

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ВАШ POWERDOT®

Поздравляем Вас с покупкой PowerDot®!

Этот компактный, легкий и надежный прибор поможет улучшить работу Ваших мышц и повысить их тонус с помощью технологии электромиостимуляции (ЭМС, EMS).

Чтобы использование Вашего PowerDot было максимально эффективным и удобным, пожалуйста, сначала внимательно ознакомьтесь с этой инструкцией.

Особенность Вашего PowerDot - наличие функции беспроводного управления через мобильное приложение, которое можно установить на смартфон или планшет с системой Android или iOS и функцией Bluetooth Smart Ready.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШ POWERDOT

PowerDot разработан для стимуляции здоровых мышц с целью улучшения или облегчения их деятельности. Этот нейромышечный стимулятор с компактной аккумуляторной батареей является Вашим персональным интерактивным

беспроводным тренером, помогающим развить и укрепить мышцы.

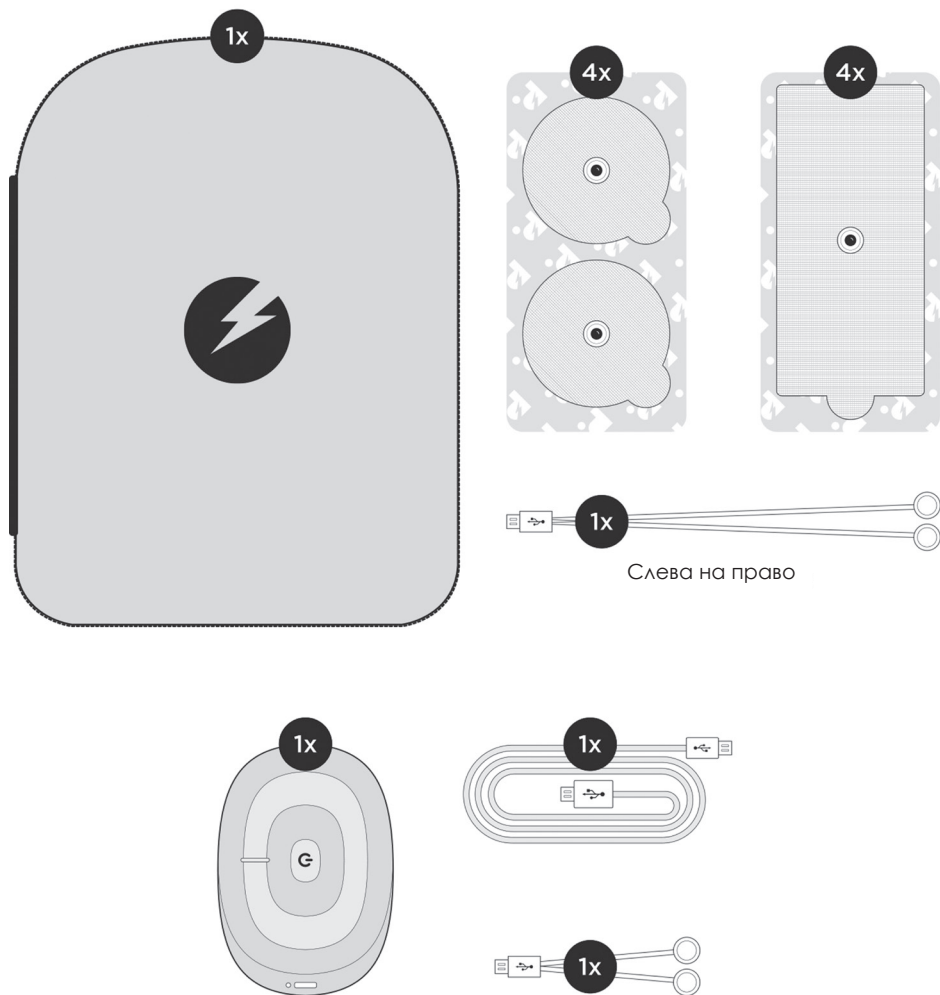
PowerDot не предназначен для применения в качестве средства терапии или лечения каких-либо заболеваний или медицинских состояний.

Применяя PowerDot в сочетании с регулярной физической нагрузкой, Вы почувствуете существенные улучшения уже в течение нескольких недель с начала использования.

PowerDot позволяет эффективно проработать Ваши мышцы без нагрузки для сердечно-сосудистой или нервной систем и с минимальной нагрузкой на суставы и сухожилия.

Программы тренировок и данное руководство по применению PowerDot основаны на новейших исследованиях, проведенных ведущими специалистами в области физической культуры и спорта.

Для получения максимальных результатов применяйте PowerDot в качестве дополнительного метода в сочетании со здоровым образом жизни, который включает в себя регулярные физические тренировки и сбалансированное питание.



ЧТО ВХОДИТ В ВАШ НАБОР POWERDOT

СУМКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ

Удобная сумка, в которой Вы можете хранить и перевозить Ваш PowerDot, кабели и самоклеящиеся накладки электродов. Сумка вмещает два прибора PowerDot.

POWERDOT

Генерирует электрические сигналы и направляет их через электроды к Вашим мышцам, вызывая их стимуляцию и сокращение.

КРУГЛЫЕ или ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ САМОКЛЕЯЩИЕСЯ ЭЛЕКТРОДЫ

Самоклеящиеся электроды соединяются с электродными кабелями при помощи фиксирующих разъемов. Всегда следуйте инструкциям по размещению самоклеящихся электродов, которые Вы найдете в мобильном приложении PowerDot.

USB-ПРОВОД ДЛЯ ЗАРЯДКИ АККУМУЛЯТОРА

Для зарядки и перезарядки PowerDot, пожалуйста, пользуйтесь только надежными USB-соединениями и НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ PowerDot для стимуляции во время зарядки прибора.

КАБЕЛИ ДЛЯ ЭЛЕКТРОДОВ

Кабели, предназначенные для передачи электронных импульсов от прибора PowerDot к электродам, длиной 10 см (4") и 30 см (12"). Их применение зависит от Вашего роста, физических данных и от группы мышц, с которой Вы целенаправленно работаете. Например, кабель длиной 10 см подходит для работы с мышцами пресса, а кабель длиной 30 см удобен для стимуляции более длинных четырехглавых мышц.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

❶ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НИКОГДА не применяйте PowerDot, если у Вас имеется КАКОЕ-ЛИБО из нижеперечисленных состояний:

Кардиостимулятор (водитель ритма), имплантированный дефибриллятор или другой имплантированный металлический или электронный прибор. В этом случае применение электромиостимулятора может вызвать удар электрическим током, ожоги, нарушение работы имплантированного прибора или летальный исход.

- Эпилепсия.
- Рак и раковые поражения.
- Любые проблемы с сердцем или сердечные заболевания.
- Беременность (не применять над абдоминальной областью).
- Серьезные нарушения кровообращения в артериях нижних конечностей.
- Грыжи брюшной стенки или паховой области.

❷ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом до начала использования

PowerDot, если у Вас есть какое-либо из следующих состояний:

- Состояние после травмы или недавно проведенной операции (период до 6 месяцев).
- Мышечная атрофия.
- Персистирующая (постоянная) боль.
- Необходимость проведения мышечной реабилитации.

❸ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Не заряжайте и не перезаряжайте PowerDot, когда он прикреплен к какой-либо части Вашего тела.
- Не применяйте режим стимуляции вблизи имплантов, таких как кохлеарные импланты, кардиостимуляторы, электрические импланты, эндопротезы суставов или любые другие имплантированные или активные устройства, носимые на теле. Их сочетанное использование может вызвать удар электрическим током, ожоги, нарушение работы имплантированного / носимого на теле прибора из-за электрических помех или летальный исход.

- Не применяйте режим стимуляции вблизи металлов. Снимите и удалите из области стимуляции ювелирные украшения, украшения для пирсинга, поясные пряжки, часы и любые другие металлические элементы или приборы, которые вы носите.
- В случае беременности или в период менструации не размещайте электроды непосредственно над маткой и не соединяйте пары электродов через область живота.
- Не применяйте PowerDot в воде или в атмосфере с высокой влажностью (в сауне, при водолечении, в спа и т.д.).
- Не применяйте режим стимуляции в ванной или в душе.
- Не применяйте PowerDot в атмосфере, насыщенной кислородом.
- Не прикрепляйте электропровода или электроды к другим объектам.
- Не отклеивайте электроды от тела, если режим стимуляции активен. Чтобы прервать тренировку, сначала прекратите сеанс стимуляции, а затем снимайте электроды.
- Не применяйте PowerDot во время вождения транспортного средства, управления механизмами, езды на велосипеде и во время любых занятий, которые связа-

ны с риском получить различные виды повреждений.

- Не применяйте режим стимуляции во время сна.
- Не допускайте движений конечностей в результате сокращения мышц во время сеанса стимуляции. Всегда старайтесь получать стимуляцию изометрическим образом, то есть надежно фиксируйте руки и ноги, на которые направлена стимуляция, чтобы предотвратить их резкие движения при сокращении стимулируемых мышц.
- Храните прибор PowerDot и аксессуар к нему в месте, недоступном для детей и домашних животных.
- Не допускайте попадания в прибор чужеродных объектов (почвы, воды, металла и т.д.).
- Не используйте прибор PowerDot на расстоянии менее 1,5 м от работающих коротковолновых или незранированных микроволновых приборов, поскольку это может изменить поток, генерируемый стимулятором. Если Вы сомневаетесь, можно ли использовать стимулятор вблизи другого медицинского прибора, пожалуйста, обратитесь к производителю прибора или проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

- Резкие перепады температуры могут вызывать образование конденсата в стимуляторе. Применяйте прибор только при достижении им температуры окружающей среды.
- Не перегружайте свой организм электромиостимуляцией. Любая тренировка должна быть комфортной для Вас.
- Не применяйте стимулятор на высоте более 3000 метров.
- Не применяйте стимулятор на детях.
- Не применяйте PowerDot, если Вы подключены к высокочастотному хирургическому оборудованию, поскольку это может вызывать раздражение кожных покровов или ожоги в местах контакта с электродами.
- Не применяйте PowerDot в местах, где работают незащищенные приборы, генерирующие электромагнитное излучение. Портативное оборудование связи, РЧИД (радиочастотная идентификация), электромагнитные системы безопасности (например, металлоискатели и электронные метки на товарах (EAS)) могут взаимодействовать с PowerDot и изменять поток, генерируемый Вашим прибором.



Некоторые источники электромагнитного излучения, такие как системы РЧИД, могут быть Вам невидимы. Если вы чувствуете неожиданные изменения интенсивности стимуляции, пожалуйста, немедленно прекратите сеанс стимуляции, как рекомендовано в разделе «Прекращение сеанса стимуляции» в инструкции для пользователя.

- Не применяйте PowerDot в непосредственной близости от медицинских приборов, таких, как аппараты рентгена, МРТ, КТ, диатермии, поскольку они могут изменять поток, генерируемый стимулятором PowerDot, вызывать повреждение тканей и привести к тяжелому поражению или летальному исходу. При наличии каких-либо сомнений в возможности применении стимулятора в непосредственной близости от других медицинских приборов, пожалуйста, обратитесь к производителю этих приборов или к Вашему лечащему врачу.



PowerDot является небезопасным прибором с точки зрения магнитного резонанса. Никогда не применяйте Ваш PowerDot в непосредственной близости и в комнате с аппаратом МРТ (магнитом).

4 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ САМОКЛЕЯЩИХСЯ ЭЛЕКТРОДОВ

НИКОГДА не прикрепляйте электроды:

- В области головы, поскольку влияние электростимуляции на головной мозг не изучено.
- На переднюю и боковые поверхности шеи, поскольку это может вызвать сильные спазмы мышц, ведущие к закрытию дыхательных путей, затрудненному дыханию или побочным эффектам, влияющим на частоту сердечных сокращений или артериальное давление.
- Поперек грудной клетки, поскольку прохождение электрического потока через грудную клетку может вызывать нарушения сердечного ритма, вплоть до летального исхода.
- Одновременно на переднюю поверхность туловища (т.е. грудную

клетку или живот) и на заднюю поверхность туловища (т.е. верхнюю часть спины, нижнюю часть спины).

- Над болезненными областями. При наличии болезненных областей перед использованием данного прибора следует проконсультироваться с лечащим врачом.
 - На открытые раны и участки с поврежденной кожей, а также на отеках, покрасневших, инфицированных областях или кожных высыпаниях, на участках с флебитом, тромбозом, в области варикозно расширенных вен.
 - На или в непосредственной близости от областей, пораженных раком.
- #### 5 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ САМОКЛЕЯЩИХСЯ ЭЛЕКТРОДОВ
- Используйте только наклейки на электроды, поставляемые с PowerDot. Другие электроды могут вызывать аллергические реакции по причине плохой биосовместимости или из-за электрических свойств, не подходящих для PowerDot.
 - Замену электродов PowerDot можно произвести, обратившись к официальным дистрибьюторам PowerDot, официальным диле-

РЕЖИМЫ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КНОПКИ 2:

Многофункциональная сенсорная кнопка PowerDot выполняет следующие функции:

Действие многофункциональной кнопки	PowerDot	Полученное состояние PowerDot
Удерживание в течение 1 секунды	PowerDot ВЫКЛЮЧЕН (световые индикаторы не горят)	PowerDot в настоящий момент ВКЛЮЧЕН (белый цвет индикатора)
Быстрое нажатие	PowerDot ВКЛЮЧЕН (белый цвет индикатора)	PowerDot в настоящий момент ВЫКЛЮЧЕН (световые индикаторы не горят)
Быстрое нажатие	PowerDot в процессе СТИМУЛЯЦИИ (оранжевый цвет индикатора)	Остановка стимуляции (оранжевый цвет индикатора)
Удерживание в течение 5 секунд	Прибор ВКЛЮЧЕН	Блокировка активации снята. Индикатор питания мигает несколько раз и PowerDot ВЫКЛЮЧАЕТСЯ .

МИКРО-USB РАЗЪЕМ 3:

В PowerDot для электродного кабеля и для зарядки используется один и тот же высоковольтный микро USB-разъем [3].

Если прибор находится в режиме стимуляции, при отсоединении микро USB разъема процесс стимуляции немедленно прекратится.

ИНДИКАТОР ЗАРЯДКИ 4:

Пока прибор заряжается, Вы видите **ОРАНЖЕВЫЙ** индикатор зарядки [4] рядом с разъемом микро-USB.

Дополнительную информацию о зарядке PowerDot Вы найдете в разделе «Зарядка PowerDot».

ЗАЩЕЛКИВАЮЩИЙСЯ РАЗЪЕМ 5:

Применяется для прикрепления и надежной фиксации прибора PowerDot на прямоугольном самоклеющемся электроде.

ЭЛЕКТРОДНЫЙ КАБЕЛЬ 6:

Для повышения Вашего комфорта при использовании PowerDot в наборе с каждым прибором поставляются два электродных кабеля различной длины – 10 см и 30 см [6]. Выбирайте подходящий кабель для целевой мышечной группы в зависимости от Ваших физических данных.

НАКЛАДКИ ЭЛЕКТРОДОВ 7, 8:

С PowerDot используется два типа самоклеящихся электродов – прямоугольный [7] размером 9 x 5 см (3,5" x 2") и два круглых [8] диаметром 5,5 см (2,1"). Прямоугольные электроды также применяются для фиксации самого прибора PowerDot.

Самоклеящиеся электроды PowerDot изготовлены с применением уникального биосовместимого с кожей гидрогеля с превосходными проводящими свойствами и высокой клейкостью.

Срок службы накладок PowerDot зависит во многом от индивидуальных свойств Вашей кожи, выраженности волосяного покрова и аккуратности использования. Обычно каждый самоклеящийся электрод служит без изменений приблизительно в течение 25 сеансов стимуляции. После этого клеящая способность и проводящие свойства могут начать ухудшаться.



Храните Ваши накладки под безопасной пленкой (либо в оригинальной пластиковой сумке на молнии, либо внутри сумки для переноски PowerDot). Удостоверьтесь, что Вы приклеиваете накладки к чистой и сухой коже!

КАК УПРАВЛЯТЬ ВАШИМ POWERDOT

1 УСТАНОВКА/ЗАПУСК МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POWERDOT

ANDROID

- 1) Убедитесь, что ваше мобильное устройство: а) имеет версию Android 4.4 (KitKat) или более позднюю и б) поддерживает технологию Bluetooth Smart Ready.
- 2) Войдите в приложение Google Play, найдите в поиске мобильное приложение «PowerDot» и установите его.
- 3) Запустите установленное приложение PowerDot, пройдите краткий инструктаж по безопасности на экране устройства, далее следуйте инструкциям по активации Вашего PowerDot (или нескольких PowerDot) для начала использования.

iOS

- 1) Убедитесь, что ваше мобильное устройство: а) имеет версию iOS 7.0 или более позднюю и б) представляет собой iPhone 4S или более позднюю модель.
- 2) Войдите в приложение Apple App Store, найдите в поиске мобильное приложение «PowerDot» и установите его.

3) Запустите установленное приложение PowerDot, пройдите краткий инструктаж по безопасности на экране устройства, далее следуйте инструкциям по активации Вашего PowerDot (или нескольких PowerDot) для начала использования.

2 ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ POWERDOT

Для включения прибора PowerDot удерживайте Многофункциональную кнопку приблизительно в течение 1 секунды до того, как индикатор питания загорится белым светом. Когда индикатор PowerDot горит белым светом, прибор находится вне режима стимуляции, и Вы можете выключить его нажатием Многофункциональной кнопки.

В режиме стимуляции (индикатор горит оранжевым светом) первое нажатие на Многофункциональную кнопку остановит сеанс стимуляции, второе нажатие выключит PowerDot.

3 АКТИВАЦИЯ POWERDOT

Перед началом использования Вашего PowerDot для мышечной стимуляции его необходимо активировать при помощи мобильного приложения PowerDot.

Когда PowerDot активирован, он образует защищенное соединение с Вашим мобильным телефоном.

Ни Вы, ни кто-либо другой не сможет установить другое соединение с Вашим PowerDot с любого другого мобильного телефона. Никто, кроме Вас, не сможет управлять Вашим PowerDot!

Для установления соединения с Вашим смартфоном и активации прибора включите Ваш PowerDot (или Ваши PowerDot) и следуйте рекомендациям в мобильном приложении.

Вы можете активировать до двух PowerDot одновременно. Используйте вкладку My Device (Мой прибор) в меню мобильного приложения PowerDot для активации дополнительного прибора PowerDot или для деактивации ранее активированных приборов.

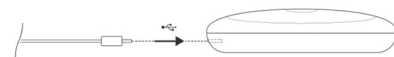


Помните Вы не сможете использовать Ваш PowerDot (или Ваши PowerDot) до того, как активируете его (их) при помощи мобильного приложения PowerDot на Вашем смартфоне!

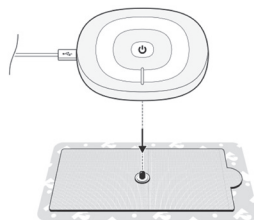


ПОДГОТОВКА И РАЗМЕЩЕНИЕ POWERDOT

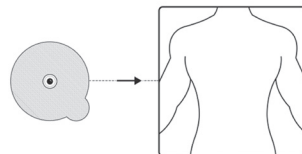
1) Подключите электродный кабель, который Вы собираетесь использовать, к разъему микро-USB на Вашем PowerDot.



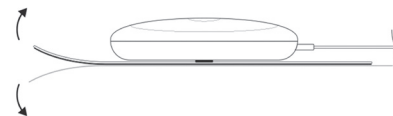
2) Не снимая с прямоугольного самоклеящегося электрода защитную пленку, закрепите на нем Ваш PowerDot до щелчка.



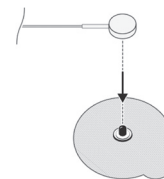
3) Снимите круглые электроды с защитной пленки и приклейте их к целевой области Вашего тела в соответствии с рекомендациями по размещению электродов в Вашем мобильном приложении PowerDot.



4) Снимите защитную пленку с прямоугольного электрода, к которому прикреплен Ваш PowerDot с электродным кабелем, и приклейте электрод с прибором и кабелем к целевой области Вашего тела в соответствии с рекомендациями в Вашем мобильном приложении PowerDot.



5) Присоедините разъемы электродного кабеля к круглым самоклеящимся электродам до щелчка.



6) Удостоверьтесь, что все самоклеящиеся электроды плотно и надежно прилегают к поверхности Вашего тела.

7) Теперь можно включить Ваш PowerDot (или несколько PowerDot) в режим стимуляции (загорится оранжевый индикатор).



Всегда тщательно проверяйте электродный кабель и прибор PowerDot на предмет наличия каких-либо повреждений ПЕРЕД началом каждого сеанса стимуляции. Не используйте поврежденные аксессуары или приборы. Для Вашей безопасности мы настоятельно рекомендуем немедленно их заменить.

5 ЗАПУСК И КОНТРОЛЬ СТИМУЛЯЦИИ

Выбрав целевую мышечную группу для стимуляции, соберите и разместите Ваш PowerDot (или Ваши PowerDot) и электроды, как рекомендовано в п. 4. Мобильное приложение автоматически проверит оставшийся уровень заряда батареи и статус соединения электродного кабеля.

После проверки уровня заряда батареи и соединения электродного кабеля на экране Вашего устройства в приложении PowerDot появится большая красная кнопка **Get Started** (Начать), что означает, что Вы можете запустить сеанс стимуляции.

Люди, которые ранее не пользовались данным прибором, могут испытывать необычные ощущения. Начинайте с программ, где применяются настройки для слабой стимуляции, чтобы ознакомиться с ощущениями, прежде чем переходить к более высокой степени интенсивности.

Вы можете контролировать сеанс стимуляции в Личном кабинете мобильного приложения на вкладке **Stimulation Dashboard** (Панель Стимуляции), где Вам доступны следующие настройки:



Если Вы испытываете выраженный дискомфорт или боль — поставьте сеанс стимуляции на ПАУЗУ и /или СНИЗЬТЕ интенсивность. Для Вашей безопасности после ПАУЗЫ Ваш сеанс стимуляции возобновится только на 80% (или меньше) от исходных заданных величин интенсивности.

Уровень интенсивности (Intensity Adjustment) – Нажмите на кнопки **Intensity Increase** (повышение интенсивности, или «+») [1] и **Intensity Decrease** (снижение интенсивности, или «-») [2] для точного регулирования или удерживайте любую из этих кнопок для ускоренной настройки.

Меню панели стимуляции (Menu Stimulation Dashboard) [3] – Для доступа нажмите на него или смахните экран.

Блокировка степени интенсивности устройства (Device-level Intensities Lock) [4] и **Поканальная блокировка степени интенсивности** (Channel-level Intensities Lock) [5] синхронизируют изменения интенсивности либо: а) по двум параллельными каналам одного прибора PowerDot, либо б) в двух приборах PowerDot, если Вы используете предназначенный для этого режим Duo стимуляции.

По умолчанию оба канала настроены одинаково. Лучше всего использовать

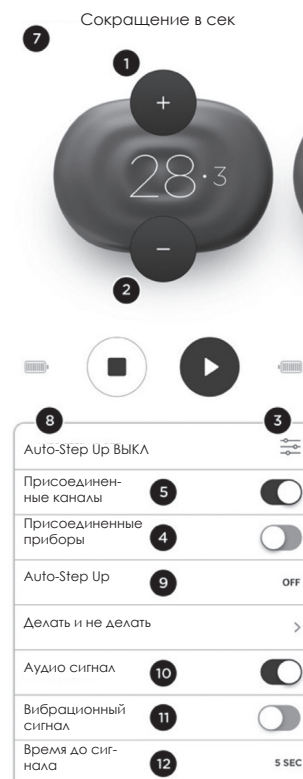
отдельные настройки только при объективной необходимости: например, для лучшего баланса между правой и левой стороной тела или в случае, когда мышцы развиты неодинаково.

Используйте кнопки Stop (Стоп, ■), Pause (Пауза, ||), Resume (Возобновить, ►), Skip Phase (Пропустить фазу | ►) в течение Вашего сеанса стимуляции. Кнопка Skip Phase (► |) позволяет переключаться с фазы **Warm Up** (Разогрев) на **Main Phase** (Основную фазу) или с **Main Phase** (Основной фазы) на **Recovery** (Восстановление).

Индикатор времени (таймер) [6] отображает время, оставшееся до конца всего сеанса стимуляции (суммарно для всех оставшихся фаз), а также оставшееся время для текущей активной фазы стимуляции.

Индикатор сокращения/покая [7] – помогает увидеть время между интервалами и во время интервалов сокращения и покая (для программ и фаз, включающих мышечные сокращения).

Индикатор автоматического повышения интенсивности (Auto-Step Up) [8] и **Кнопка автоматического повышения интенсивности (Auto-Step Up)** [9] позволяют включать и выключать автоматическое повышение интенсивности стимуляции на одно деление после нескольких мышечных сокращений (для программ и фаз, включающих мышечные сокращения).



Auto-Step Up – полезная опция для эффективной тренировки, поскольку мышечные волокна привыкают к интенсивности стимуляции и для максимальной эффективности рекомендуется ее регулярная коррекция в сторону повышения.

Оповещения об активной фазе сокращений (Pre-contraction Alerts): настройте по Вашему вкусу **Звуковой сигнал** (Audio Signal) [10] и/или **Вибрацию** (Vibrate Signal) [11], чтобы получать уведомления за 1 – 5 секунд до начала следующей серии мышечных сокращений (используйте кнопку **Время до сигнала** (Time before Alert) [12] для настройки времени срабатывания сигналов). Эта опция будет полезна, если Вы выполняете динамические упражнения во время сеанса стимуляции.

ПРЕКРАЩЕНИЕ СЕАНСА СТИМУЛЯЦИИ

Важно знать, как быстро прервать Ваш сеанс стимуляции, если произойдет что-то неожиданное (например, отклеился один из электродов, внезапно повысилась интенсивность стимуляции или кожа в зоне стимуляции стала влажной и т.п.).

Существует три основных способа немедленно прекратить сеанс стимуляции:

- **Рекомендованный / наиболее часто используемый способ:** нажмите кнопку Pause (Пауза) или Stop (Стоп) на экране Вашего смартфона в приложении PowerDot.
- **Альтернативный способ:** нажмите Многофункциональную кнопку на Вашем PowerDot (или на любом PowerDot при режиме Duo).
- **Только в экстренных случаях:** отключите электродный кабель от PowerDot.

6 ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ POWERDOT

Сумка для хранения PowerDot разработана специально для транспортировки и хранения Вашего прибора PowerDot, кабелей и самоклеящихся электродов.

Для поддержания чистоты самоклеящихся электродов и продления времени их работы всегда накрывайте их защитной пленкой между сеансами и храните в специальном кармане сумки. Вы можете использовать одну защитную пленку для прикрепления всего набора самоклеящихся электродов PowerDot (одна сторона пленки для прямоугольного электрода, другая – для двух круглых электродов).

7 ДЕАКТИВАЦИЯ POWERDOT

PowerDot можно деактивировать и отсоединить от мобильного телефона через мобильное приложение или вручную.

Деактивация из мобильного приложения при помощи вкладки **My Devices**. Включите активированный и связанный со смартфоном прибор PowerDot (белый индикатор горит) и в приложении нажмите на пункт «Активный прибор». При успешной деактивации индикатор питания на PowerDot мигает несколько раз.

Ручная деактивация. Включите PowerDot (белый индикатор горит), нажмите и удерживайте Многофунк-

циональную кнопку в течение пяти секунд до тех пор, пока индикатор питания не мигнет несколько раз подряд. Когда Вы снова включите Ваш PowerDot, он уже будет деактивирован.



Забыли деактивировать Ваш прибор из Мобильного приложения PowerDot? Сделайте это вручную, удерживая Многофункциональную кнопку на приборе в течение 5 секунд!

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1 РАЗМЕЩЕНИЕ САМОКЛЕЯЩИХСЯ ЭЛЕКТРОДОВ



ВСЕГДА следуйте инструкциям по размещению накладки, указанным в Мобильном приложении PowerDot. Производитель прибора не несет ответственности за травмы, повреждения и другие негативные последствия, полученные пользователем в результате сеансов стимуляции, во время которых рекомендации по размещению накладок игнорировались.

Чтобы определить наилучшее для Вас расположение электрода, Вы можете приостановить сеанс стимуляции, медленно передвинуть круглую накладку над целевой мышцей, а затем возобновить работу прибора. Повторяйте этот порядок действий, пока не определите для себя идеальное положение электрода, при котором Вы будете испытывать максимальный комфорт и максимальные мощные мышечные сокращения.

2 ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ПРИ СТИМУЛЯЦИИ

Оптимальное положение тела для сеансов стимуляции будет варьироваться в зависимости от того,

какие целевые мышцы и программы стимуляции Вы выберете и как будет нужно разместить самоклеящиеся электроды.

Для Основных программ, которые, как правило, обеспечивают мощное сокращение мышц, сеанс стимуляции необходимо проводить изометрически – то есть зафиксировав конечности во избежание резких движений под влиянием стимуляции (поясняющие иллюстрации Вы найдете в мобильном приложении PowerDot).



ВСЕГДА следуйте рекомендациям из Мобильного приложения PowerDot, касающимся наилучшего положения тела для стимуляции. Производитель не берет на себя ответственность за все повреждения или нарушения, полученные пользователями, которые выполняли физическую деятельность или находились в положениях для стимуляции, отличных от тех, которые рекомендованы руководством для стимуляции в Мобильном приложении.

Постарайтесь расположить конечности таким образом, чтобы обеспечить максимальное сопротивление случайному движению.

3

РЕГУЛИРОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ СТИМУЛЯЦИИ

Интенсивность стимуляции влияет на то, сколько мышечных волокон подвергается воздействию одновременно. Основные программы PowerDot обеспечивают мощную стимуляцию мышечных сокращений.

Для того чтобы включить в работу наибольшее число мышечных волокон, повышайте интенсивность до наивысшего уровня, который будет комфортным для Вас.

В программах, индуцирующих мышечные подергивания, нужно постепенно повышать интенсивность стимуляции до тех пор, пока Вы не увидите подергивания целевой мышцы.

Мобильное приложение PowerDot всегда даст Вам наилучший совет о том, какой уровень интенсивности стоит применять в зависимости от выбранной программы во время текущей фазы стимуляции.

Помните, что максимальные уровни стимуляции могут варьироваться не только от одного сеанса стимуляции к другому, но также в пределах одного сеанса стимуляции. Возможно, Ваши мышцы относительно быстро адаптируются к стимуляции при определенной интенсивности. Различные факторы, такие как влажность кожи, уровень потоотделения или степень износа самоклеящегося электрода

также могут оказывать влияние на эффективность стимуляции.



ВСЕГДА обращайтесь внимание на Ваши чувства и ощущения при повышении интенсивности во время сеанса стимуляции. Обычно мы рекомендуем использовать сразу максимальный уровень интенсивности, приемлемый именно для Вас. Однако при использовании некоторых программ стимуляции мы советуем провести сначала несколько ознакомительных сеансов, чтобы привыкнуть к управлению и ощущениям при различных вариантах интенсивности, прежде чем переходить к максимальному для себя уровню.

КАК ЗАРЯЖАТЬ ВАШ POWERDOT

Ваш PowerDot можно заряжать при помощи любого надежного USB-соединения (например, от Вашего ноутбука, зарядного устройства для мобильного телефона и т.д.). Цикл от нуля до полной зарядки прибора занимает приблизительно 60 минут.



НИКОГДА не заряжайте и не перезаряжайте Ваш PowerDot, когда он присоединен к Вашему телу.



ВСЕГДА используйте оригинальный кабель, предоставляемый в Вашем наборе PowerDot.

НИКОГДА не заряжайте и не перезаряжайте Ваш PowerDot от непроверенных или проблемных источников!

При применении сторонних зарядных USB-устройств переменного тока (AC) мы рекомендуем отключение вилки AC от стены перед подключением Вашего набора PowerDot.

В PowerDot применяется встроенная литий-полимерная батарея, которая требует перезарядки приблизительно после 5-6 часов непрерывного использования. Срок службы батареи – по меньшей мере 500 циклов зарядки.

Если Вы планируете хранить Ваш PowerDot без использования в течение более чем 6 месяцев, заряжайте его по меньшей мере на 50% каждые полгода.

В Мобильном приложении PowerDot текущий уровень заряда батареи всегда отображается во вкладке **Stimulation Dashboard**.

Мобильное приложение не позволит Вам запустить новый сеанс стимуляции, если какой-либо из Ваших PowerDot заряжен менее, чем на 10%.

Если индикатор PowerDot рядом с разъемом микро-USB светится оранжевым цветом – Ваш PowerDot заряжается. После полной зарядки PowerDot оранжевый индикатор гаснет.

КАКИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДЛАГАЕТ POWERDOT

Мобильное приложение PowerDot поддерживает несколько встроенных программ стимуляции и видов настройки, предназначенных для различных спортивных и восстановительных целей. Наилучшим образом эти программы работают в сочетании с регулярными физическими тренировками.

Программы стимуляции PowerDot можно разделить на две основные группы:

1 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (PERFORMANCE PROGRAMS)

Функциональные программы PowerDot разработаны, чтобы стать эффективным дополнением к Вашим регулярным занятиям спортом и фитнесом, а также для того чтобы помочь Вам улучшить и поддерживать деятельность мышц.

Рекомендуем использовать Функциональные программы 3-5 раз в неделю во время сезона умеренных тренировок и 1-2 раза в неделю в период активных тренировок и/или соревнований. Обычный сеанс с PowerDot

включает стимуляцию от одной до трех мышечных групп на Ваш выбор (в зависимости от специфики и целей Ваших занятий спортом). Если Вы используете один прибор PowerDot, Вам потребуется проведение отдельных сеансов стимуляции для мышечных групп левой и правой стороны тела.

Все Функциональные программы состоят из трех фаз: 1) рекомендуемый трехминутный Разогрев; 2) фаза Основной Тренировки (в зависимости от программы эта фаза может занимать от 10 до 50 минут) и 3) рекомендуемой пятиминутной фазы Восстановления.

МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Программа нацелена на повышение мышечной выносливости и устойчивости к нагрузкам. Идеально подходит для дополнения Ваших тренировок на выносливость.

Для максимальной эффективности проводите сеансы Мышечной выносливости с Вашим PowerDot ПЕРЕД началом тренировок.

Мы рекомендуем применять программу Мышечной выносливости PowerDot 4-5 раз в неделю для каждой мышечной группы в период умеренной активности и 2-3 раза в неделю в период интенсивных тренировок и соревнований.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучшает способность мышц выдер-

живать интенсивные и длительные нагрузки. Идеально подходит для дополнения тренировок на развитие выносливости и силы, с фокусом на выносливость. Улучшает тонус и рельеф мышц.

Для максимального эффекта проводите сеансы Силовой выносливости с Вашим PowerDot ПЕРЕД началом тренировок.

Мы рекомендуем применять программу Силовой выносливости 3-4 раза в неделю для каждой мышечной группы в период умеренных нагрузок и 1-2 раза в неделю в период интенсивных тренировок и соревнований.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Увеличивает способность мышц выдерживать интенсивные и длительные нагрузки. Идеально дополнит Ваши тренировки, направленные на развитие выносливости и силы, с фокусом на силу. Усиливает гипертрофию мышц.

Для большей эффективности проводите сеансы Сопротивления с Вашим PowerDot МЕЖДУ несколькими тренировками или ПОСЛЕ них.

Мы рекомендуем применять программу Сопротивления 2-3 раза в неделю для каждой мышечной группы в период умеренных нагрузок и 1 раз в неделю в период интенсивных тренировок и соревнований.

СИЛА

Увеличивает мышечную силу. Идеальное дополнение для Ваших силовых тренировок.

Для максимальной эффективности проводите Силовые сеансы с Вашим PowerDot МЕЖДУ силовыми тренировками и планируйте максимально возможные интервалы отдыха.

Мы рекомендуем использовать программу Сила от 1 до 3 раз в неделю для каждой мышечной группы в период умеренных нагрузок и не более 1 раза в неделю в период интенсивных тренировок и соревнований, а также в период отказа от тренинга.

ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Нацелена на быстрое развитие мышечной силы. Идеально подходит для дополнения силовых и скоростных тренировок, включая плиометрические.

Для наибольшей эффективности проводите сеансы Взрывной силы с Вашим PowerDot МЕЖДУ тренировками и планируйте максимально возможные интервалы отдыха.

Мы рекомендуем применять программу Взрывная сила до 3 раз в неделю для каждой мышечной группы в период умеренных нагрузок и не более 1 раза в неделю в период интенсивных тренировок, соревнований или полного отказа от тренинга.

2 ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГРАММЫ (EVERYDAY PROGRAMS)

Разработаны для послетренировочного восстановления, релаксации, подготовки к тренировкам. Не требуют тщательного планирования и регулярности, предназначены для поддержания тонуса и функциональности мышц.

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Программа аналогична Активному восстановлению, но имеет большую продолжительность.

ДЛИТЕЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Программа аналогична Активному восстановлению, но имеет большую продолжительность для достижения наилучших результатов.

РОСТ ПОТЕНЦИАЛА

Повышает скорость сокращения мышц и подготавливает их к максимальной нагрузке. Применяйте за 10-15 минут ПЕРЕД важными соревнованиями (сразу после разогрева и растяжки).

МАССАЖ

Временно увеличивает кровоток в стимулируемой области. Предназначена для применения в период умеренных нагрузок и восстановления после тренировок.

ОСНОВНЫЕ НЕПО- ЛАДКИ И ИХ УСТРА- НЕНИЕ

ПРИБОР НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ

Вероятно, заряд батареи PowerDot низкий. Зарядите Ваш PowerDot.

НЕТИПИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ СТИМУ- ЛЯЦИИ

Удостоверьтесь, что самоклеящиеся электроды плотно прикреплены к Вашему телу и размещены правильно (как рекомендовано в приложении PowerDot). Остановите сеанс стимуляции, повторно прикрепите или переместите электроды, затем возобновите сеанс стимуляции.

СТИМУЛЯЦИЯ ДОСТАВЛЯЕТ ДИСКОМ- ФОРТ ИЛИ ЧУВСТВО ЖЖЕНИЯ

Если Вы используете режимы стандартной интенсивности, наиболее вероятно, что самоклеящиеся электроды износились и/или теряют свою клейкость. Остановите сеанс стимуляции, повторно прикрепите электроды, затем возобновите сеанс стимуляции. Если неприятные ощущения сохраняются, остановите сеанс стимуляции и замените Ваши электроды.

ЭЛЕКТРОДЫ НЕ ПРИКЛЕИВАЮТСЯ К ТЕЛУ ИЛИ СТИМУЛЯЦИЯ НЕОЖИДАННО ОКАЗЫВАЕТСЯ ОЧЕНЬ СЛАБОЙ ДАЖЕ НА РЕЖИМАХ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВ- НОСТИ

Замените Ваши электроды. Наиболее

вероятно, что они износились. Если это не помогло, проверьте, не ослаблено ли место контакта электродного кабеля и не поврежден ли сам электродный кабель.

POWERDOT НЕ СОЕДИНЯЕТСЯ С МО- БИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ

Удостоверьтесь, что Ваш PowerDot включен.

Проверьте вкладку **My Devices**

в мобильном приложении и удостоверьтесь, что PowerDot, который Вы пытаетесь использовать, активирован (см. с. 14, п. 3).

Если прибор заряжен и активирован, но все еще не соединяется, проблема может быть связана с Bluetooth. Выйдите из мобильного приложения PowerDot, перезапустите Bluetooth и повторите попытку.

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ АКТИВИРОВАТЬ ПРИ- БОР ИЛИ ТЕЛЕФОН ПЕРЕСТАЛ СОЕДИ- НЯТЬСЯ С ПРИБОРОМ

Если у Вас есть проблемы с активацией или соединением с Вашими приборами PowerDot:

- Удалите все активные приборы PowerDot из меню My Devices в приложении. Для удаления нажмите и удерживайте иконку прибора PowerDot, далее нажмите на крестик в правом верхнем углу.
- Перезагрузите Ваш/Ваши PowerDot, удерживая Многофунк-

циональную кнопку на приборе в течение 5 секунд до тех пор, пока не начнет мигать индикатор питания. PowerDot должен быть включен до начала ручной перезагрузки прибора.

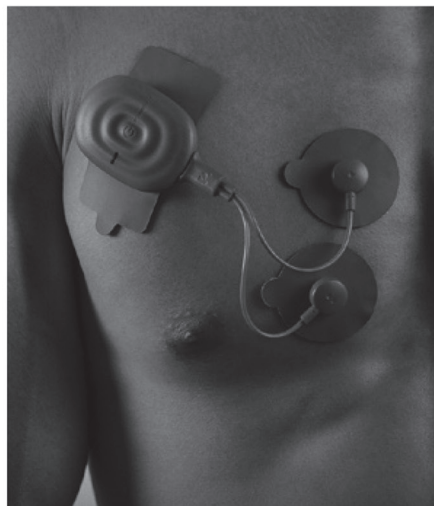
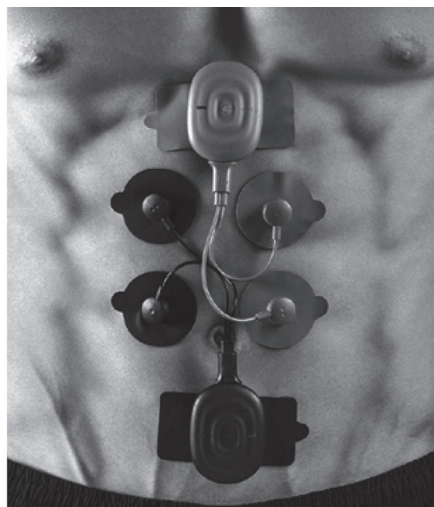
- Удалите/остановите работу приложения PowerDot.
- Зайдите в настройки Bluetooth Вашего смартфона и удалите соединение (или нажмите «забыть устройство») для всех приборов, названия которых начинаются с PowerDot или aPowerDot. Для более поздних моделей телефонов с Android также рекомендуется очистить кэш Bluetooth (это можно сделать, пройдя в Settings (Настройки) → Application manager (Управление приложениями) → All (Все) → Bluetooth.
- Выключите, а затем включите Bluetooth на своем телефоне.
- Перезапустите приложение PowerDot и попробуйте активировать Ваш прибор еще раз.
- Если проблемы с соединением все еще сохраняются, пожалуйста, отправьте нам на support@powerdot.com письмо с информацией о модели Вашего телефона, версии операционной системы и со списком действий, которые Вы совершали. Мы ответим Вам в течение 24 часов.

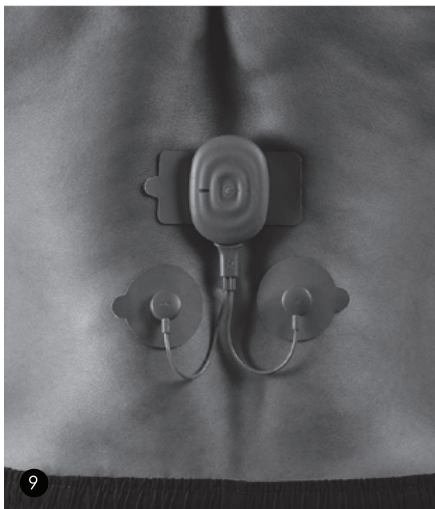
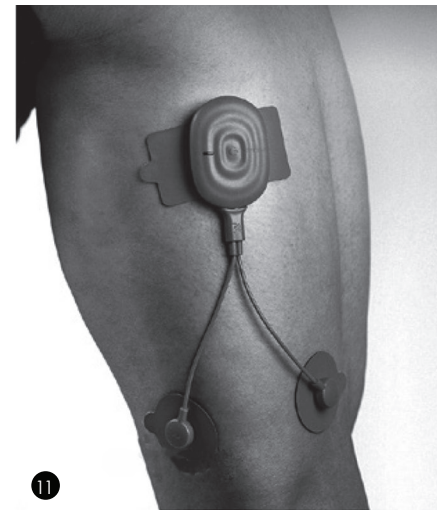
РУКОВОДСТВО ПО РАЗМЕЩЕНИЮ САМОКЛЕЯЩИХСЯ ЭЛЕКТРОДОВ

Для максимальной эффективности и безопасности стимуляции, пожалуйста, строго следуйте визуальным рекомендациям по размещению накладок (выбирайте исходя из своих целей; рекомендации применимы для всех программ стимуляции).

⚠ Прикрепление электродов вблизи грудной клетки может увеличить риск развития фибрилляции. Этот риск сохраняется и при размещении накладок (как показано в визуальных рекомендациях) на грудные мышцы, широчайшие мышцы спины и мышцы живота.

- 1 ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА
- 2 ДВУГЛАВАЯ МЫШЦА (БИЦЕПС)
- 3 ТРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА (ТРИЦЕПС)
- 4 МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ
- 5 ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ
- 6 ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА
- 7 ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА
- 8 МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА
- 9 МЫШЦЫ НИЖНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ
- 10 ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА
- 11 МЫШЦ ГОЛЕНИ
- 12 ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ





ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ СЕАНСОВ СТИ- МУЛЯЦИИ

Для максимальной эффективности и безопасности стимуляции выбранных Вами мышц, пожалуйста, строго следуйте визуальным рекомендациям по положению тела при использовании программ Мышечная выносливость, Силовая выносливость, Сопротивление, Сила, Взрывная сила и Рост потенциала.



1. Двуглавые мышцы плеча (бицепс) — в положении сидя, кисти рук прижаты сверху бедрами к сидению.



2. Трехглавые мышцы плеча (трицепс) — в положении сидя, руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°.



3. Мышцы предплечья — соберите пальцы в кулак, сопротивляйтесь движению запястья.



4. Дельтовидные, трапециевидные, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы нижнего отдела спины, мышцы живота — удобное положение сидя.



5. Мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы, мышцы голени — положение лежа на животе, сопротивляйтесь движению ног.



6. Мышцы голени — сохраняйте вертикальное положение.



7. Четырехглавые мышцы бедра (квадрицепсы), приводящие мышцы бедра — в положении сидя, ноги согнуты под углом 90°, сопротивляйтесь движению ног.

Поскольку программы Активного восстановления, Длительного восстановления и Массажа не требуют применения максимально переносимой интенсивности, при использовании этих программ стимуляции Вы можете занять любую удобную для Вас позу или даже свободно двигаться во время сеанса.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ POWERDOT

Прибор PowerDot вместе с аксессуарами к нему следует хранить в сумке PowerDot в месте, защищенном от воздействия окружающей среды (см. раздел «Предупреждения» в начале этого руководства).

⚠ Продолжайте менять Ваши накладки электродов после 25-30 использований в соответствии с рекомендациями. Испорченные или изношенные накладки могут доставлять выраженный дискомфорт во время сеанса стимуляции, влиять на эффективность стимуляции и даже приводить к незначительным повреждениям.

⚠ Чистка: рекомендуется чистить Ваш PowerDot только при помощи сухой мягкой ткани.

⚠ Храните прибор PowerDot и аксессуары к нему вдали от воды. Храните их в сухом месте, в защитной упаковке или в сумке для переноски PowerDot.

Приборы PowerDot не требуют калибровки или проверки эксплуатационных характеристик. Характеристики проверяются системно, утверждаются для каждого произведенного прибора и являются стабильными, неизменными при использовании прибора в нормальных условиях.

Производитель предупреждает, что PowerDot подлежит ремонту ТОЛЬКО уполномоченными специалистами компании. Любые работы, проводимые в этом направлении посторонними, не уполномоченными производителем лицами, классифицируются как порча товара, что освобождает производителя от любой ответственности в отношении гарантийных обязательств и рисков, которым может подвергнуться владелец или пользователь прибора.

ГАРАНТИЙНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

На прибор PowerDot предоставляется гарантия, действующая 1 год по всему миру с даты приобретения прибора (требуется подтверждение покупки).

Гарантия не распространяется на самоклеящиеся накладки электродов и сумки для хранения PowerDot.

В течение всего гарантийного периода производитель заменит Ваш неработающий PowerDot или аксессуары

к нему бесплатно (за исключением затрат на пересылку и обработку в некоторых случаях), при условии, что продукт:

- Использовали по назначению в соответствии с данной инструкцией.
- Не подключали к неподходящему источнику энергии.
- Не подвергали неправильному обращению или уходу.
- Не подвергали модификациям или ремонту.
- Не был поврежден ударом тока.

Данная гарантия не нарушает Ваши законные потребительские права.

УТИЛИЗАЦИЯ

Приоритетная задача Европейской директивы 2002/96/EC (WEEE) – повторное использование и переработка электронного и электрического оборудования для сокращения объемов утилизации таких отходов. Пожалуйста, поддержите директиву и обратите внимание:

- Перечеркнутое изображение мусорного бака на упаковке означает, что данное оборудование нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами и что оно является

ся предметом отдельного сбора мусора.

- Сдавая электрическое и электронное оборудование в специализированный пункт приема для переработки, Вы вносите значимый вклад в охрану природных ресурсов и защиту здоровья населения.
- Батареи должны быть утилизированы в соответствии с законами Вашей страны, регулирующими уничтожение таких предметов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Все технические характеристики приведены для сопротивления 1000 Ом на канал.

Батарея: Литий-полимерная (LiPo), перезаряжаемая 3,7 В, 210 мАч (5-6 часов непрерывной стимуляции по средним параметрам).

Вход: 5 В через соединение USB 2.0 или 3.0 (стандартный кабель зарядки микро-USB — USB предоставлен в наборе). I/P рейтинг: напряжение 5В постоянного тока 1-2,1А.

Каналы стимуляции: 2 независимых канала.

Форма волны стимуляции: асимметричная двухфазная с нулевым средним значением.

Поддерживаемый диапазон частот стимуляции: 1-120 Гц.

Поддерживаемая ширина импульса стимуляции: 150-400 мкс (для основной/положительной фазы).

Максимальное выходное напряжение/ток: 115 В / 115 мА (+ -5%, для 150 мкс импульсов).

Bluetooth: встроенный Bluetooth LE 4.0 модуль.

Электромагнитная совместимость (ЭМС): ETSI EN 301 489-1/EN 301 489-17/EN 50385/EN 55011/EN 60601 1-2.

Данные по радиочастотам:

- Диапазон рабочих частот 2402-2480 МГц (диапазон ISM).
- Тип модуляции: GFSK с AFH.
- Пиковая мощность передачи: — 15,86 дБм (0,026 мВт).
- Диапазон каналов/Количество каналов: 2 МГц, 40 каналов (3 для трансляции, 37 для данных).
- Тип антенны: многослойная чип-антенна, усиление 2 дБи (1,58 мВт).

Совместимость с мобильными приложениями:

- Смартфон с операционной системой Android 4.4 KitKat (или более позд-

няя версия) с поддержкой Bluetooth Smart Ready и HD (или лучше)

- сенсорный экран.
- Смартфон Apple iPhone 4S (или более поздняя версия), с операционной системой iOS 7.0 (или более поздней версии).

Размеры устройства: 60,4x43,5x13,6 мм.

Вес устройства: 25 г.

Спецификация среды:

- Эксплуатация/Хранение/Транспортировка:
- Температура от 0 С до +40 °С.
- Влажность: 10-90% относительной влажности.
- Атмосферное давление: от 700 гПа до 1060 гПа.
- Ожидаемый срок службы продукта: 5 лет.

Корпус: ABS и TPU.

Ограничения: продукт не подходит для использования в средах с высокой концентрацией кислорода и /или легковоспламеняющихся жидкостей и /или легковоспламеняющихся газов; не использовать с оборудованием для электрохирургии или коротковол-

новой или микроволновой терапии; в работу устройства может вносить помехи другое оборудование, даже если это другое оборудование соответствует требованиям к электромагнитной эмиссии CISPR (CISPR EMISSION).

PowerDot PD-01 был протестирован на предмет соответствия следующим

стандартам электромагнитной эмиссии и помехоустойчивости:

СОВМЕСТИМОСТЬ С BLUETOOTH®

Уникальным свойством PowerDot является управление через интерфейс радиосвязи Bluetooth Low Energy.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ ЭМИССИЯ:

Стандарт	Элемент	Примечания
CISPR 11:2011	Кондуктивный	Класс В
	Излучающий	Класс В
IEC 61000-3-2:2014	Излучение, создаваемое гармоническими токами	
IEC 61000-3-2:2013	Колебания напряжения и резкие перепады напряжения	

ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ:

Стандарт	Элемент	IEC 60601-1-2 Тестируемые уровни для здоровой среды обитания	Тестируемые уровни PowerDot PD-01	Примечания
IEC 61000-4-2:2008	Устойчивость к электростатическому заряду (ESD)	± 8 кВ контактный;	± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ контактный; ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздушный	Ухудшение действия не наблюдается
ГОСТ 30804.4.2-2013		± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ±15 кВ воздушный		

IEC 61000-4-3:2010	Устойчивость к радиочастотному электромагнитному полю (RS)	10 В/м 80 МГц – 2,7 ГГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	10 В/м 80 МГц – 5,785 ГГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-4:2012	Устойчивость к наносекундным импульсным помехам (НИП, EFT)	± 2 кВ 100 кГц частота повторения	± 2 кВ 100 кГц Частота повторения	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-5:2014	Защита от повышенного напряжения	± 0,5 кВ, ± 1 кВ	± 0,5 кВ, ± 1 кВ	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-6:2013	Устойчивость к кондуктивным помехам наведенным радиочастотными электромагнитными полями (CS)	3В 0,15 МГц - 80 МГц 6В в промышленном, научном и медицинском диапазоне частот (ISM) и радиолюбительском диапазоне частот между 0,15 МГц и 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	10В 0,15 МГц - 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	Ухудшение действия не наблюдается
ЕС 61000-4-8:2013	Устойчивость к магнитному полю промышленной частоты (PFMF)	30 А/м 50 Гц или 60 Гц	± 0,5 кВ, ±1 кВ	Ухудшение действия не наблюдается

ГОСТ 30804.4.11-2013 IEC61000-4-11:2004	Устойчивость к кратковременным падениям напряжения и перепадам напряжения	Кратковременные падения напряжения: 1) 0% номинального напряжения (UT); в течение 0,5 периода при 0°. 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315° 2) 0% номинального напряжения (UT); в течение 1 периода; Однофазный при 0° 3) 70% номинального напряжения (UT); В течение 25/30 периодов; Однофазный при 0° Кратковременные исчезновения напряжения: 0% номинального напряжения (UT); 250/300 период	Как в предыдущей колонке	Кратковременные падения напряжения: 1) Ухудшение действия не наблюдается. 2) Ухудшение действия не наблюдается. 3) Ухудшение действия не наблюдается. Кратковременные исчезновения напряжения: Ухудшение действия (прибор прекратил заряжаться) наблюдалось только во время тестирования кратковременного исчезновения напряжения, но после тестирования действия прибора не наблюдалось.
--	---	---	--------------------------	---

PowerDot специально разработан для применения совместно с Мобильным приложением PowerDot, которое поддерживается многими мобильными телефонами с ОС Android и iOS.

БЕЗОПАСНОЕ СОЕДИНЕНИЕ

PowerDot соединяется с Вашим мобильным телефоном при помощи кода безопасности, состоящего из 8 цифр, который предотвращает подключение любых других мобильных телефонов или беспроводных устройств к Вашему PowerDot. Безопасное соединение происходит во время процесса активации PowerDot (см. раздел «Активация PowerDot»). Как только Ваш PowerDot становится активным, числовой код активации записывается во флэш-память PowerDot и верифицируется Мобильным приложением PowerDot при каждом повторном включении PowerDot.

Все команды Bluetooth, направленные с Вашего мобильного телефона на PowerDot, надежно зашифрованы при помощи протокола шифрования Bluetooth AES-128.

ПОТЕРЯ СОЕДИНЕНИЯ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Интерфейс передачи данных через Bluetooth между Мобильным приложением PowerDot и прибором специально разработан для компенсации временных и постоянных отсоединений Bluetooth во время сеанса стимуляции.

Прибор PowerDot способен независимо выполнять предварительно загруженную программу стимуляции на предельных уровнях интенсивности, а также осуществлять автоматические повторные соединения через Bluetooth. Поэтому временные радиочастотные помехи (например, вызываемые одно-временным действием нескольких приборов с активным Bluetooth и/или Wi-Fi в рабочем диапазоне) не влияют на общую эффективность и безопасность Вашего сеанса стимуляции.

Благодаря наличию аппаратных механизмов аварийной остановки (см. раздел «Как управлять Вашим PowerDot») длительные разрывы Bluetooth соединения не влияют на безопасность сеанса и могут вызывать только временные неудобства, заставляя Вас отложить запланированный сеанс до возникновения более благоприятных условий для Bluetooth соединения.

Как и любые другие беспроводные устройства, PowerDot имеет низкий уровень излучения в радиочастотном диапазоне (RF) и чаще всего не вызывает радиопомех в расположенном вблизи электронном оборудовании (например, радиоприборах, компьютерах, телефонах и т.д.).

PowerDot спроектирован с учетом требований к защите от возможных воздействий электростатических разрядов, магнитных полей электросетей или передатчиков РЧИД. Тем не менее, невозможно гарантировать, что на

работу стимулятора не будут влиять сильные радиочастотные поля (RF), испускаемые прочими источниками.



Не используйте PowerDot на расстоянии менее 1,5 метров от работающей микроволновой печи, поскольку радиочастотные помехи от микроволновой печи будут вызывать отсоединение PowerDot от Вашего мобильного телефона.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ

Если Вы испытываете проблемы с беспроводным Bluetooth-соединением (например, Ваш прибор PowerDot не отвечает на команды Мобильного приложения) во время сеанса стимуляции, или если Вы не смогли присоединить Ваш PowerDot и начать сеанс стимуляции, следует прекратить работу прибора вручную, кратко нажав кнопку запуска на Вашем приборе PowerDot.

Ваше Мобильное приложение PowerDot имеет встроенный механизм повторного соединения и определения разрыва соединения с прибором. В большинстве случаев приложение обеспечит повторное соединение с Вашим PowerDot в короткий промежуток времени, что позволит Вам возобновить стимуляцию при помощи

кнопки «Возобновить» («Resume») на экране мобильного приложения.

Если повторное присоединение и возобновление стимуляции невозможно после нескольких попыток, прекратите Ваш сеанс стимуляции при помощи кнопки «Стоп» («Stop») в мобильном приложении и отложите сеанс на более позднее время.

СТАНДАРТИЗИРОВАН- НЫЕ СИМВОЛЫ

SN

Серийный Номер



Stand by — Питание



Attention — Внимание



Direct current — Постоян-
ный ток (DC)

EC REP

ЕС | REP — Уполномоченный
представитель в Европейском
Союзе



Прибор с внутренним источни-
ком питания Класса II с исполь-
зуемыми деталями Типа BF.



На продукт распространяется
директива по утилизации отхо-
дов производства электриче-
ского и электронного оборудо-
вания (WEE), касающаяся
раздельного сбора отходов.



Внимательно прочтите инструк-
ции по применению перед на-
чалом использования прибора

IP 22

IP 22 — Защита от контакта
с пальцами руки человека
более чем 12 миллиметров
и от капель воды, падающих
под углом менее 15 градусов.

Прибор соответствует Части 15
Свидетельства о соответствии требова-
ниям Федеральной Комиссии по
вопросам коммуникации (FCC).
Эксплуатация прибора допускается
при соблюдении следующих двух
условий:

- Прибор не должен производить
вредные помехи.
- Прибор должен функционировать
в условиях любых помех, включая
помехи, которые могут привести к
нежелательным изменениям в ра-
боте прибора..

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

Smartmissimo Technologies Pte Ltd 4
Shenton Way, #28-01 SGX Centre II
Singapore 068807

E-mail: support@getpowerdot.com

Свяжитесь с производителем для
решения любых вопросов по уста-
новке, использованию, обслуживанию
прибора или чтобы сообщить о любом
неожиданном изменении в работе
прибора.

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ:

Medical Technology Promedt Consulting
GbmH, Altenhostrasse 80, 66386, St.
Ingbert, Germany

Телефон: (+49) 6894 581020

E-mail: info@mt-procons.com

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ САМОКЛЕЯЩИХСЯ ЭЛЕКТРОДОВ:

ZMI Electronics Ltd.,

6F-1, No. 286-4, Shin Ya Road, Chien
Chen District, Kaohsiung, Taiwan, R.O.C.

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ ПО САМО- КЛЕЯЩИМСЯ ЭЛЕКТРОДАМ:

Geoffrey Jerrom-Pugh, Lower Barn,
The Bayntons, Vicarage Road, Napton,
Southham, Warwickshire, CV47 8NA, UK

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РФ:

RockTape (ООО «Роктейп»).

Адрес: 115114, г. Москва, ул. Летников-
ская д. 9, стр.1.

Телефон: 8 (495) 1-503-899 (Москва),
8(800) 5-503-899 (регионы).

E-mail: info@rocktape.ru

ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ (ЭМС, ЕМС)

Прибор PowerDot предназначен для использования в домашних условиях в соответствии со стандартом безопасности ЭМС IEC 60601-1-2 (4-е издание) и с учетом ограничений и мер предосторожности, описанных в этой инструкции (например, для эксплуатации вблизи излучателей РЧИД, работающих микроволновых печей и т. д.).

Понятие «домашние условия» включает: рестораны, кафе, магазины, универмаги, рынки, школы, церкви, библиотеки, уличное применение (улицы, тротуары, парки), жилые помещения (резиденции, дома, дома престарелых), транспортные средства (автомобили, автобусы, поезда, лодки, самолеты, вертолеты), вокзалы, автобусные станции, аэропорты, отели, hostels, пансионаты, музеи, театры.

PowerDot PD-01 защищен от влияния предполагаемых помех, возникающих из-за электростатических разрядов, магнитных полей от источников питания или радиочастотных излучателей. Тем не менее, на работу PowerDot PD-01 могут повлиять радиочастотные поля, исходящие от других источников.

Для получения более подробной информации о восприимчивости электромагнитных помех и помехоустойчивости свяжитесь с Smartmissimo Technologies.



Устройство не должно использоваться в непосредственной близости или вместе с другим оборудованием. Если такое использование необходимо, убедитесь, что прибор настроен правильно для нормальной работы в выбранной конфигурации.



Использование аксессуаров, преобразователей и кабелей, кроме тех, которые указаны или предоставлены производителем данного оборудования, может привести к увеличению или снижению электромагнитной помехоустойчивости данного оборудования: что приведет к неправильной работе прибора.



Портативное радиочастотное оборудование (в т.ч. периферийные устройства, такие как антенный кабель и внешние антенны) следует использовать дальше 30 см (12 дюймов) от любой части PowerDot PD-01 (включая кабели). В противном случае может произойти ухудшение работы оборудования.



Процесс зарядки батареи PowerDot может ухудшаться в средах с частыми прерываниями напряжения (при зарядке при помощи настенного адаптера). Для обеспечения постоянной и надёжной зарядки рекомендуем использовать источник бесперебойного питания (ИБП).

Прибор обладает необходимой для безопасности пользователя функцией: способностью поддерживать постоянную интенсивность стимуляции (амплитуду), частоту, ширину и форму импульсов.

В случае если эта функция прибора утрачена или ухудшилась из-за электромагнитных помех, безопасность стимуляции и ее эффективность могут быть снижены. При неожиданном изменении любого из параметров стимуляции рекомендуется немедленно прекратить сеанс стимуляции, используя один из способов отмены, указанных в разделе «Прекращение сеанса стимуляции».

СОДЕРЖАНИЕ

Ваш PowerDot EMC	3
Как использовать Ваш Power Dot	3
Что входит в Ваш набор PowerDot	5
Предупреждения и меры безопасности	6
Прибор PowerDot и аксессуары	11
Как управлять Вашим PowerDot	13
Общие указания по использованию	19
Как заряжать Ваш PowerDot	21
Какие программы предлагает PowerDot	21
Основные неполадки и их устранение	24
Руководство по размещению самоклеящихся электродов	26
Положения тела, рекомендованные для сеансов стимуляции	30
Техническое обслуживание PowerDot	32
Гарантийное обязательство	32
Технические характеристики	33
Стандартизированные символы	40
Производитель и послепродажное обслуживание	41
Электромагнитная совместимость (ЭМС, EMC)	42

