



Easy Motion Skin®

Descrição do programa

PT

Versão 2.0.0

05 / 2020

Esta descrição do programa faz parte do volume de fornecimento do Easy Motion Skin®. O manual de operação correspondente, bem como toda a documentação do fabricante relativa aos componentes adquiridos, complementam a presente documentação. Toda a documentação é válida apenas quando usada em conjunto.

A descrição do programa destina-se ao consumidor.

Este deve ter a capacidade de ler e compreender as informações contidas na descrição do programa e nos documentos que a acompanham.

A descrição do programa deve ser consultada caso surja a mais pequena dúvida. A descrição do programa, enquanto parte da documentação, é conservada pelo fabricante como documento comprovativo durante, pelo menos, 10 anos.

O fabricante não se responsabiliza por danos a pessoas, animais ou bens, assim como no próprio produto, que resultem de utilização indevida, incumprimento ou conformidade insatisfatória dos critérios de segurança contidos nesta descrição do programa ou que sejam causados devido a alterações ao Easy Motion Skin® ou à utilização de peças sobressalentes inadequadas (peças não originais).

Aviso de propriedade – Direitos de autor em conformidade com a norma DIN ISO 16016:2007-12 (Documentação técnica de produtos - Menções de proteção utilizadas para documentos e produtos cujo uso é reservado)

A empresa EMS GmbH detém os direitos de autor sobre a presente documentação técnica. A presente descrição do programa destina-se ao utilizador (consumidor).

A transmissão, assim como a reprodução da presente documentação, reprodução e divulgação do respetivo conteúdo são proibidas, desde que não seja expressamente permitido. As infrações obrigam a uma indemnização por danos.

Versão: 05 / 2020

EMS GmbH

Windscheidstr. 21-23

04277 Leipzig

ALEMANHA

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

Índice

Indicações gerais	1
Utilização da App Easy Motion Skin®.....	1
Primeira utilização	2
Início de sessão	2
Visão geral	3
Acoplamento da Powerbox.....	4
Aquecimento	6
Seleção do programa de treino	8
Ecrã inicial do treino	9
Treino.....	10
Evolução do treino.....	11
Ecrã simples	11
Parar o treino	12
Resumo do treino.....	12
Definições / Ajuda	13
Notas	23

Indicações
gerais

O manuseamento cuidadoso do Easy Motion Skin® é um requisito para uma utilização segura e bem-sucedida. Para a operação segura do Easy Motion Skin®, é essencial uma leitura minuciosa do manual de operação. Se, no final, persistirem dúvidas ou incertezas sobre se o Easy Motion Skin® é adequado para si, contacte o fabricante.

O fabricante recomenda a compra do Easy Motion Skin® através de um parceiro comercial habilitado por ele.

A presente descrição do programa descreve a utilização da App Easy Motion Skin®.

Utilização da
App Easy
Motion Skin®

Toque com o dedo no ícone correspondente para iniciar a App Easy Motion Skin®. Este ícone encontra-se no ecrã inicial do iPad.

De seguida, é exibido o ecrã de início de sessão da App.



⚠ PERIGO



Perigo de vida em caso de contraindicações

As contraindicações podem causar ferimentos e, inclusivamente, a morte.



- Antes de cada treino individual, é imperterível verificar as indicações de segurança e contraindicações (manual de operação).
- Não utilizar o Easy Motion Skin® se houver dúvidas quanto à existência de uma contraindicação.

NOTA



Manual de operação

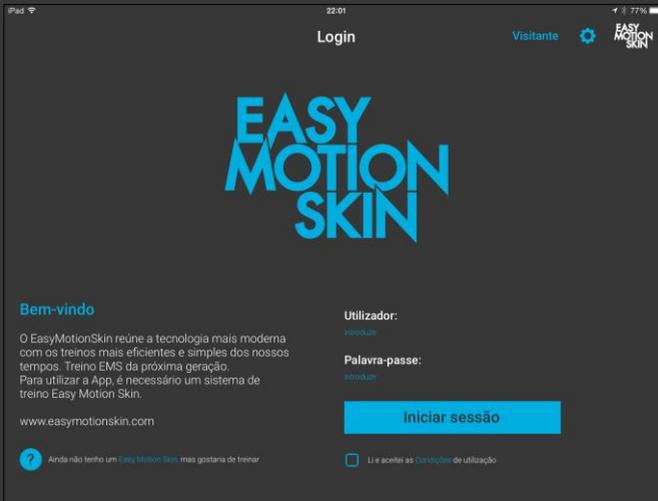
Para mais informações, em especial no que diz respeito ao manuseamento seguro do Easy Motion Skin®, consultar o manual de operação fornecido em separado.

A fim de garantir a mais proteção possível na utilização do sistema, a potência do sistema de treino é limitada nas primeiras utilizações do aparelho:

1. Utilização	Máximo de 25 % de intensidade
2. Utilização	Máximo de 35 % de intensidade
3. Utilização	Máximo de 45 % de intensidade
4. Utilização	Máximo de 55 % de intensidade

Por motivos de segurança, o sistema é de seguida limitado até 75 % para o consumidor.

Primeira
utilização



Início de sessão

Depois de ter lido e aceitado as »Condições de utilização«, confirme-o tocando no botão.

Inicie sessão com o seu nome de utilizador e a sua palavra-passe. São-lhe fornecidos os seus dados de acesso ao comprar o Easy Motion Skin®.

Caso não possua dados de acesso, pode aceder a um treino como visitante. Enquanto visitante, terá à disposição apenas determinadas funcionalidades do programa.

De seguida, é exibida o ecrã de visão geral da App.

Encontra-se no » Ecrã de visão geral « da App.

Visão geral



Aqui são exibidos os seus treinos atuais, os seus progressos recentes e a sua pontuação total. Pode aceder aos detalhes dos seus treinos concluídos ou obter uma visão geral dos progressos alcançados.

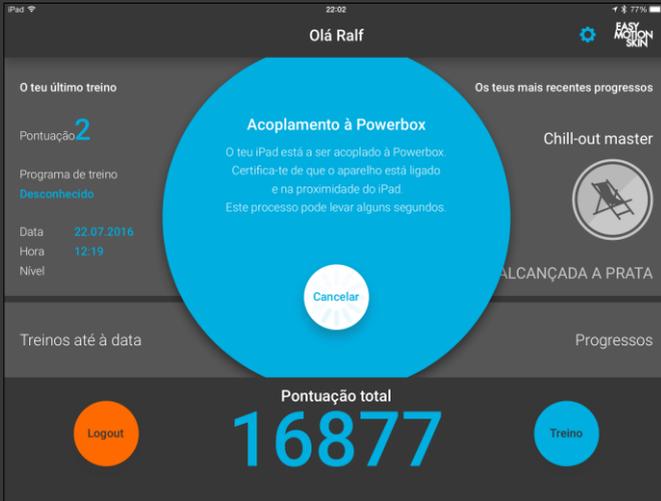
Pode terminar a sessão como utilizador com sessão iniciada clicando no símbolo da roda dentada, que dá acesso às definições.

Enquanto visitante, terá à disposição apenas determinadas funcionalidades do programa.

Ao seleccionar «Treinar», é exibido o acoplamento da Powerbox.

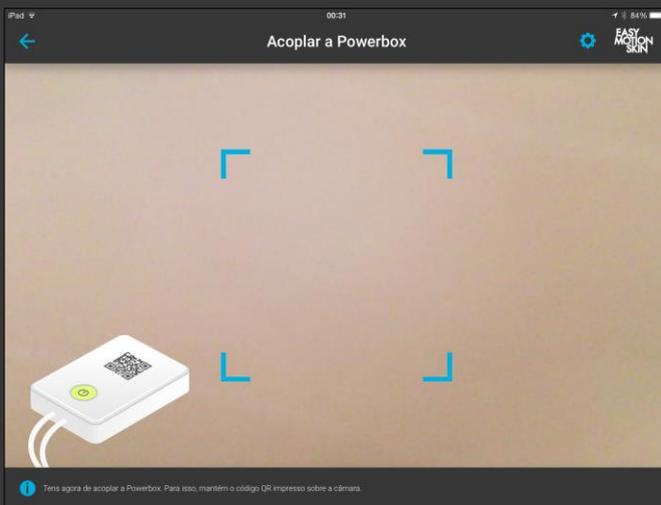
A Powerbox é agora acoplada ao Tablet ou Smartphone. Para efetuar o acoplamento, a Powerbox tem de estar ligada.

Acoplamento da
Powerbox



Para acoplar a Powerbox como utilizador com sessão iniciada, aguarde até que a Powerbox seja acoplada. A App identifica a sua Powerbox automaticamente no espaço de poucos segundos e muda para o ecrã seguinte.

Como utilizador visitante, mantenha o código QR que se encontra na Powerbox em frente à câmara dianteira do Tablet ou Smartphone, até este ser reconhecido pela App.



A App identifica a sua Powerbox automaticamente no espaço de poucos segundos e muda para o ecrã seguinte.

Se a sua Powerbox não for automaticamente reconhecida, significa que o código QR da Powerbox não se encontra diante da câmara, como é devido, sendo necessário corrigir a posição de forma correspondente. Para tal, tente posicionar o código QR diante da câmara frontal o mais centralmente possível e sem rodar muito.

Cada treino deve ser precedido do devido aquecimento; caso contrário, há o perigo de rasgar ou distender as fibras musculares. Para além da redução da probabilidade de lesões musculares, o aquecimento contribui também para melhorar o contacto da pele do aluno com os elétrodos do MotionSkin. Terá aquecido o suficiente quando notar uma ligeira transpiração.

Aquecimento



Faça agora o aquecimento com exercícios adequados. No instrutor virtual, pode ver a representação gráfica de todos os elétrodos do MotionSkin. Durante a fase de aquecimento, os elétrodos são ativamente medidos. Pode reconhecer pelo tipo de indicação se os elétrodos no MotionSkin já estão prontos para o treino.

Para tal, é possível ver uma das seguintes indicações:

Vermelho	Não existe uma ligação suficiente entre os eléttodos e a pele. Os respetivos eléttodos não estão prontos para o treino. Tem de continuar a aquecer ou verificar o ajuste do MotionSkin.
Cinzento	Existe uma ligação aos eléttodos. A ligação que se encontra ativa é permanentemente verificada durante um longo período de tempo.
Verde	Existe uma ligação suficiente entre os eléttodos e a pele. Os respetivos eléttodos estão prontos para o treino.

Prossiga com o aquecimento até que já tenha aquecido o suficiente e todos os eléttodos indiquem uma luz verde.

Verifique, colocando-se em várias posições de treino, se todos os eléttodos do MotionSkin mantêm um contacto suficiente. Se necessário, auxilie o ajuste do MotionSkin e uma colocação mais justa ao corpo dos eléttodos através das cintas tensoras adicionais.

Para dar início ao treino, prima de seguida o botão »Seguinte« no canto inferior direito do ecrã.

Neste ecrã, tem a possibilidade de selecionar vários programas de treino.

Seleção do programa de treino



Comece por selecionar, do lado esquerdo do ecrã, o grupo de programas pretendido. Na área superior direita do ecrã, encontrará indicações sobre o grupo de programas atualmente selecionado.

Na área inferior direita, pode selecionar o nível de programa pretendido. O nível é especificado de acordo com a forma do impulso, a frequência, a duração, o tempo de estimulação e o tempo de recuperação. Ao clicar na seta à esquerda do respetivo nível, pode aceder a informações adicionais sobre o nível do programa.

Por motivos de medicina do desporto, todos os programas de fortalecimento só podem ser realizados com 2 dias de intervalo entre os treinos, no máximo duas vezes por semana. Assim, um treino de fortalecimento iniciado será classificado como treino completo após 2 min de treino.

Consulte as especificações dos programas de treino no resumo em forma de tabela que encontra a partir da página 15.

Inicie o treino, clicando no nível de programa pretendido.

Encontra-se no ecrã inicial do treino.

Ecrã inicial do
treino



Selecione, na área superior, os exercícios que o instrutor virtual (avatar) deve indicar durante o treino.

Restrição: Por motivos de segurança, o sistema é de seguida limitado até 75 % para o consumidor.

Aumento automático das configurações: A função pode ser ativada nas definições e assume um treino já concluído no mesmo nível de programa. Caso repita várias vezes um nível de programa, aumente progressivamente a intensidade no início do treino para 60 % do último treino. Caso acione manualmente um botão durante este aumento automático, o modo é interrompido.

Inicie a contagem decrescente para o treino clicando em «Start».

Neste ecrã pode controlar o treino.

Treino



Nas margens direita e esquerda do ecrã, existem botões de seleção para os vários elétrodos no MotionSkin. Os elétrodos podem ser selecionados ou desmarcados individualmente. Fazendo duplo clique sobre um botão de seleção dos elétrodos, todos os elétrodos são simultaneamente selecionados ou desmarcados.

Se um elétrodo estiver selecionado, isso é indicado por meio de uma marcação azul do respetivo botão de seleção. Os elétrodos selecionados serão, além disso, apresentados no instrutor virtual.

Se ocorrer uma perda de contacto entre o elétrodo e a pele, isso é sinalizado por um botão de seleção vermelho e no instrutor virtual. Além disso, no caso de uma perda de contacto, em função das definições do programa (ver a página 13), a intensidade da estimulação do respetivo canal de elétrodos é automaticamente reduzida.

O botão de controlo para colocar em pausa e parar o treino encontra-se na área inferior do ecrã.

No centro do ecrã, a intensidade de estimulação de todos os eléctrodos seleccionados é aumentada através da tecla **+**; através da tecla **-**, a intensidade de estimulação de todos os eléctrodos seleccionados é diminuída.

Reguladores Master: Se todos os canais de eléctrodos estiverem seleccionados, os botões **+** e **-** funcionarão como reguladores Master. Desta forma, é possível regular a intensidade de todos os eléctrodos, ao mesmo tempo que as intensidades se mantêm proporcionais entre si.

Evolução do treino

O treino começa quando a contagem decrescente exibida chegar ao fim. Na maior parte dos programas de treino, a fase de estimulação e o intervalo alternam de forma cíclica. A fase de estimulação é sinalizada por um círculo crescente em torno do instrutor virtual e o intervalo por um círculo decrescente em torno do instrutor virtual.

Selecione os eléctrodos a estimular e ajuste a intensidade de estimulação pretendida por meio de **+** ou **-**. A intensidade ajustada é exibida no respetivo campo de seleção em termos percentuais e através de barras crescentes.

Na área inferior do ecrã, é exibido o tempo de treino atual e o tempo restante do programa de treino selecionado.

Quando o tempo do treino chegar ao fim, todos os valores de estimulação são automaticamente repostos para 0 % e é exibido o resumo do treino (ver página 12).

Ecrã simples

Ao utilizar um Tablet ou Smartphone, pode alternar para a operação mais simples no ecrã simples.

Para isso, clique, durante o treino, no símbolo **<->** na margem superior do ecrã ou faça um gesto de deslizar de fora do ecrã.

No ecrã simples, são apenas exibidos »Stop«, »Pause«, **+** e **-**. Os botões **+** e **-** funcionam no modo de regulador Master.

Repetindo o gesto de deslizar ou clicando no símbolo **<->**, é novamente exibida a visão normal.

Tem a possibilidade de, em qualquer altura, colocar o programa de treino em pausa »Pause« ou pará-lo com o botão »Stop«.

Parar o treino

Um treino em pausa pode ser retomado premindo novamente o botão »Start«. Se o treino for parado com »STOP«, não poderá ser retomado, sendo automaticamente exibido o resumo do treino (ver página 12).



Neste ecrã é exibido o resumo do treino.

Resumo do treino



São exibidos o número de pontos alcançado no treino e as intensidades máximas de cada canal de eletrodos.

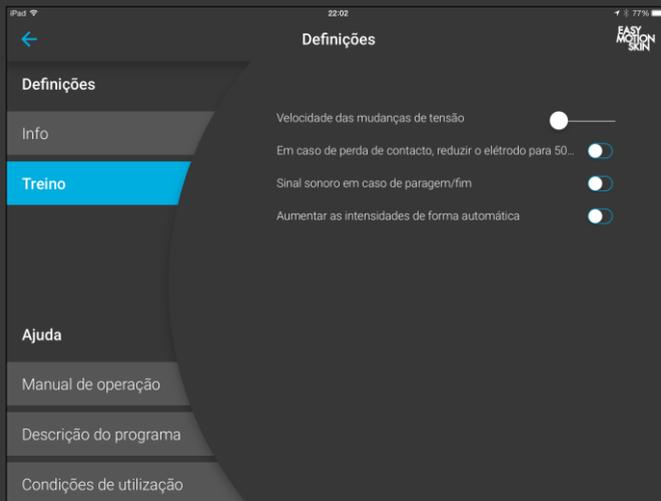
Ao clicar no símbolo que se encontra na margem superior do ecrã, pode visualizar o resultado do treino.

Definições / Ajuda

Para aceder às Definições / Ajuda, prima o botão (⚙️) na margem superior direita do ecrã.

Em Definições / Ajuda pode visualizar informações gerais e documentos sobre o Easy Motion Skin® ou efetuar alterações nas definições do treino. Para tal, seleccione o respetivo submenu, seleccionando na margem esquerda do ecrã.

Premindo o botão »←«, na margem superior do ecrã, sai de Definições / Ajuda.



Info

Aqui obtém informações sobre as versões de software instaladas e informações gerais sobre a sua Powerbox.

Treino

Velocidade das mudanças de tensão	O valor padrão é 100 %. Ao aumentar o valor, a sensibilidade é aumentada nas teclas + e - no ecrã do treino.
Em caso de perda de contacto, o elétrodo está a 50 % em vez de a 1 %	Em caso de perda de contacto de um elétrodo durante o treino, o valor de estimulação atual desce para 50 % ou 1 %.
Sinal sonoro no fim do treino/cancelamento	Se a função estiver ativa, é emitido um sinal sonoro se a tecla Stop for premida durante o treino ou se o tempo de treino expirar.
Aumentar as intensidades de forma automática	Ao ativar a funcionalidade, as intensidades dos eléttodos aumentam automaticamente no início do treino para 60 % do último treino.

Ajuda

Aqui pode consultar as diversas documentações relativas ao Easy Motion Skin®.

Programa de treino »Power«

Os nossos programas Power estimulam sobretudo as suas fibras musculares glicolíticas. Estes programas servem para o fortalecimento controlado dos músculos, para tonificar e modelar o corpo. Os programas Power são programas de fortalecimento, que podem ser realizados com 2 dias de intervalo, no máximo duas vezes por semana.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	20 min	85 Hz	suave	3 s	5 s	Learning by Doing. Uma estimulação breve com uma pausa mais prolongada adequa-se na perfeição para se familiarizar com o treino.
2	20 min	85 Hz	suave	4 s	4 s	O programa básico universal. Uniforme, para que se possa concentrar unicamente na respiração, na tensão do corpo e no aumento do desempenho.
3	20 min	85 Hz	suave	6 s	4 s	Power & Dynamic. Tempos de estimulação mais prolongados permitem movimentos calmos e controlados para a coordenação, as articulações e os tendões.
4	30 min	85 Hz	suave	6 s	4 s	O programa é recomendado para clientes com boa forma física que disponham de tempo suficiente para a recuperação ou para o aquecimento de baixa intensidade.
5	30 min	85 Hz	suave	8 s	4 s	O programa é recomendado para clientes com boa forma física que disponham de tempo suficiente para a recuperação ou para o aquecimento de baixa intensidade.
6	30 min	85 Hz	suave	5 s	3 s	Força para os profissionais! Tempo de treino prolongado a par de uma estimulação que cresce gradualmente e decresce de forma abrupta, numa relação exigente entre tempos de estimulação e tempos de pausa.

Programa de treino »Advanced«

Com os programas Advanced para avançados, a estimulação recai, sobretudo, nas fibras musculares rápidas e glicolíticas (Tipo II) que são decisivas para o aumento de força e o emagrecimento. Nos programas Advanced, o impulso é recebido de forma intensa, aumentando, assim, o treino de força rápida. Os programas Advanced são programas de fortalecimento, que podem ser realizados com 2 dias de intervalo, no máximo 2x/semana.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	20 min	85 Hz	intensa	4 s	4 s	Um programa de treino exigente com fases de pausa e estimulação equilibradas.
2	20 min	85 Hz	intensa	6 s	4 s	Um programa de treino exigente com uma fase de estimulação mais prolongada.
3	20 min	85 Hz	intensa	5 s	3 s	Um programa de treino exigente com uma fase de estimulação mais prolongada e uma fase de pausa mais curta.
4	20 min	85 Hz	intensa	8 s	3 s	O programa de treino Hardcore para avançados com razão de 8 s para 3 s.
5	20 min	85 Hz	intensa	4 s	2 s	O programa de treino Hardcore para avançados com razão de 4 s para 2 s.
6	30 min	85 Hz	intensa	6 s	4 s	O programa de treino Hardcore para avançados com razão de 6 s para 4 s com uma maior duração de treino.
7	30 min	85 Hz	intensa	8 s	3 s	O programa de treino Hardcore para avançados com razão de 8 s para 3 s com uma maior duração de treino.

Programa de treino »Endurance«

Com a frequência muito baixa de 40 Hz, estimulam-se, sobretudo, as fibras musculares lentas e aeróbicas (tipo I). Estas fibras musculares têm uma função extraordinária em termos de proteção e preservação da musculatura no sistema esquelético e contribuem em grande medida para a criação de capacidades de resistência. Os programas Endurance são adaptados aos vários níveis de desempenho desde principiantes a profissionais.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	20 min	40 Hz	suave	4 s	4 s	O programa básico Endurance para movimentos uniformes ao correr, subir escadas ou na elíptica.
2	20 min	40 Hz	suave	8 s	4 s	O programa Endurance com maior tempo de estimulação para movimentos uniformes ao correr, subir escadas ou na elíptica.
3	30 min	40 Hz	suave	6 s	4 s	O programa Endurance para avançados com maior tempo de estimulação para movimentos uniformes ao correr, subir escadas ou na elíptica.
4	45 min	40 Hz	suave	6 s	1 s	O programa Endurance para profissionais com um tempo de treino mais prolongado para movimentos uniformes ao correr, subir escadas ou na elíptica. Combinação máxima de força e resistência.

Programa de treino »Metabolism/ Cellulite«

Os programas Metabolismo/Celulite estimulam a circulação e a perda de gordura do tecido adiposo subcutâneo através da sua curva de corrente bipolar de baixa frequência. Melhora a circulação e aumenta a queima de gordura subcutânea. Os programas são sobretudo adequados no tratamento de zonas de acumulação de gordura incomodativas e da celulite. Estes programas podem ser implementados no treino estático e podem ter ainda melhores resultados através da execução de movimentos uniformes.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	20 min	7 Hz	intensa	sem fim	0 s	O programa básico Celulite / Metabolismo.
2	30 min	7 Hz	intensa	sem fim	0 s	O programa Metabolismo / Celulite para avançados.
3	45 min	7 Hz	intensa	sem fim	0 s	O programa Metabolismo / Celulite para avançados com uma duração de treino mais prolongada.
4	60 min	7 Hz	intensa	sem fim	0 s	O programa Metabolismo / Celulite para profissionais com uma duração de treino bastante mais prolongada.

Programa de treino »Fatburning«

O programa para queimar gordura combina os efeitos de uma estimulação potente da musculatura com os efeitos da estimulação da circulação/queima de gordura nos tecidos adiposos subcutâneos (ver também Cellulite/ Metabolism). Deste modo, o consumo de energia de todo o organismo por meio da «central elétrica» da musculatura e a queima de gordura localizada na hipoderme aumentam. Os programas Advanced são programas de fortalecimento, que podem ser realizados com 2 dias de intervalo, no máximo duas vezes por semana.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	20 min	85/7 Hz	suave	4 s	4 s	O programa é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas.
2	20 min	85/7 Hz	suave	6 s	4 s	O programa está concebido para avançados e é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas.
3	30 min	85/7 Hz	suave	4 s	4 s	O programa é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas. A duração do treino é mais elevada.
4	30 min	85/7 Hz	suave	6 s	4 s	O programa está concebido para avançados e é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas. A duração do treino e o tempo de estimulação são maiores.
5	45 min	85/7 Hz	suave	4 s	4 s	O programa está concebido para profissionais e é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas. A duração do treino é bastante maior.
6	45 min	85/7 Hz	suave	6 s	4 s	O programa está concebido para profissionais e é adequado para unidades de treino estáticas e dinâmicas. A duração do treino e o tempo de estimulação são maiores.

Programa de treino »Relax«

O programa Body Relax alcança, através da estimulação bipolar de alta frequência com larguras de impulso extremamente curtas, uma contração tetânica incompleta de todos os tipos de fibras musculares. Isto corresponde ao chamado «parar por inércia» ou «Cooling-Down» após um grande esforço físico. As fibras musculares permanecem ativas a um nível mais baixo, consomem energia, mas já não produzem lactato. A circulação é mantida a um nível elevado, o que estimula a eliminação de metabolitos e de lactato.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	10 min	100 Hz	suave	2 s	2 s	O programa assegura o relaxamento após um treino intenso. Estático, sentado ou deitado.
2	20 min	100 Hz	suave	2 s	2 s	O programa assegura o relaxamento após um treino intenso. Estático, sentado ou deitado. A duração é mais elevada.
3	20 min	100 Hz	intensa	1 s	1 s	O programa assegura o relaxamento após um treino intenso. Estático, sentado ou deitado. O impulso de estimulação é iniciado com mais intensidade.

Programa de treino »Demo«

O programa Demos destina-se a apresentar o Easy Motion Skin®.

Programa	Duração do treino	Frequência	Curva de corrente	Estimulação	Pausa	Descrição
1	2 min	85 Hz	suave	3 s	5 s	Uma estimulação breve com uma pausa mais prolongada adequa-se na perfeição para se familiarizar com o treino.
2	2 min	85 Hz	intensa	3 s	5 s	Um programa de treino mais exigente com uma fase de estimulação mais curta e uma pausa mais prolongada adequa-se na perfeição para se familiarizar com o treino.

EASY MOTION SKIN

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