



Easy Motion Skin® Studio

# 操作说明书

CN

版本 2.0

2016 年 6 月



本操作说明书属于 Easy Motion Skin® Studio 供货范围。附带的程序说明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。

操作说明书针对教练。

他必须能够阅读和理解操作说明书和随附文件中包含的信息。

操作说明书必须始终存放在已知且易于取用的位置，如有疑问仍必须进行咨询。操作说明书作为文件的一部分，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操作说明书中包含的安全标准或者由于改动 Easy Motion Skin® Studio 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。本操作说明书适用于用户（教练）及其受训人员。

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。

版本：2016 年 6 月

**EMS GmbH**

Windscheidstr.21-23

04277 莱比锡

德国

[www.easymotionskin.com](http://www.easymotionskin.com)

[info@easymotionskin.com](mailto:info@easymotionskin.com)



<b>危险</b>	直接生命危险
<b>警告</b>	潜在生命危险或受伤风险
<b>小心</b>	潜在受伤风险
<b>注意</b>	潜在财产损失
<b>提示</b>	没有危险/没有财产损失

安全标志在本使用手册的相关章节中使用，根据信号词和标志的组合情况，需要特别给予注意。

	一般警告标志
	电压警告
	一般提示标志
	拔出电源插头
	注意使用说明书



---

## 目录

一般信息 提示 .....	2
操作说明书 .....	2
供货范围 .....	2
预期用途 .....	2
不当 使用 .....	2
心律失常 .....	2
禁忌症 .....	2
电气危险 .....	2
用户资格 .....	2
Powerbox 充电 .....	2
穿戴 MotionSkin .....	2
在 MotionSkin 上与 Powerbox 建立联系 .....	2
穿戴 StudioSolution .....	2
在 StudioSolution 上与 Powerbox 建立联系 .....	2
打开 Powerbox .....	2
使用 iPad .....	2
Easy Motion Skin® Studio App 的使用 .....	2
备件 .....	2
冷凝水 .....	2
Powerbox 维护和清洁说明 .....	2
MotionSkin 维护和清洁说明 .....	2
StudioSolution 维护和清洁说明 .....	2
废弃处理/ 环境保护 .....	2
技术 数据 .....	2



## 一般信息 提示

认真对待 Easy Motion Skin® Studio 是成功和安全使用的前提。处理 Easy Motion Skin® Studio 的安全操作条件是制造商的指导。

## 操作说明书

设备随附的操作说明书和程序说明包含安全操作 Easy Motion Skin® Studio 的信息，在使用 Easy Motion Skin® Studio 之前，用户必须仔细阅读并理解。为此，用户必须具备适当的能力。

操作说明书是 Easy Motion Skin® Studio 的组成部分。操作说明书中的安全提示是对适用于 Easy Motion Skin® Studio 应用领域的当地一般安全规定和事故预防条例的补充。遵守操作说明书中的安全提示和使用 Easy Motion Skin® Studio 的说明是安全训练的前提。

## 供货范围

Easy Motion Skin® Studio 的供货范围包括：

- iPad 包含 Easy Motion Skin® Studio App
- Powerbox
- Powerbox 电源件
- MotionSkin（训练主体）– 可选尺寸 1、2、3、4
- StudioSolution（训练背心）– 可选尺寸 1、2、3
- 操作说明书
- 绑带

Easy Motion Skin® Studio 使用高效的肌电刺激 (EMS) 方法进行高强度训练。

预期用途

Easy Motion Skin® Studio 是一个高效的训练系统，包括带有 Power-box 的 MotionSkin，通过蓝牙® 与 iPad 进行通信。通过 Easy Motion Skin® 应用程序可控制低频电脉冲（肌电刺激），刺激几乎整个肌肉组织。

该技术最初是为治疗和康复手段而开发的，Easy Motion Skin® Studio 使用此技术在短时间内进行高效训练。

### 提示



**Easy Motion Skin® Studio 是仅用于人体的 EMS 训练设备。**

为了避免事故并确保 Easy Motion Skin® Studio 的功能，应选用正确尺寸和最合体的 MotionSkin。

即使按照预期用途使用，Easy Motion Skin® Studio 也存在风险。下面将对此进行说明。

为降低人身伤害和财产损失的风险并避免危险情况，请务必遵守本操作说明书中所述的安全提示。

为降低人身伤害和财产损失的风险并避免危险情况，请务必遵守本操作说明书中所述的安全提示。

如果 Easy Motion Skin® Studio 的使用方式不同于操作说明书所述，则为不当使用。为了正确使用，必须遵守操作说明书中的所有信息。

 **警告****不当使用的危险**

不当使用 Easy Motion Skin® Studio 可能导致危险情况。本操作说明书描述了 Easy Motion Skin® Studio 的唯一用途。

Easy Motion Skin® Studio 仅作为人体 EMS 训练设备在干燥环境中使用，它不是医疗产品。

- 必须在训练有素的教练的监督和指导下使用。
- 应注意使用本设备的禁忌症。
- 注意 MotionSkins 和背心的合体度。
- 应始终在 Powerbox 没有连接电源的情况下进行训练。
- 始终以低强度开始训练并缓慢增加。
- 在通过 Easy Motion Skin® Studio 进行刺激时，始终绷紧受到刺激的肌肉。
- 如果出现故障，立即中止训练。
- 如果健康情况出现变化，立即中止训练。

根据法规，必须对心律失常的危险提出警告。即使目前还未发现用 Easy Motion Skin® Studio 进行训练会引发心律失常，但存在理论上的剩余风险。

心律失常

 **警告**

**心律失常时的生命危险**



心律失常导致失去意识。

用 EMS 训练存在可能引发心律失常的剩余风险，在未接受治疗的情况下可能导致致命后果。

- 为了能够在紧急情况下做出反应，必须在训练有素的教练的监督和指导下使用。
- 失去意识时的紧急措施：
  1. 完全从 MotionSkin 断开 Powerbox。
  2. 通知急救医生。
  3. 采取复苏手段。
  4. 在可能的情况下使用除颤器。

---

如果存在至少一项以下禁忌症，则不得使用 Easy Motion Skin® Studio。

#### 禁忌症

- 心脏病（例如，最近 6 周内的急性心肌梗塞、严重心脏瓣膜关闭不全、肥厚梗阻性心肌病 (HOCM)、急性心肌炎、不稳定冠心病、NYHA IV 度心力衰竭）
- 严重的动脉血液循环障碍（例如糖尿病患者的前足坏疽）
- 癌症
- 血友病
- 妊娠
- 严重的神经系统疾病（例如多发性硬化、肌萎缩性侧索硬化、帕金森病、癫痫、痉挛性脊髓麻痹）
- 晚期动脉硬化
- 腹壁或腹股沟疝
- 急性发热性、细菌性或病毒性疾病
- 急性出血
- 极端的血压情况
- 血栓症
- 肺结核
- 糖尿病
- 肝脏疾病
- 手术后再生期

 **危險**

**禁忌症的生命危險**



禁忌症可能导致伤害甚至死亡。

- 每次使用前务必确保不存在所列禁忌症。
- 在怀疑存在禁忌症的情况下，请勿使用 Easy Motion Skin® Studio。
- 对于使用心脏起搏器或其他有源医疗植入物的患者，绝对禁止使用 Easy Motion Skin® Studio。
- 如有疑问或服用药物时，请在使用前咨询医生。

## 电气危险

 危险

## 触电危险



如果触摸带电部件，存在由于触电而导致的直接生命危险。部件中如有湿气进入或损坏将会导致生命危险！



- 如果个别部件或绝缘体损坏，请立即停止使用，拔掉电源插头并勿继续使用。
- 仅在干燥的环境中使用。
- 电源件只能连接到 100 – 230 V ~ 47 – 63 Hz 的电源上，并且仅使用制造商提供的电源件。
- 如果出现故障或损坏，请通知制造商。

 小心

## 由于电缆和接头损坏造成的受伤风险

如果接头或电缆损坏，可能会造成财产损失和人身伤害。



- 请勿挤压或弯折电缆。
- 请勿在电缆上放置重物。
- 在清洁和维护前拔出电源插头。
- 保持插座可用。

锂离子电池的错误使用或使用不当（例如碎裂、拆卸、暴露在火中或高温下）可能会导致电池着火、爆炸或引起火灾。

 **警告**

**电池损坏或打开造成的受伤风险**



电池包含易燃或腐蚀性溶液和锂盐，如果发生泄漏，可能会刺激皮肤、眼睛和粘膜。

如果电池放气，泄漏的蒸汽可能会危害健康。

- 远离高温、明火和腐蚀性液体。
- 不得刺穿、碎裂或燃烧。
- 避免皮肤和眼睛接触以及吸入蒸气。
- 可用常规灭火剂灭火（如 ABC 干粉灭火器、二氧化碳灭火器或水）。
- 如果眼睛接触释放的电解质、气体或火灾副产品，立即
  1. 用水彻底冲洗至少 15 分钟，如有必要请咨询医生。
  2. 脱下受污染的衣物，立即用水彻底冲洗至少 15 分钟，如有必要请咨询医生。
  3. 将受伤人员移至新鲜空气处并使其保持安静。监测呼吸和循环情况，如有必要请咨询医生。

## 用户资格

为了实现最佳训练和最优训练效果，必须对训练参数进行个性化设置。这项工作应由教练完成。

 **警告****由于缺乏用户资格而导致的危险**

如果缺乏足够的了解，使用 Easy Motion Skin® Studio 时可能导致危险情况。在极端情况下可能是致命的。

- 每位用户在使用前必须阅读并理解本操作说明书。训练只能由了解相关知识的教练进行。此外，该教练必须充分了解 EMS 训练的工作原理及其对身体的影响，可能需要进行单独的培训。
- 未满 16 岁不得使用 Easy Motion Skin® Studio 进行训练。
- 请勿让未经培训的用户操作设备。

**提示****维修和保养**

修理、维护和保养只能由 EMS GmbH 进行。

Powerbox 具有内置可充电电池。

Powerbox 充电

**提示**



**首次使用前充电 10 小时**

首次使用前，请对 Powerbox 充电至少 10 小时。

只能使用附带的电源件给 Powerbox 充电。

Powerbox 的充电方式：

1. 请确保 Powerbox 未与 MotionSkin 连接。
2. 使用附带的电源件将 Powerbox 连接到电源插座。

Powerbox 开启或充电时会显示以下状态。

- 红灯快速闪烁：电池电量低
- 红灯闪烁：电池充电
- 红灯常亮：电池已充电

充电电池的充电次数有限，必要时必须更换。充电周期和电池寿命取决于设备的使用情况和使用环境。

---

请选择合适尺寸和最合体的 MotionSkin。

### 穿戴 MotionSkin

穿上干燥的 MotionSkin，开始时不包括 Powerbox。这时要确保电极在要刺激的各个肌肉上的正确和固定的贴合位置。如果贴位太松或不固定，则可能无法在训练过程中与皮肤建立电极连接或电极连接可能断开。根据程序设置的不同，这会导致相应电极通道的刺激失灵或减低，直至再次建立正确连接。

如有必要，应检查各种尺寸的 MotionSkin 的贴合情况，选择最适合练习者的 MotionSkin。如有疑问，可以额外使用附送的绑带对 MotionSkin 的贴合情况进行调整。

在任何情况下都不应过度拉紧 MotionSkin，因为这可能造成损坏。

### 在 MotionSkin 上与 Powerbox 建立联系

通过 MotionSkin 与 Powerbox 建立联系应将 MotionSkin 上的按钮与 Powerbox 上的对应件（接片）进行相应的连接。

训练过程中，Powerbox 应插入 MotionSkin 上的相应口袋内。应确保 Powerbox 安全稳固的贴合位置，以防止 Powerbox 意外掉出。



StudioSolution 由三件套背心和手臂、腿部和臀部电极组成。请选择合适尺寸和最合体的背心套装。

将 StudioSolution 粘上魔术贴平放在三件套背心上，并用足够的水喷洒电极。首先均匀粗略喷洒所有电极，然后重新喷洒湿润的电极，直至其完全润湿。

穿戴  
StudioSolution

### 提示



#### 电极完全润湿

新产品上的电极吸水性还不是很强。

- 喷洒过程应相应的重复较长时间，直至电极充分润湿。

### ⚠ 危险



#### 触电危险

湿气进入电子部件会造成生命危险！



- 在任何情况下都应避免水与 Powerbox 接触。
- 如果有水进入，请立即停止使用，拔下电源插头并勿继续使用。

StudioSolution 的穿戴和脱下由教练完成。这时请确保电极在要刺激的各个肌肉上的正确和固定的贴合位置。如果贴位太松或不固定，则可能无法在训练过程中建立电极连接或电极连接可能断开。根据程序设置的不同，这会导致相应电极通道的刺激失灵或减低，直至再次建立正确连接。如有必要，应检查各种尺寸的 StudioSolution 的贴合情况，选择最适合练习者的背心套装。可以调整绑带以优化贴合情况。

请务必避免撕裂电缆。始终在插头上而非电缆上取下按钮。在每次训练前，请检查电缆端部的颜色是否正确分配到 StudioSolution 上的相应接触表面。

在  
StudioSolution  
上与 Powerbox  
建立联系

将 Powerbox 与背心上的接触面连接，并将其插入收紧的背带的侧袋中。



打开 Powerbox

通过按下开关键打开 Powerbox。

绿色 LED 闪烁提示工作准备就绪。Powerbox 和 iPad 之间的通信由黄色 LED 闪烁来表示。

使用  
iPad

### 提示



#### iPad 制造商文档

请根据 iPad 原始包装中附带的单独操作说明使用 iPad。

点击相应的图标即可启动 Easy Motion Skin® Studio App。它位于 iPad 的主屏幕上。



Easy Motion  
Skin® Studio  
App 的使用

### 提示



#### 程序说明

更多信息可以在 Easy Motion Skin® Studio App 程序说明中找到。

### 警告



#### 使用未经许可的备件时有受伤风险

Easy Motion Skin® Studio 只能与制造商提供的原装部件一起使用。非原装部件可能带来风险并造成伤害。

- 请勿使用原装部件以外的其他部件。
- 请勿连接任何其他设备或设备部件。
- 请勿对 Easy Motion Skin® Studio 或其组件进行改装。
- 非原装部件可能改变 Easy Motion Skin® Studio 的功能。
- 非原装部件可能会对 Easy Motion Skin® Studio 造成损坏。

备件

## 冷凝水

 注意

## 冷凝水引起的损坏



冷凝水可能由湿度和温度变化引起。Easy Motion Skin® Studio 组件中的冷凝水可能导致故障或损坏。

- 如果发现冷凝水，请勿使用 Easy Motion Skin® Studio。
- 在改变位置后应使设备适应环境。
- 将 Easy Motion Skin® Studio 存放在干燥的地方，并在干燥的环境中使用。
- 如果出现故障，请断开 Easy Motion Skin® Studio 电源并通知制造商。

## Powerbox 维护和清洁说明

请始终使用软布清洁 Powerbox。

取下电源件。使设备远离液体，并确保没有液体渗入开口。

请勿直接在设备上喷洒清洁剂。请勿使用喷雾剂、溶剂或去污剂进行清洁

为尽可能长时间地保存 MotionSkin, EMS GmbH 建议遵守以下维护和清洁说明。

在 MotionSkin 上找到并遵循以下洗涤标志。

MotionSkin 维护  
和清洁说明

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记在洗涤温度为 30°C 的普通洗涤程序中需要特殊清洁的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得漂白的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得在烘干机中干燥的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得熨烫的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得干洗的织物。</li> </ul>

### 洗涤

Easy Motion Skin® Studio 训练主体可机洗（30°C 温和洗涤）。EMS GmbH 建议手洗。

### 洗涤剂

所有不含氯（漂白剂）和柔顺剂的温和洗涤剂都适用。EMS GmbH 推荐如 PERWOLL/Color 或 Merusal freshTEX。

此建议针对本操作说明书发布时。请时常检查您所使用的洗涤剂是否含有氯和漂白剂。

**⚠ 注意****消毒剂造成的损坏**

消毒剂含有异丙醇（或类似物质）。它们会通过洗去银纳米颗粒影响 MotionSkin 的导电性。

制造商采用抗菌纤维对 MotionSkin 进行了处理。

- 请勿对 MotionSkin 消毒。

**脱水**

MotionSkin 可以在洗涤后以 400 转/分钟的转速脱水。

**提示****脱水后的残留水分**

脱水后 MotionSkin 可立即再次使用。它仍然有少许的残留水分，不会影响穿戴，甚至有利于促进电极功能。

**干燥**

将 MotionSkin 挂在衣架上，“电极表面向外”旋转，风干。

**⚠ 注意****干燥造成的损坏**

MotionSkin 的干燥方式是风干。在烘干机中烘干或直接暴露于紫外线辐射可能会损坏材料。

- 请勿在烘干机中烘干 MotionSkin。
- 请勿将 MotionSkin 暴露在阳光直射（紫外线辐射）下。

为尽可能长时间地保存背心套装，我们建议遵守以下维护和清洁说明。

在背心套装上找到并遵循以下洗涤标志。

StudioSolution  
维护和清洁说明

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记在洗涤温度最高为 20°C 的温和洗涤程序 中需要特殊清洁的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得漂白的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得在烘干机中干燥的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得熨烫的织物。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用于标记不得干洗的织物。</li> </ul>

### 洗涤

粘上魔术贴并将 StudioSolution 单独放入洗衣网。

### 洗涤剂

只用“MERUSAL freshTEX”洗涤 StudioSolution。

在使用“MERUSAL freshTEX”（抗菌纺织品清洁剂浓缩液）进行机洗时，  
请选择洗衣机的羊毛清洗程序或者温和或易护理程序。

**提示****提示**

如果您的洗衣机有浸泡程序，我们建议您在推荐的作用时间内浸泡织物。

洗涤程序完成后，请用大量水冲洗织物并脱水。挂起来晾干。

废弃处理/  
环境保护

请勿将 Easy Motion Skin® Studio 组件作为生活垃圾处理，因为电子组件可能含有不得进入环境的有毒物质。因此必须进行专业处理。

**注意****环境危害**

错误的废弃处理可能对环境造成危害。电池不属于生活垃圾。

- 必须按照当地有关处理电子组件和电子垃圾的规定进行符合环保的单独处理。
- 可回收部件如塑料或金属等可回收利用。
- 电池应在当地收集点进行无害环境的废弃处理。



<b>Powerbox</b>	
蓝牙® 版本	4.0
输入端	DC 12 V, 1.0 A
电源	锂聚合物蓄电池
蓄电池	2x 3.7 V, 1300 mAh
尺寸	66 mm x 24 mm x 118 mm
重量	140 g
<b>电源件</b>	
输入端	AC 90V - 264 V 47 Hz – 63 Hz
<b>iPad</b>	
型式	根据制造商说明

技术  
数据

备忘

# EASY MOTION SKIN

**EMS GmbH**  
**Windscheidstr.21-23**  
**04277 莱比锡**

[www.easymotionskin.com](http://www.easymotionskin.com)

[info@easymotionskin.com](mailto:info@easymotionskin.com)