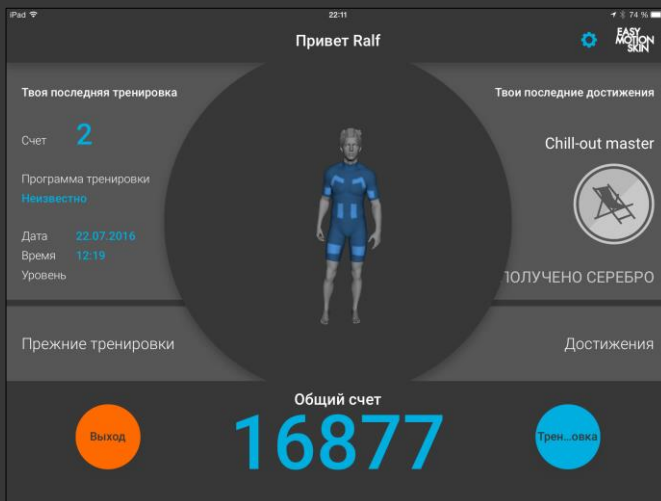
Войдите под своим именем пользователя и паролем. Свои данные персонального доступа вы получаете при покупке Easy Motion Skin®.

Если у вас нет данных персонального доступа, есть возможность тренировки с гостевым доступом. В качестве гостевого пользователя вам предоставляются только выборочные функции программы.

После этого вы попадете на экран обзора приложения.

Вы находитесь на «экране обзора» приложения.

Экран обзора
приложения



Здесь будут отображены ваши недавние тренировки, последние достижения и ваш общий счет. Вы можете вызвать подробности своих выполненных тренировок или получить обзор достигнутых результатов.

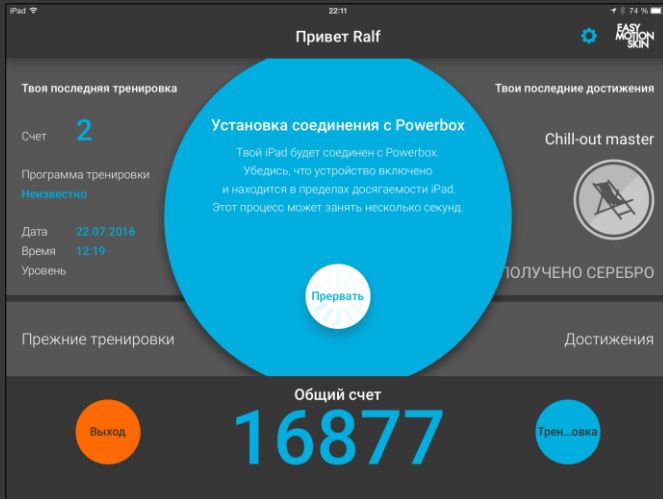
Вы можете выйти из системы как зарегистрированный пользователь, нажав на значок шестеренки вы попадете в настройки.

В качестве гостевого пользователя вам предоставляются только выборочные функции программы.

При выборе «Тренировка» вы попадете в меню соединения с Powerbox.

Теперь можете установить соединение модуля Powerbox с Планшет или смартфон. Для установки соединения необходимо включить Powerbox.

Установка
соединения
Powerbox



Для установки соединения Powerbox в качестве зарегистрированного пользователя, подождите, пока Powerbox не подключится. Приложение в течение нескольких секунд автоматически идентифицирует ваш Powerbox и переключится на следующий экран.

В качестве гостевого пользователя поместите QR-код, находящийся на модуле Powerbox, перед фронтальной камерой устройства Планшет или смартфон, пока он не будет опознан приложением.

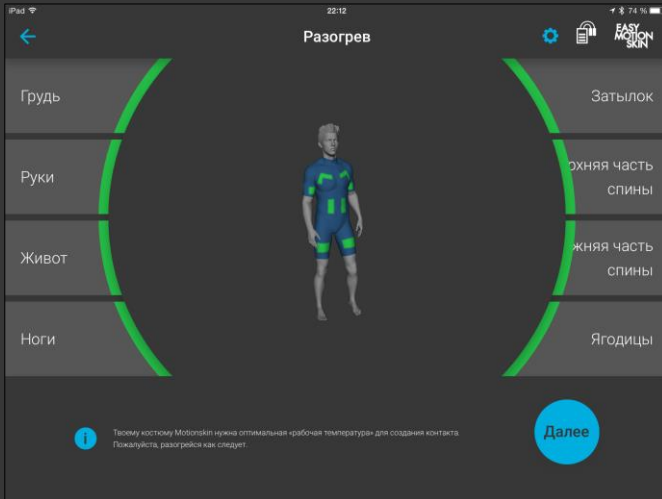


Приложение в течение нескольких секунд автоматически идентифицирует ваш Powerbox и переключится на следующий экран.

Если автоматическая идентификация Powerbox не удалась, значит QR-код модуля Powerbox расположен перед камерой неправильно и необходимо откорректировать его положение. При этом нужно найти положение для QR-кода перед фронтальной камерой как можно точнее по центру и чтобы он не вращался.

Перед каждой тренировкой необходимо как следует разогреться, иначе существует опасность разрыва или растяжения мышц. Кроме снижения вероятности повреждения мышечных волокон разогрев также необходим для улучшения контакта электродов костюма MotionSkin с кожей тренирующегося. Вы будете как следует разогреты, когда почувствуете, что слегка вспотели.

Разогрев



Теперь разогрейтесь с помощью подходящих упражнений. На виртуальном тренере вы видите графическое изображение всех электродов костюма MotionSkin. Во время фазы разогрева проводится активное измерение электродов. На индикаторе вы увидите, когда электроды в костюме MotionSkin будут готовы для тренировки.

При этом возможна следующая индикация:

Красный	Нет необходимого соединения между электродами и кожей. Соответствующие электроды не готовы для тренировки. Необходимо продолжить разогрев, либо следует проверить, хорошо ли сидит костюм MotionSkin.
Серый	Соединение с электродами установлено. Установленное соединение постоянно проверяется через более длинные промежутки времени.
Зеленый	Существует достаточное соединение между электродами и кожей. Соответствующие электроды готовы для тренировки.

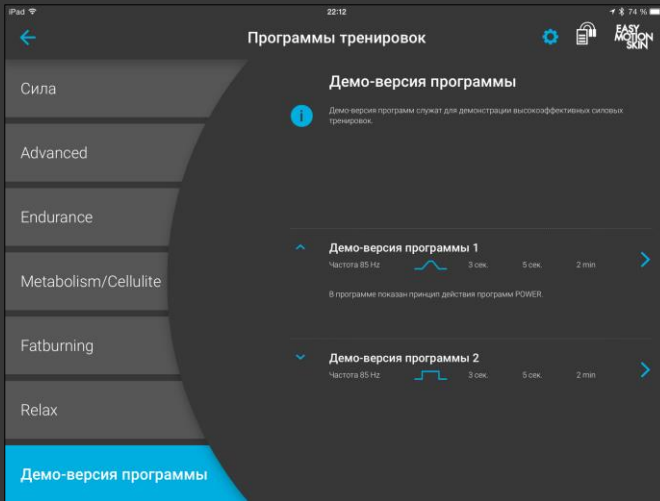
Продолжайте разминку, пока как следует не разогреетесь и все электроды не будут показаны зеленым.

Принимая различные тренировочные положения, проверьте, чтобы все электроды MotionSkin имели надежный контакт. При необходимости с помощью дополнительных стяжных ремешков подгоните посадку костюма MotionSkin по фигуре, обеспечив плотность прилегания электродов.

Затем, чтобы начать тренировку, щелкните экранную кнопку «Далее» в нижнем правом углу экрана.

На этом экране вы можете выбрать различные программы тренировки.

Выбор программы тренировки



Вначале выберите с левой стороны экрана необходимую группу тренировок. В правой верхней области экрана вы увидите сообщение о выбранной в данный момент группе программ.

В правой нижней области экрана вы можете выбрать желаемый уровень программы. Уровни отличаются формой импульса, частотой, длительностью, временем стимуляции и временем отдыха. Щелкнув на стрелку слева от соответствующего уровня, вы можете вызвать дополнительную информацию об уровне программы.

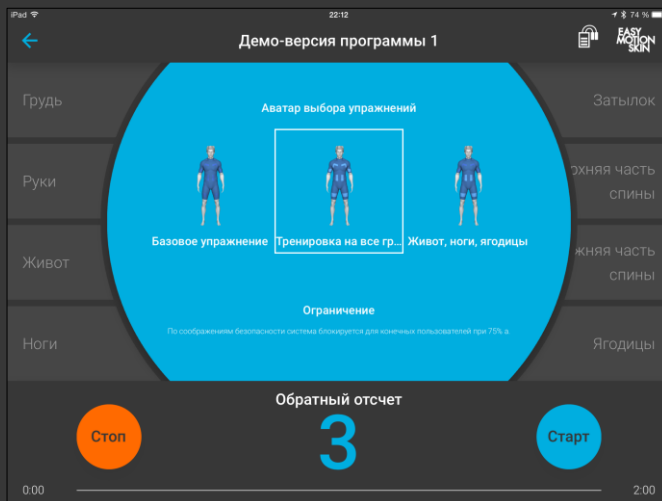
С точки зрения спортивной медицины все силовые тренировки могут проводиться только с двухдневным интервалом, не более 2 раз в неделю. Поэтому начатая программа силовой тренировки спустя 2 минуты будет оценена как полная тренировка.

Спецификации тренировочных программ вы можете узнать в таблице, начиная со страницы 15.

Начните тренировку, кликнув на желаемый уровень программы.

Вы находитесь на начальном экране тренировки.

Стартовая
страница
экрана
тренировки



В верхней области выберите, какие упражнения виртуального тренера (аватара) должны показываться во время тренировки.

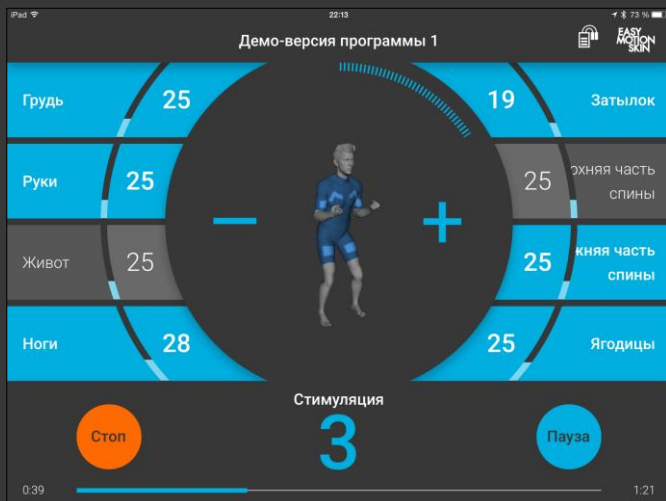
Ограничение: по соображениям безопасности система блокируется для конечных пользователей при 75 %.

Автоматическое увеличение настроек: Функцию можно активировать в настройках, и подразумевается, что уже есть завершённая тренировка того же уровня программы. Если вы повторно выполняете тренировку какого-либо уровня программы, интенсивность постепенно повышается в начале тренировки на 60 % от предыдущей. Если же во время этого автоматического повышения вручную нажать на экранную кнопку, то режим будет сброшен.

Для начала тренировки запустите обратный отсчет, щелчком на «Старт».

На этом экране вы можете управлять тренировкой.

Тренировка



С левого и правого края экрана находятся экранные кнопки различных электродов костюма Motion Skin. Их можно подключать и отключать по отдельности. Двойным щелчком на экранной кнопке электродов можно выбрать или отменить все электроды одновременно.

При выборе электрода, это будет показано в виде синей маркировки соответствующей экранной кнопки. Кроме того, выбранные электроды показаны на виртуальном тренере.

Если потерян контакт электрода с кожей, то это будет показано в виде красной экранной кнопки и на виртуальном тренере. Кроме того, в случае потери контакта, в зависимости от настроек программы (смотрите страницу 13), автоматически снизится интенсивность стимуляции соответствующего канала электрода.

В нижней части экрана находится область контроля для паузы и остановки тренировки.

С помощью кнопки **+**, расположенной в центре экрана, повышается интенсивность стимуляции всех выбранных электродов, с помощью кнопки **-** снижается интенсивность стимуляции всех выбранных электродов.

Общий регулятор: Если выбраны все каналы электродов, то кнопки **+** и **-** функционируют в качестве общего регулятора. Таким образом можно осуществлять регулировку интенсивности всех электродов, причем процентное соотношение их интенсивности сохранится.

Процесс тренировки

По истечении обратного отсчета начинается тренировка. В большинстве программ тренировки происходит циклическая смена фаз стимуляции и покоя. Фаза стимуляции показывается растущим кольцом вокруг виртуального тренера, а фаза покоя – убывающим кольцом вокруг виртуального тренера.

Выберите нужные электроды для стимуляции и установите необходимую интенсивность стимуляции с помощью кнопки **+** или **-**. Установленная интенсивность будет показана в соответствующем поле выбора в процентах и посредством растущей индикаторной полоски.

В нижней части экрана показано текущее и оставшееся время тренировки по выбранной тренировочной программе.

По истечении времени тренировки все значения настройки стимуляции автоматически вернуться на 0 % и вы перейдете на экран итогов тренировки (смотрите страницу 12).

Упрощенный экран

При использовании устройства Планшет или смартфон для простоты обращения можно перейти на упрощенный экран.

Для этого нажмите во время тренировки на символ **<->** в верхнем краю экрана или выполните смахивающий жест.

На упрощенном экране показаны только кнопки «Стоп», «Пауза» и кнопки **+** и **-**. Кнопки **+** и **-** функционируют в режиме общего регулятора.

При повторе смахивающего жеста или нажатии на символ **<->** вы снова попадете в обычный режим.

У вас в любой момент есть возможность приостановить тренировочную программу, нажав на кнопку «Пауза», или остановить с помощью кнопки «Стоп».

Остановка
тренировки

Приостановленную тренировку можно возобновить с помощью повторного нажатия на экранную кнопку «Старт». Если программа завершена посредством «Стоп», ее нельзя продолжить и вы автоматически перейдете на экран итогов тренировки (смотрите страницу 12).



На этом экране вы получите итоговый результат тренировки.

Итоговый
результат
тренировки



Здесь показано количество набранных очков тренировки и максимальная интенсивность отдельных каналов электродов.

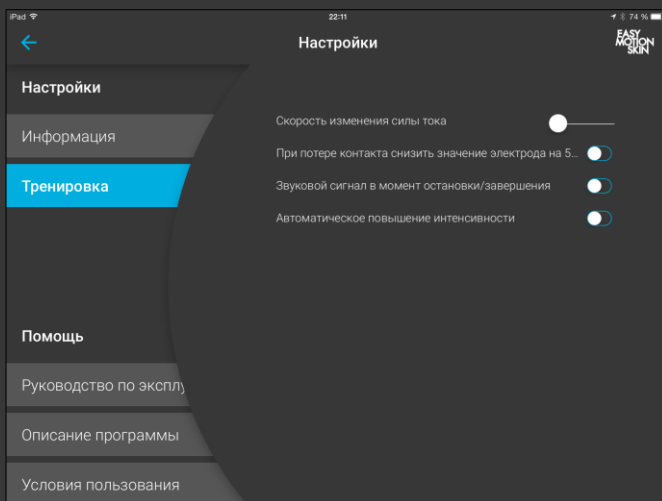
Нажав на символ в верхней области экрана, можно поделиться достигнутыми результатами тренировки.

Настройки/ Помощь

В меню Настройки/ Помощь можно попасть, нажав экранную кнопку (⚙️) в верхнем правом краю экрана.

В меню Настройки/ Помощь можно просмотреть общую информацию и документацию системы Easy Motion Skin® или выполнить изменения в настройках тренировки. Для этого выберите соответствующее субменю посредством выбора в левом краю экрана.

Нажав на кнопку «←» в верхнем краю экрана, вы покинете меню Настройки/ Помощь.



Информация

Здесь вы найдете сведения об инсталлированной версии программного обеспечения и общую информацию о своем Powerbox.

Тренировка

Скорость изменения силы тока	Стандартное значение равно 100 % С повышением этого значения увеличивается чувствительность кнопок + и - экрана тренировки.
При потере контакта электрода на 50 % вместо 1 %	При потере контакта электрода во время тренировки текущее значение стимуляции снизится на 50 % или 1 %.
Звуковой сигнал при окончании/ прерывании	При активированной функции подается звуковой сигнал, если во время тренировки будет нажата кнопка «Стоп» или по истечении времени тренировки.
Автоматическое повышение интенсивности	При активированной функции интенсивность электродов в начале тренировки автоматически возрастает на 60 % от последней тренировки.

Помощь

Здесь можно просмотреть различную документацию по Easy Motion Skin®.

Программа тренировки «Power»

Наши силовые программы в первую очередь стимулируют твои гликолитические мышечные волокна. Эти программы предназначены для контролируемого наращивания мышц, подтяжки и формирования тела. Программы «Power» являются силовыми программами, по которым тренируются с интервалом в 2 дня, максимум два раза в неделю.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	85 Гц	Мягкая	3 сек.	5 сек.	Освоение в процессе тренировки. Короткая стимуляция с длинным перерывом идеально подходит для освоения тренировки.
2	20 мин	85 Гц	Мягкая	4 сек.	4 сек.	Универсальная базовая программа. Плавно, исключительно для концентрации на дыхании, подтяжка тела и повышения выносливости.
3	20 мин	85 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Сила и динамика. Более длительное время стимуляции позволяет выполнять спокойные и контролируемые движения на координацию, для суставов и сухожилий.
4	30 мин	85 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Программа рекомендуется для хорошо тренированных пользователей, имеющих достаточно времени на восстановление или для разогрева при небольшой интенсивности.
5	30 мин	85 Гц	Мягкая	8 сек.	4 сек.	Программа рекомендуется для хорошо тренированных пользователей, имеющих достаточно времени на восстановление или для разогрева при небольшой интенсивности.
6	30 мин	85 Гц	Мягкая	5 сек.	3 сек.	Сила для профессионалов! Длительное время тренировок сочетается с возрастающей и резко падающей стимуляцией, при сложном соотношении времени стимуляции и пауз.

Программа тренировки «Advanced»

С помощью программ «Advanced» для продвинутого уровня проводится стимуляция, прежде всего, быстрых, гликолитических мышечных волокон (тип II), ответственных за развитие силы и формирование тела. В программах «Advanced» импульс резко усиливается и вместе с тем дополнительно увеличивается тренировка взрывной силы. Программы «Advanced» являются силовыми программами, по которым тренируются с интервалом в 2 дня, максимум 2 раза в неделю.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	85 Гц	интенсивно	4 сек.	4 сек.	Сложная программа тренировки со сбалансированными фазами стимуляции и пауз.
2	20 мин	85 Гц	интенсивно	6 сек.	4 сек.	Сложная программа тренировки с удлиненной фазой стимуляции.
3	20 мин	85 Гц	интенсивно	5 сек.	3 сек.	Сложная программа тренировки с удлиненной фазой стимуляции и укороченной фазой пауз.
4	20 мин	85 Гц	интенсивно	8 сек.	3 сек.	Программа жесткой тренировки для продвинутого уровня в соотношении 8 сек. к 3 сек.
5	20 мин	85 Гц	интенсивно	4 сек.	2 сек.	Программа жесткой тренировки для продвинутого уровня в соотношении 4 сек. к 2 сек.
6	30 мин	85 Гц	интенсивно	6 сек.	4 сек.	Программа жесткой тренировки для продвинутого уровня в соотношении 6 сек. к 4 сек. с увеличенным временем тренировки.
7	30 мин	85 Гц	интенсивно	8 сек.	3 сек.	Программа жесткой тренировки для продвинутого уровня в соотношении 8 сек. к 3 сек. с увеличенным временем тренировки.

Программа тренировки «Endurance»

При низкой частоте 40 Гц медленно, в аэробном режиме проводится стимуляция мышечных волокон (тип I). Эти мышечные волокна играют решающую роль в выполнении мускулатурой каркасной и поддерживающей функции на скелетной системе, они в основном заняты в развитии выносливости. Программы серии «Endurance» подходят для всех уровней подготовки, от новичка до профессионала.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	40 Гц	Мягкая	4 сек.	4 сек.	Базовая программа «Endurance» с равномерным выполнением движений во время бега, подъема по лестнице или на орбитреке.
2	20 мин	40 Гц	Мягкая	8 сек.	4 сек.	Программа «Endurance» с увеличенной интенсивностью стимуляции с равномерным выполнением движений во время бега, подъема по лестнице или на орбитреке.
3	30 мин	40 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Программа «Endurance» для продвинутого уровня с увеличенным временем тренировки с равномерным выполнением движений во время бега, подъема по лестнице или на орбитреке.
4	45 мин	40 Гц	Мягкая	6 сек.	1 сек.	Программа «Endurance» для профессионалов с увеличенным временем тренировки с равномерным выполнением движений во время бега, подъема по лестнице или на орбитреке. Максимальная комбинация силы и длительности.

Программа тренировки «Metabolism/ Cellulite»

Программы для борьбы с целлюлитом и улучшения обмена веществ благодаря своему биполярному току низкой частоты усиливают циркуляцию крови и способствуют уменьшению жировых отложений в подкожных тканях. Это способствует ускоренному кровообращению и сжиганию жира в подкожной клетчатке. Программы предназначены, прежде всего, для борьбы с жировыми отложениями и целлюлитом. Эти программы выполняются в статичном режиме, их можно также дополнить равномерными движениями.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	7 Гц	интенсивно	без ограничения	0 сек.	Базовая программа Целлюлит/ Обмен веществ
2	30 мин	7 Гц	интенсивно	без ограничения	0 сек.	Программа Целлюлит/ Обмен веществ для продвинутого уровня.
3	45 мин	7 Гц	интенсивно	без ограничения	0 сек.	Программа Целлюлит/ Обмен веществ для продвинутого уровня с увеличенным временем тренировки.
4	60 мин	7 Гц	интенсивно	без ограничения	0 сек.	Программа Целлюлит/ Обмен веществ для профессионалов с сильно увеличенным временем тренировки.

Программа тренировки «Fatburning»

Программа сжигания жира сочетает эффект силовой стимуляции мускулатуры с усилением в ней кровообращения/ сжиганием жира в подкожной клетчатке (смотрите также Cellulite/ Metabolism). Таким образом увеличивается расход энергии всего организма с помощью «электростанции» мускулатуры и локального сжигания жира в подкожной клетчатке. Программы «Advanced» являются силовыми программами, по которым тренируются с интервалом в 2 дня, максимум два раза в неделю.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	85/7 Гц	Мягкая	4 сек.	4 сек.	Программа подходит для статических и динамических тренировочных занятий.
2	20 мин	85/7 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Программа предназначена для продвинутого уровня и подходит для статических и динамических тренировочных занятий.
3	30 мин	85/7 Гц	Мягкая	4 сек.	4 сек.	Программа подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Длительность тренировки увеличена.
4	30 мин	85/7 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Программа предназначена для продвинутого уровня и подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Длительность тренировки и время стимуляции увеличены.
5	45 мин	85/7 Гц	Мягкая	4 сек.	4 сек.	Программа предназначена для профессионального уровня, для статических и динамических тренировочных занятий. Длительность тренировки существенно увеличена.
6	45 мин	85/7 Гц	Мягкая	6 сек.	4 сек.	Программа предназначена для профессионального уровня, для статических и динамических тренировочных занятий. Длительность тренировки и время стимуляции увеличены.

Программа тренировки «Relax»

Программа для релаксации организма благодаря высокочастотной биполярной стимуляции с чрезвычайно короткой длительностью импульса достигается неполная тетаническая контрактура всех типов мышечных волокон. Это соответствует так называемому «движению по инерции» или «остыванию» после большой физической нагрузки. Мышцы продолжают активно работать на низком уровне, вы тратите энергию, но более не вырабатываете лактат, кровообращение остается на высоком уровне, что способствует выведению продуктов обмена веществ и лактата.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	10 мин	100 Гц	Мягкая	2 сек.	2 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. В статике, в положении сидя или лежа.
2	20 мин	100 Гц	Мягкая	2 сек.	2 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. В статике, в положении сидя или лежа. Длительность увеличена.
3	20 мин	100 Гц	интенсивно	1 сек.	1 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. В статике, в положении сидя или лежа. Подается интенсивный импульс стимуляции.

программа тренировки «Demoprogramm»

Демонстрационная программа предназначена для презентации устройства Easy Motion Skin®.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	2 мин	85 Гц	Мягкая	3 сек.	5 сек.	Короткая стимуляция с длинным перерывом идеально подходит для освоения тренировки.
2	2 мин	85 Гц	интенсивно	3 сек.	5 сек.	Сложная программа тренировки с короткой стимуляцией с длинным перерывом идеально подходит для ознакомления с тренировкой.

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr. 21-23
04277 Leipzig
www.easymotionskin.com
info@easymotionskin.com