



Easy Motion Skin® Studio

Описание программы

RUS

Версия 3.0

Январь 2019

Данное описание программы входит в комплект поставки Easy Motion Skin® Studio. Настоящий документ дополняет соответствующее руководство по эксплуатации, а также вся документация производителя покупных компонентов. Вся документация действительна исключительно во взаимосвязи друг с другом.

Описание программы адресовано тренеру.

Он должен быть способен прочитать и понять информацию, содержащуюся в данном описании программы и прилагаемых документах.

Описание программы должно быть использовано в качестве справочника в случае малейшего сомнения. Описание программы, как часть документации, хранится у производителя в качестве подтверждающего документа по меньшей мере 10 лет.

Производитель не несёт ответственности за ущерб, причинённый людям, животным или имуществу, а также самому изделию, возникший по причине использования ненадлежащим образом, несоблюдения или недостаточного соблюдения содержащихся в данном описании программы критериев безопасности или вследствие внесения изменений в устройство Easy Motion Skin® Studio, или использования неподходящих запасных частей (не оригинальных запчастей).

Указание о защите авторских прав – авторское право в соответствии с DIN ISO 16016:2007-12 (Техническая документация на продукцию. Защитные надписи, ограничивающие использование документов и продукции)

Компания EMS GmbH сохраняет за собой авторское право на данную техническую документацию. Настоящее описание программы предназначено для пользователя (тренера) и тренируемых им лиц.

Передача, а также копирование настоящей документации, использование и сообщение её содержания, в тех случаях, если на это нет специального разрешения, строго запрещены. Нарушения обязывают к возмещению ущерба.

По состоянию на Январь 2019

EMS GmbH

Windscheidstr. 21-23

04277 Leipzig

DEUTSCHLAND/ ГЕРМАНИЯ

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

Оглавление

Общие указания	1
Использование приложения Easy Motion Skin® Studio App.....	1
Регистрация	2
Соединение	3
Разминка	4
Выбор программы тренировки	6
Создание собственных программ тренировок	7
Главный экран тренировки.....	8
Тренировка	9
Процесс тренировки	10
Остановка тренировки.....	10
Результаты тренировки.....	11
Настройки / Помощь.....	12
Обучение нескольких пользователей.....	14

Общие указания

Необходимым условием для успешного и безопасного использования является добросовестное обращение с костюмом Easy Motion Skin® Studio. Инструкция производителя является условием для безопасной эксплуатации костюма Easy Motion Skin® Studio.

Настоящее описание программы описывает использование приложения Easy Motion Skin® Studio App.

Использование приложения Easy Motion Skin® Studio

Одним нажатием пальца на соответствующую иконку Вы запустите приложение Easy Motion Skin® Studio App. Она находится на рабочем столе iPad.



Затем Вы попадёте на экран регистрации приложения.

ОПАСНОСТЬ



Опасность для жизни при противопоказаниях

Противопоказания могут вызвать повреждения, вплоть до летального исхода.

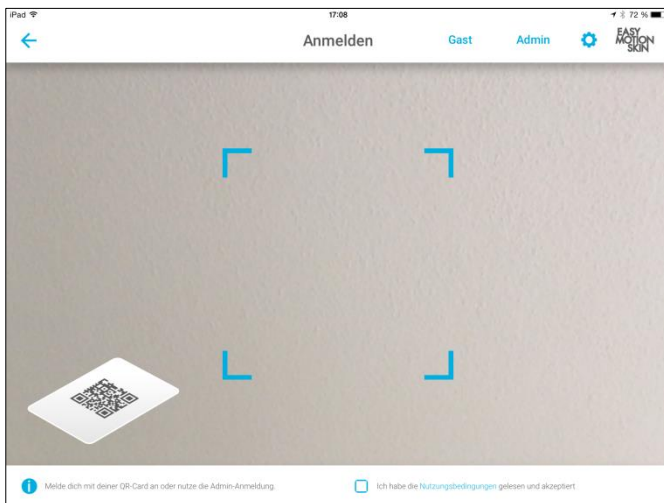
- Перед каждой отдельной тренировкой обязательно проверяйте указания по безопасности и противопоказания (руководство по эксплуатации).
- Не используйте Easy Motion Skin® Studio, если существует сомнение относительно наличия противопоказаний.

ПРИМЕЧАНИЕ



Руководство по эксплуатации

Более подробную информацию, в особенности в отношении безопасного обращения с Easy Motion Skin® Studio, можно найти в отдельном руководстве по эксплуатации.



После прочтения и принятия «Условий использования», подтвердите это, нажав на экранную кнопку.

При первом использовании системы, пожалуйста, войдите с активным подключением онлайн, в качестве Администратора, с Вашим именем пользователя и паролем.

При повторном использовании системы, войдите в систему в качестве администратора, если Вы хотите выполнить изменения в настройках приложения или программах тренировок.

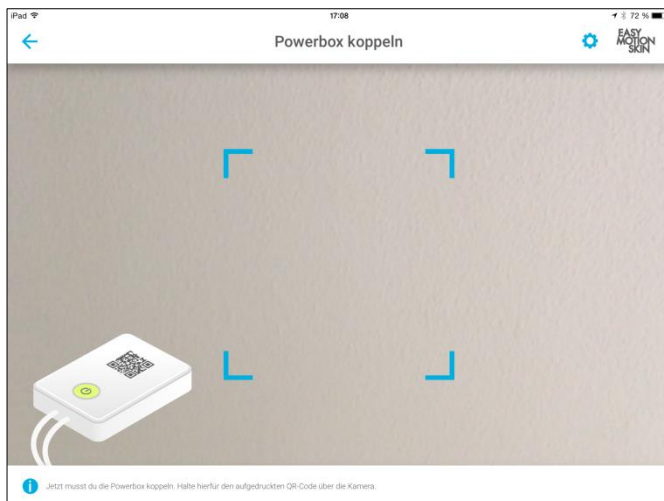
Тренирующиеся с Личным кабинетом могут войти в систему, держа личный QR-код пользователя над фронтальной камерой iPad до тех пор, пока он не будет распознан iPad.

В качестве Гостя входят в систему тренирующиеся, которые ещё не имеют личного кабинета. Сохранение персональных данных о тренировках для гостей не происходит.

Затем Вы попадёте на «Экран соединения» приложения.

Соединение

Вы находитесь на «Экране соединения» приложения, где Вы подключаете модуль Powerbox с iPad. Для установки соединения необходимо включить Powerbox.



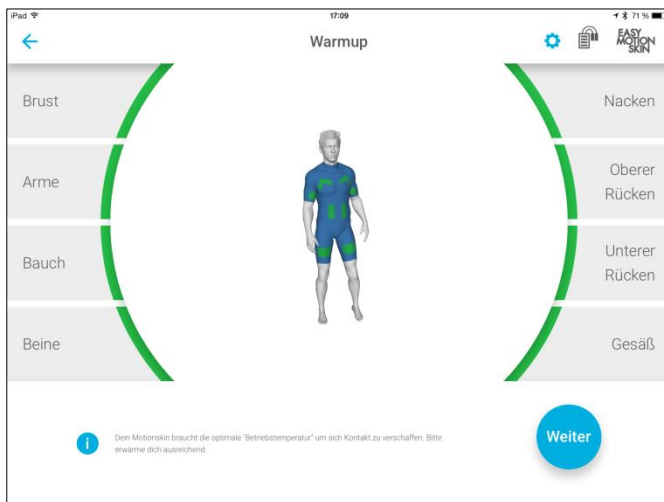
Держите находящийся на модуле Powerbox QR-код перед фронтальной камерой iPad, пока он не будет успешно распознан приложением.

В течение нескольких секунд приложение автоматически идентифицирует Ваш Powerbox и переключится на следующий экран.

Если автоматическая идентификация Powerbox не удалась, значит QR-код модуля Powerbox неправильно расположен перед камерой и необходимо откорректировать его положение. При этом необходимо найти как можно более точное положение QR-кода по центру перед фронтальной камерой и без лишних вращений.

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

Разминка



Теперь разомнитесь 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 разминку, либо проверить, хорошо ли сидит костюм MotionSkin.
Серый	Соединение с электродами установлено. Активное существующее соединение постоянно контролируется в течение длительного периода времени.
Зелёный	Существует достаточное соединение между электродами и кожей. Соответствующие электроды готовы для тренировки.

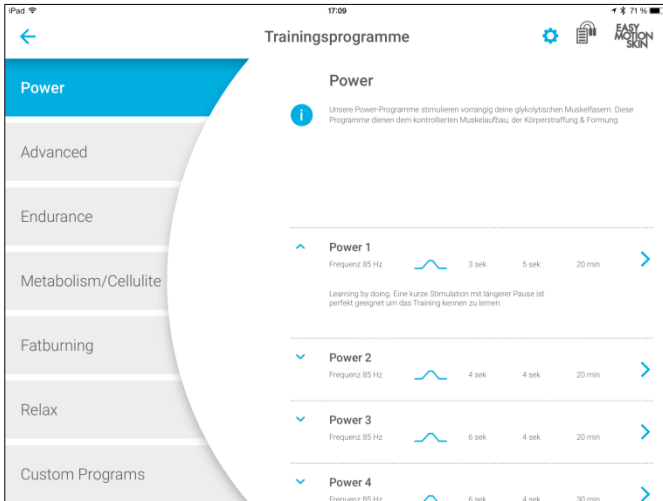
Продолжайте разминку до достижения достаточного разогрева и все электроды не будут показаны зелёным цветом.

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

Затем, для начала тренировки, нажмите на экранную кнопку «Далее» в нижнем правом углу экрана.

На этом экране Вы можете выбрать различные программы тренировки.

Выбор программы тренировки



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

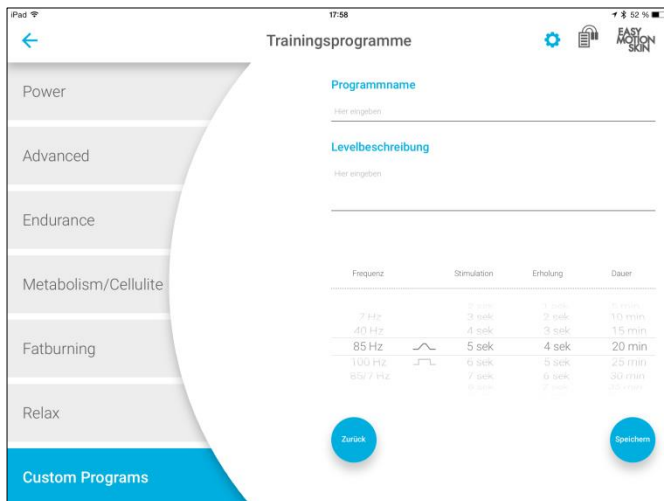
В правой нижней области Вы можете выбрать желаемый уровень программы. Уровни отличаются формой импульса, частотой, длительностью, временем стимуляции и временем отдыха. Щёлкнув на стрелку слева от соответствующего уровня, Вы можете вызвать дополнительную информацию об уровне программы.

Спецификации программ тренировки Вы можете узнать в обзоре в виде таблицы, начиная со страницы 14.

Начните тренировку, кликнув на желаемый уровень программы.

Создание собственных программ тренировок

В группе программ «Пользовательские программы» у Вас есть возможность выбора, создания, хранения и удаления собственных программ тренировок.

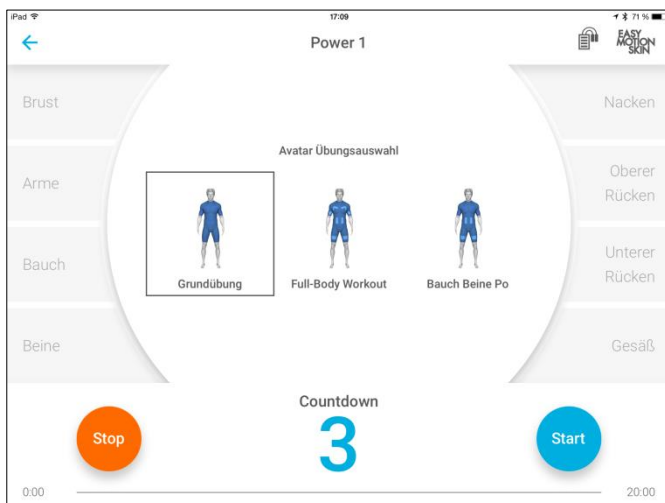


Для создания, хранения и удаления собственных программ тренировок Вы должны войти в систему в качестве Администратора.

Создание пользовательской программы: Укажите имя и описание уровня для создаваемой программы тренировки. Затем укажите форму импульса, частоту, длительность, время стимуляции и время отдыха, и сохраните новую программу тренировки. Сохраните новую программу тренировки.

Удаление пользовательской программы: Щёлкнув на стрелку слева от соответствующей пользовательской программы, Вы вызовете дополнительную информацию. При нажатии на «Удалить», Вы можете удалить программу тренировки.

Вы находитесь на главном экране тренировки.



Главный экран
тренировки

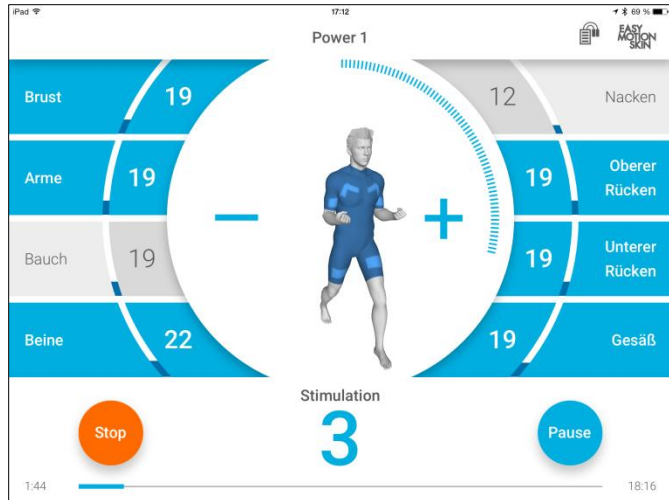
В верхней области выберите, какие упражнения виртуальный тренер (аватар) должен показывать во время тренировки.

Автоматическая регулировка в сторону увеличения: Данная функция может быть активирована в настройках и предполагает наличие уже завершённой тренировки того вошедшего в систему тренирующегося на том же уровне программы. Если выполняется повторная тренировка уровня программы, в начале тренировки интенсивность пошагово повышается до 60 % от предыдущей тренировки. Если во время этого автоматического повышения Вы вручную нажимаете на экранную кнопку, то режим будет прерван.

Запустите обратный отсчёт для начала тренировки, нажав на «Старт».

На этом экране Вы можете управлять тренировкой.

Тренировка



На левом и правом краю экрана находятся экранные кнопки выбора для различных электродов костюма Motion Skin. Их можно подключать и отключать по отдельности. Двойным щелчком по экранной кнопке выбора электродов можно одновременно подключить и отключить все электроды.

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

Если произойдёт потеря контакта между электродом и кожей, 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 12), 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 регулировать интенсивности всех электродов, причём процентное соотношение интенсивности сохранится.

Тренировка начинается после истечения обратного отсчёта. В большинстве программ тренировки происходит циклическая смена фаз стимуляции и покоя. Фаза стимуляции отображается в виде нарастающего кольца вокруг виртуального тренера, а фаза покоя – в виде убывающего кольца вокруг виртуального тренера.

Процесс
тренировки

Выберите стимулирующие электроды и установите необходимую интенсивность стимуляции с помощью кнопки **+** или **-**. Установленная интенсивность отображается в соответствующем поле выбора в процентах и посредством нарастающей индикаторной полоски.

В нижней части экрана отображается текущее и оставшееся время тренировки выбранной программы тренировки.

После истечения времени тренировки все значения стимуляции автоматически вернутся на 0 % и Вы перейдёте к результатам тренировки (смотрите страницу 11).

В любой момент у Вас есть возможность приостановить программу тренировки, нажав на кнопку «Пауза», или остановить с помощью кнопки «Стоп».

Остановка
тренировки

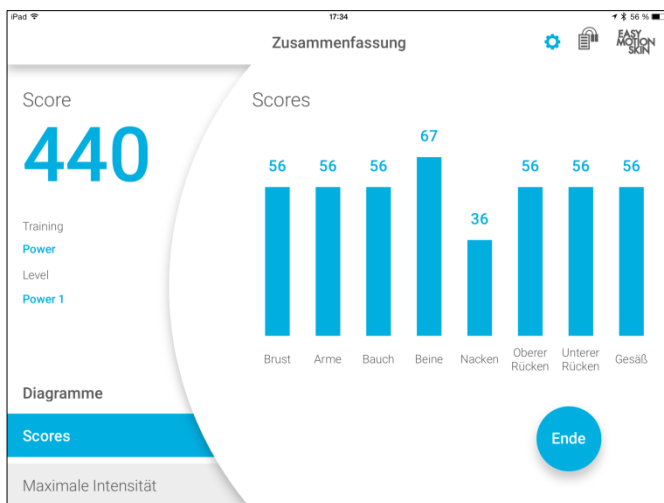
Приостановленную тренировку можно возобновить с помощью повторного нажатия на экранную кнопку «Старт». Если тренировка была завершена с помощью «Стоп», её нельзя будет продолжить и Вы автоматически перейдёте к результатам тренировки (смотрите страницу 11).



Вы можете выйти из приложения в любое время, нажав на кнопку HOME iPad или кнопку выключения.

На этом экране Вы получите итоговый результат тренировки.

Результаты тренировки



Здесь отображается количество набранных баллов тренировки и максимальная интенсивность отдельных каналов электродов.

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

Настройки /
Помощь



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

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

Информация

Здесь Вы найдёте сведения об установленной версии программного обеспечения и общую информацию о Вашем Powerbox.

Тренировка

Скорость изменения тока	Стандартное значение равно 100 %. С повышением этого значения увеличивается чувствительность кнопок + и - экрана тренировки.
Демонстрационный режим	Стандартное значение ВЫКЛ. Данная функция используется для демонстрации системы.
При потере контакта электрода на 50 % вместо 1 %	При потере контакта электрода во время тренировки текущее значение стимуляции снижается до 50 % или 1 %.
Звуковой сигнал при окончании / прерывании	При активированной функции подаётся звуковой сигнал, если во время тренировки нажимается кнопка «Стоп» или по истечении времени тренировки.
Автоматическое повышение интенсивности	При активированной функции интенсивность электродов в начале тренировки автоматически повышается до 60 % по отношению к последней тренировке.

Помощь

Здесь Вы сможете просмотреть различную документацию по Easy Motion Skin®.

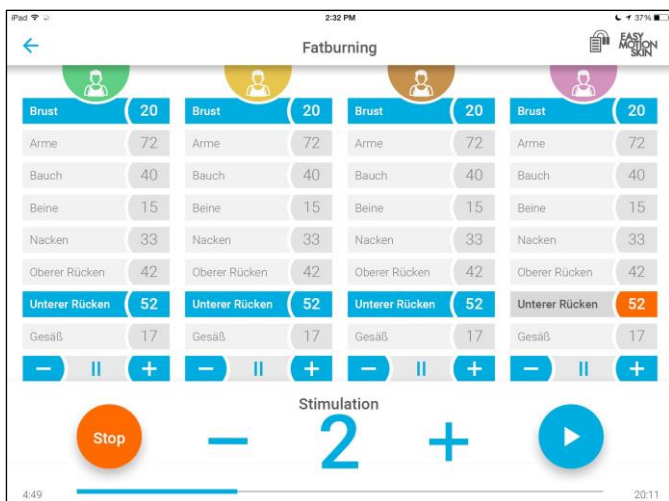
С помощью многопользовательского обучения можно проводить обучение одновременно для нескольких слушателей.

Обучение
нескольких
пользователей

На экране разогрева можно использовать кнопку "Зарегистрировать больше пользователей" для регистрации большего числа участников параллельного тренинга. Зеленый, желтый, коричневый и фиолетовый цвета всегда присваиваются индивидуально обучающимся в одном и том же порядке.

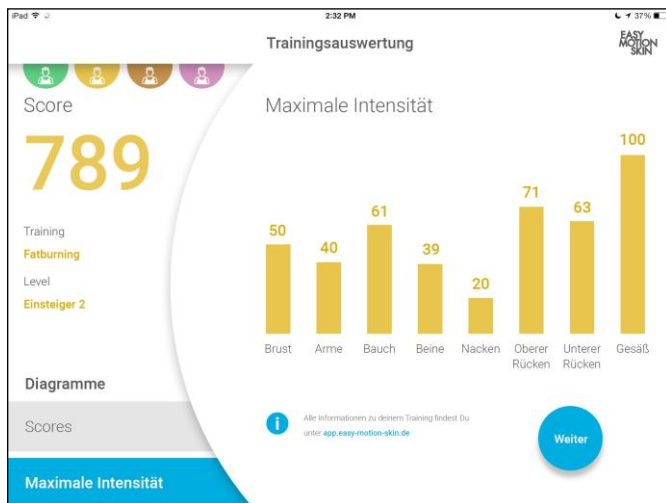
Если вы больше не хотите регистрировать пользователей, нажмите "Далее".

После выбора программы обучения можно приступить к обучению. Интенсивности для каждого отдельного пользователя можно регулировать.



Индикатор заряда батареи показывает блок питания с самым низким уровнем заряда. Символ отображается в цвете соответствующего блока питания.

Краткая информация о курсе отображается после завершения курса а. Чтобы выбрать обучаемого, нажмите соответствующую цветовой кнопку.



Программа тренировки «Энергия»

Наши энергетические программы в первую очередь стимулируют Ваши гликолитические мышечные волокна. Эти программы предназначены для контролируемого наращивания мышц, подтяжки и формирования тела.

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 знакомства с тренировкой.
2	20 мин	85 Гц	мягкий	4 сек.	4 сек.	Универсальная базовая программа. Равномерно, для чистой концентрации на дыхании, напряжения тела и повышения результативности.
3	20 мин	85 Гц	мягкий	6 сек.	4 сек.	Усилие и динамика. Более длительное время стимуляции позволяет выполнять спокойные и контролируемые движения для координации, суставов и сухожилий.
4	30 мин	85 Гц	мягкий	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	мягкий	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	мягкий	5 сек.	3 сек.	Энергия для профессионалов! Длительное время тренировок

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
						сочетается с возрастающей и резко снижающейся стимуляцией, при требовательном соотношении времени стимуляции и пауз.

Программа тренировки «Продвинутый»

С помощью продвинутых программ для продвинутого уровня проводится стимуляция, прежде всего, быстрых, гликолитических мышечных волокон (тип II), ответственных за развитие силы и формирование тела. В продвинутых программах импульс резко усиливается и одновременно дополнительно увеличивается тренировка скоростно-силовых качеств.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	85 Гц	трудный	4 сек.	4 сек.	Сложная программа тренировки со сбалансированными фазами стимуляции и пауз.
2	20 мин	85 Гц	трудный	6 сек.	4 сек.	Сложная программа тренировки с удлинённой фазой стимуляции.
3	20 мин	85 Гц	трудный	5 сек.	3 сек.	Сложная программа тренировки с удлинённой фазой стимуляции и укороченной фазой пауз.
4	20 мин	85 Гц	трудный	8 сек.	3 сек.	Комбинированная программа жёсткой тренировки и щадящих занятий для продвинутого уровня в соотношении 8 сек к 3 сек.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
5	20 мин	85 Гц	трудный	4 сек.	2 сек.	Комбинированная программа жёсткой тренировки и щадящих занятий для продвинутого уровня в соотношении 4 сек к 2 сек.
6	30 мин	85 Гц	трудный	6 сек.	4 сек.	Комбинированная программа жёсткой тренировки и щадящих занятий для продвинутого уровня в соотношении 6 сек к 4 сек с увеличенным временем тренировки.
7	30 мин	85 Гц	трудный	8 сек.	3 сек.	Комбинированная программа жёсткой тренировки и щадящих занятий для продвинутого уровня в соотношении 8 сек к 3 сек с увеличенным временем тренировки.

Программа тренировки «Выносливость»

Низкой частотой 40 Гц стимулируются прежде всего медленно, аэробно работающие мышечные волокна (тип I). Эти мышечные волокна играют заметную роль в выполнении мускулатурой каркасной и поддерживающей функции на скелетной системе, они в основном заняты в развитии выносливости. Программы серии «Выносливость» подходят для всех уровней подготовки, от новичка до профессионала.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	40 Гц	мягкий	4 сек.	4 сек.	Базовая программа «Выносливость» для равномерного выполнения движений во время бега, подъёма по лестнице или на эллиптическом тренажёре.
2	20 мин	40 Гц	мягкий	8 сек.	4 сек.	Программа «Выносливость» с увеличенным временем стимуляции для равномерного выполнения движений во время бега, подъёма по лестнице или на эллиптическом тренажёре.
3	30 мин	40 Гц	мягкий	6 сек.	4 сек.	Программа «Выносливость» для продвинутого уровня с увеличенным временем тренировки для равномерного выполнения движений во время бега, подъёма по лестнице или на эллиптическом тренажёре.
4	45 мин	40 Гц	мягкий	6 сек.	1 сек.	Программа «Выносливость» для профессионалов с увеличенным временем тренировки для равномерного выполнения движений во время бега, подъёма по лестнице или на эллиптическом тренажёре. Максимальное сочетание усилия и выносливости.

Программа обучения «Метаболизм / целлюлит»

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 мешающими жировыми отложениями и целлюлитом. Эти программы можно выполнять неподвижно, а также дополнить равномерными движениями.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	7 Гц	трудный	бесконечно	0 сек.	Базовая программа целлюлит / обмен веществ
2	30 мин	7 Гц	трудный	бесконечно	0 сек.	Программа целлюлит / обмен веществ для продвинутого уровня.
3	45 мин	7 Гц	трудный	бесконечно	0 сек.	Программа целлюлит / обмен веществ для продвинутого уровня с увеличенной продолжительностью тренировки.
4	60 мин	7 Гц	трудный	бесконечно	0 сек.	Программа целлюлит / обмен веществ для профессионалов с сильно увеличенной продолжительностью тренировки.

Программа тренировки «Сжигание жира»

Программа сжигания жира сочетает эффекты силовой стимуляции мускулатуры с усилением в ней кровообращения / сжиганием жира в подкожной клетчатке (смотрите также Целлюлит / метаболизм). Таким образом увеличивается потребление энергии всем организмом с помощью «электростанции» мускулатуры и локального сжигания жира в подкожной клетчатке.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	20 мин	85/7 Гц	мягкий	4 сек.	4 сек.	Программа подходит для статических и динамических тренировочных занятий.
2	20 мин	85/7 Гц	мягкий	6 сек.	4 сек.	Программа ориентирована на продвинутый уровень и подходит для статических и динамических тренировочных занятий.
3	30 мин	85/7 Гц	мягкий	4 сек.	4 сек.	Программа подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Длительность тренировки увеличена.
4	30 мин	85/7 Гц	мягкий	6 сек.	4 сек.	Программа ориентирована на продвинутый уровень и подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Увеличены длительность тренировки и время стимуляции.
5	45 мин	85/7 Гц	мягкий	4 сек.	4 сек.	Программа ориентирована на профессионалов и подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Сильно увеличена длительность тренировки.
6	45 мин	85/7 Гц	мягкий	6 сек.	4 сек.	Программа ориентирована на профессионалов и подходит для статических и динамических тренировочных занятий. Увеличены длительность тренировки и время стимуляции.

Программа тренировки «Расслабление»

Благодаря высокочастотной биполярной стимуляции с чрезвычайно короткой длительностью импульса программа для релаксации организма достигает неполной тетанической контрактуры всех типов мышечных волокон. Это соответствует так называемому «движению по инерции» или «остыванию» после большой физической нагрузки. Мышечные волокна продолжают активно работать на низком уровне, они расходуют энергию, но больше не вырабатывают лактат, кровоснабжение держится на высоком уровне, что способствует выведению метаболитов обмена веществ и лактата.

Программа	Время тренировки	Частота	Ход тренировки	Стимуляция	Пауза	Описание
1	10 мин	100 Гц	мягкий	2 сек.	2 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. Неподвижно, сидя или лёжа.
2	20 мин	100 Гц	мягкий	2 сек.	2 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. Неподвижно, сидя или лёжа. Увеличена продолжительность.
3	20 мин	100 Гц	трудный	1 сек.	1 сек.	Программа обеспечивает расслабление после усиленной тренировки. Неподвижно, сидя или лёжа. Подается интенсивный импульс стимуляции.

EASY MOTION SKIN

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