



**PODRĘCZNIK
OBSŁUGI**

TWOJE URZĄDZENIE POWERDOT

Dziękujemy za wybór urządzenia PowerDot®!

Urządzenie PowerDot wykorzystuje technologię elektrycznej stymulacji mięśni (EMS) do stymulacji twoich mięśni i poprawy ich sprawności.

Aby osiągnąć najlepsze rezultaty ze stymulacji z urządzeniem PowerDot, przed rozpoczęciem zabiegu dokładnie przeczytaj ten podręcznik.

Dla twojej wygody umożliwiliśmy bezprzewodową obsługę twojego urządzenia PowerDot poprzez mobilną aplikację na systemy Android oraz iOS w twoim telefonie komórkowym (w technologii Bluetooth Smart Ready).

PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA

PowerDot to zasilany bateryjnie stymulator nerwowo-mięśniowy, przeznaczony do stymulacji mięśni zdrowych w celu poprawy

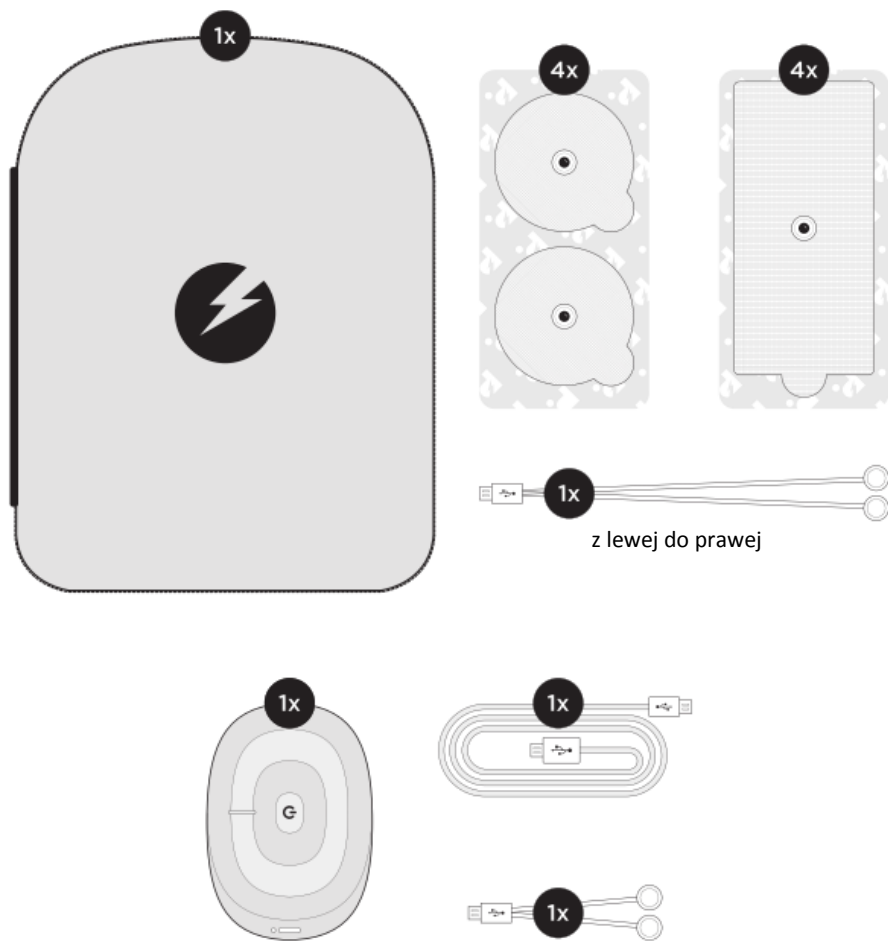
ich sprawności, dlatego może być postrzegany jako narzędzie do ćwiczeń mięśni.

Urządzenie PowerDot nie jest przeznaczone do użytku w połączeniu z terapią lub leczeniem dowolnej choroby. Rozsądne połączenie stymulacji elektrycznej z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi może istotnie poprawić sprawność stymulowanych mięśni już w ciągu kilku tygodni.

Stymulacja elektryczna to efektywna metoda ćwiczenia mięśni bez zmęczenia układu krążenia i układu nerwowego, która minimalizuje również obciążenie stawów i ścięgien.

Programy stymulacji oraz wytyczne urządzenia PowerDot zostały oparte na najnowszych badaniach, przeprowadzonych przez wiodących na świecie badaczy sportu i wysiłku fizycznego.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, wykorzystaj urządzenie PowerDot jako produkt dodatkowy/wspomagający zdrowy tryb życia, który obejmuje regularne ćwiczenia fizyczne oraz zbilansowaną dietę.



ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

TORBA TRANSPORTOWA

Służy do przechowywania i transportu twojego urządzenia PowerDot (albo dwóch urządzeń PowerDot), elektrod oraz przewodów.

URZĄDZENIE POWERDOT

Generuje i wysyła sygnały elektryczne do mięśni poprzez elektrody, powodując ich skurcze.

ELEKTRODY SAMOPRZYLEPNE OKRĄGŁE / PROSTOKĄTNE

Samoprzylepne elektrody są podłączane do gniazd zaciskowych przy pomocy przewodów. Zawsze stosuj się do instrukcji rozmieszczania elektrod, zawartych w aplikacji PowerDot Mobile Application.

PRZEWÓD USB DO ŁADOWANIA

Służy do ładowania urządzenia PowerDot, ale tylko z zaufanego źródła (gniazda USB). **NIE UŻYWAJ** urządzenia PowerDot do stymulacji mięśni podczas ładowania.

PRZEWODY ELEKTROD

Służą do przewodzenia sygnałów z urządzenia PowerDot do elektrod. Przewody PowerDot mają długość 10 cm albo 30 cm. W zależności od docelowej grupy mięśniowej oraz wzrostu i innych cech fizycznych, możesz wykorzystać jeden z tych dwóch przewodów (np. przewód o długości 10 cm jest wystarczający do stymulacji mięśni brzucha, podczas gdy przewód o długości 30 cm będzie bardziej przydatny do stymulacji dłuższych mięśni czworogłowych).

OSTRZEŻENIA I WYTYCZNE ODNOŚNIE BEZPIECZEŃSTWA

1 PRZECIWWSKAZANIA

W poniższych przypadkach NIE UŻYWAJ urządzenia PowerDot.

Obecność stymulatora serca (rozrusznika), wszczepionego defibrylatora albo innego urządzenia metalowego lub elektrycznego. Może wówczas dojść do porażenia prądem, poparzenia, wystąpienia zakłóceń elektrycznych, a nawet śmierci.

- Padaczka
- Rak lub zmiany rakowe
- Dowlone problemy / choroby sercowe
- Cięża (nie należy stosować na obszarze brzucha)
- Poważne problemy z krążeniem w obrębie kończyn dolnych
- Przepuklina brzuszna lub pachwinowa

2 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Jeżeli DOWOLNY z poniższych przypadków dotyczy ciebie, przed użyciem urządzenia PowerDot SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

- Po urazie lub niedawno przebytej operacji (poniżej 6 miesięcy)
- Atrofia mięśniowa
- Uporczywy (utrzymujący się) ból
- Potrzeba rehabilitacji mięśniowej

3 ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

- Nie ładuj i nie podłączaj urządzenia PowerDot do ładowania jeżeli jest równocześnie podłączone do dowolnej części ciała.
- Nie stosuj stymulacji w pobliżu implantu (np. implant ślimaka, rozrusznik, implanty kotwiczące elektryczne lub szkieletowe i wszelkie inne aktywne implanty i urządzenia wszczepione do ciała). Może wówczas dojść do porażenia prądem, poparzenia, awarii urządzenia/implantu na skutek zakłóceń elektrycznych, a nawet śmierci.
- Nie stosuj stymulacji w pobliżu elementów metalowych. Przed rozpoczęciem stymulacji ściągnij biżuterię, kolczyki, sprzączki paska i inne możliwe do ściągnięcia przedmioty metalowe w pobliżu obszaru stymulacji.

- W przypadku ciąży lub menstruacji nie należy umieszczać elektrod bezpośrednio nad macicą ani podłączać par elektrod na obszarze brzucha.
- Nie używaj urządzenia PowerDot w wodzie i wilgotnym otoczeniu (sauna, hydroterapia itp.).
- Nie stosuj stymulacji w wannie albo pod prysznicem.
- Nie używaj urządzenia PowerDot w otoczeniu o podwyższonym stężeniu tlenu.
- Nie podłączaj elektrod i przewodów do innych przedmiotów.
- Nie odłączaj elektrod podczas stymulacji. Przed odłączeniem elektrod konieczne jest zatrzymanie stymulacji.
- Nie używaj urządzenia PowerDot podczas prowadzenia pojazdu, obsługi urządzeń, jazdy na rowerze ani podczas innych aktywności, w których elektrostymulacja może spowodować zagrożenie.
- Nie wykonuj stymulacji podczas snu.
- Nie wykonuj ruchów (wywołanych skurczem mięśni) podczas stymulacji. Zawsze staraj się wykonywać stymulację w sposób izometryczny. Oznacza to, że stymulowane kończyny powinny pozostawać nieruchome i nie wykonywać ruchów, jakie mogłyby być wywołane przez skurcz mięśni.
- Przechowuj urządzenie PowerDot oraz jego akcesoria poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Uważaj, aby żadne ciało obce (zanieczyszczenia, woda, element metalowy itp.) nie dostało się do urządzenia.

- Nie używaj urządzenia PowerDot w odległości poniżej 1,5 metra od urządzeń emitujących krótkie fale oraz urządzeń emitujących mikrofałe bez ekranowania, gdyż może to spowodować zmianę natężenia generowanego przez stymulator.
- W razie wątpliwości odnośnie użytkowania urządzenia w pobliżu innych urządzeń medycznych, skontaktuj się z producentem lub lekarzem.
- Nagłe zmiany temperatury mogą spowodować nagromadzenie się kroplin wewnątrz stymulatora (kondensacja). Używaj urządzenie tylko wtedy, gdy osiągnię temperaturę pokojową.
- Nie wysilaj się podczas stosowania stymulatora. Program powinien być dla ciebie komfortowy.
- Nie używaj stymulatora na wysokości ponad 3000 m n.p.m.
- Nie używaj stymulatora na dzieciach.
- Nie używaj urządzenia PowerDot w razie podłączenia do aparatu elektrochirurgicznego wysokiej częstotliwości, gdyż może to spowodować podrażnienie skóry lub poparzenia pod elektrodami.
- Nie używaj urządzenia PowerDot w miejscach, gdzie stosowane są niezabezpieczone urządzenia do emisji promieniowania elektromagnetycznego. Przenośny sprzęt komunikacyjny, RFID oraz elektromagnetyczne systemy bezpieczeństwa (np. detektory metalu i urządzenia EAS) mogą zakłócać pracę PowerDot i zmienić natężenie generowane przez to urządzenie.



Niektóre nadajniki fal radiowych (np. systemy RFID) mogą być dla Ciebie niewidoczne. Jeżeli podczas stymulacji zauważysz nieoczekiwaną zmianę natężenia, natychmiast przerwij zabieg, zgodnie z opisem w części 6 "Przerwywanie stymulacji".

- Nie używaj urządzenia PowerDot w pobliżu urządzeń medycznych, takich jak MRI, tomograf komputerowy i RTG, gdyż może wówczas dojść do zmiany natężenia generowanego przez stymulator, co z kolei może spowodować uszkodzenie tkanki, poważny uraz, a nawet śmierć. W razie wątpliwości odnośnie użytkowania urządzenia w pobliżu innych urządzeń medycznych, skontaktuj się z producentem lub lekarzem.



Urządzenie PowerDot nie jest przeznaczone do użytkowania w środowisku MRI i nie jest bezpieczne w otoczeniu aparatury do rezonansu magnetycznego. Nigdy nie używaj urządzenia PowerDot w pobliżu urządzenia MRI lub w pracowni MRI.

4 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI ODNOŚNIE ROZMIESZCZENIA ELEKTROD

NIGDY nie mocuj elektrod:

- Na głowie albo w pobliżu głowy - efekty stymulacji mózgu nie są znane.
- Z przodu i z boku szyi - może to spowodować silne skurcze mięśni i zamknięcie dróg oddechowych, trudności w oddychaniu lub inne niepożądane skutki dla pracy serca i ciśnienia krwi.
- Na klatce piersiowej (poprzecznie) - wprowadzenie prądu elektrycznego do klatki piersiowej może spowodować zaburzenia rytmu pracy serca, co z kolei może mieć skutki śmiertelne.
- Jednocześnie z przodu i z tyłu tułowia, czyli jednocześnie na klatce piersiowej / brzuchu i na plecach (części górnej lub dolnej).
- Na obszarach bolesnych. Jeżeli odczuwasz ból w niektórych częściach ciała, przed użyciem urządzenia skonsultuj się z lekarzem.
- Na otwartych ranach, wysypkach lub obszarach z obrzękiem, infekcją lub stanem zapalnym; na wypukłościach (zapalenie żył, żyłaki, zakrzepowe zapalenie żył).
- Na albo w pobliżu zmian rakowych.

5 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI ODNOŚNIE

- Stosuj wyłącznie elektrody dołączone do urządzenia

Elektrody od innych producentów mogą wywoływać reakcje alergiczne ze względu na niską kompatybilność albo posiadać właściwości nieodpowiednie dla urządzenia PowerDot.

- Elektrody zamienne możemy zamówić u dystrybutorów urządzenia PowerDot, autoryzowanych sprzedawców i w sklepie online PowerDot (<http://powerdot.com>).
- Nie zanurzaj elektrod w wodzie.
- Nie stosuj na elektrodach żadnych rozpuszczalników.
- Nie umieszczaj elektrod w miejscach na ciele, które nie są bezpośrednio widoczne bez dodatkowej pomocy.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, zmyj ze skóry wszelkie pozostałości olejków i wysusz skórę przed założeniem elektrod.
- Podczas zakładania elektrod zadbaj, aby stykały się ze skórą całą swoją powierzchnią.
- Z powodów higienicznych każdy użytkownik powinien posiadać własny zestaw elektrod. Nie należy używać jednego zestawu elektrod wspólnie z innymi osobami.
- Nie używaj jednego zestawu elektrod samoprzylepnych ponad 30 sesji stymulacji, ponieważ z czasem siła kleju spada, a optymalny kontakt ma zasadnicze znaczenie dla komfortu i skuteczności stymulacji.
- W przypadku stymulacji w obszarach, w których nie występuje normalne czucie, zachowaj szczególną ostrożność.

- W przypadku skłonności do krwotoków wewnętrznych zachowaj ostrożność (podobnie jak po urazie lub złamaniu).

6 REAKCJE NIEPOŻĄDANE

- Niektóre osoby z wrażliwą skórą mogą doświadczyć zaczerwienienia w miejscach założenia elektrod. Zaczerwienienie to jest całkowicie nieszkodliwe i znika po 15 - 20 minutach. Nie rozpoczynaj jednak stymulacji na tym samym obszarze, dopóki zaczerwienienie nie zniknie całkowicie.
- Podczas lub po stymulacji w pobliżu oczu i na głowie oraz twarzy, wystąpić może ból głowy i inne bolesne odczucia.

Jeżeli doświadczysz nieprzyjemnych reakcji podczas użytkowania urządzenia, przerwij korzystanie z urządzenia PowerDot i skonsultuj się z lekarzem.

URZĄDZENIE POWERDOT URZĄDZENIA I AKCESORIA

1 Kontrolka zasilania/stymulacji

2 Przycisk wielofunkcyjny

3 Gniazdo mikro-USB (dwie funkcje: ładowanie oraz gniazdo dla przewodu elektrody)

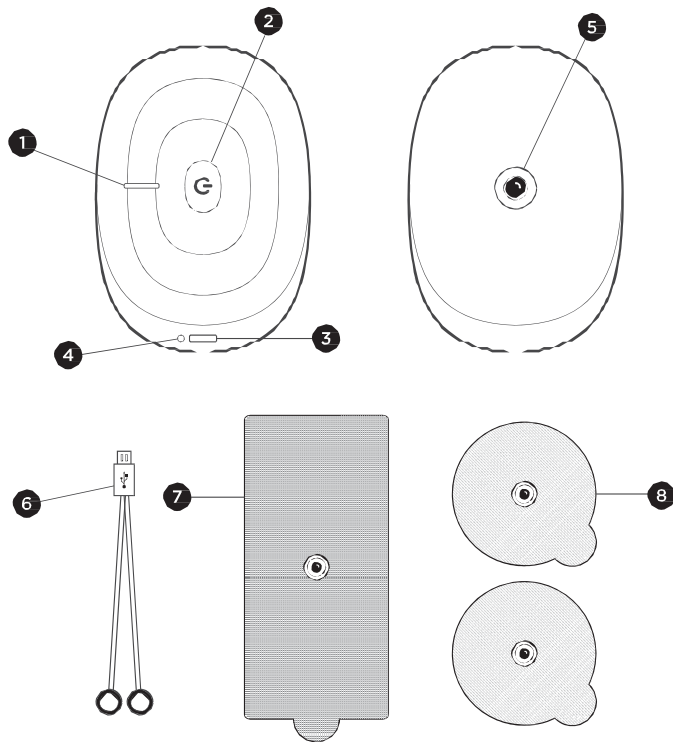
4 Kontrolka ładowania

5 Gniazdo zaciskowe

6 Przewód elektrody z dwoma zaciskowymi wtykami żeńskimi 3,5 mm

7 Prostokątna elektroda z gniazdem zaciskowym 2,2 mm

8 Okrągła elektroda z gniazdem zaciskowym męskim 3,5 mm



KONTROLKA MOCY/STYMULACJI 1

Ta kontrolka może palić się w kolorze BIAŁYM (kiedy urządzenie PowerDot jest włączone albo w trybie gotowości) albo w kolorze POMARAŃCZOWYM (podczas stymulacji).

TRYBY PRZYCISKU WIELOFUNKCYJNEGO 2

Przycisk wielofunkcyjny odpowiada za następujące czynności:

Działanie przycisku wielofunkcyjnego	PowerDot	Stan urządzenia
Przytrzymanie przez ok. 1 s	Wyłączenie urządzenia PowerDot (brak zapalonych kontrolki)	Włączenie urządzenia PowerDot (zapalenie białej kontrolki)
Krótki wciśnięcie	Włączenie urządzenia PowerDot (zapalenie białej kontrolki)	Wyłączenie urządzenia PowerDot (brak zapalonych kontrolki)
Krótki wciśnięcie	Urządzenie PowerDot w trybie stymulacji (zapalona pomarańczowa kontrolka)	Zatrzymanie stymulacji (zapalona pomarańczowa kontrolka)
Przytrzymanie przez 5 s	Włączenie urządzenia	Zwolnienie blokady aktywacji, dioda LED zasilania miga kilkakrotnie, wyłączenie urządzenia PowerDot

GNIAZDO MIKRO-USB 3

Urządzenie POWERDOT posiada jedno gniazdo wysokiego napięcia mikro-USB (3) do podłączania przewodów i ładowania.

Jeżeli urządzenie jest używane do stymulacji, po odłączeniu przewodów z gniazda mikro-USB praca stymulatora zostanie natychmiast zatrzymana.

KONTROLKA ŁADOWANIA 4

Podczas ładowania urządzenia kontrolka ładowania (4; obok gniazda mikro-USB) świeci się w kolorze pomarańczowym.

Więcej informacji odnośnie ładowania urządzenia PowerDot znajdziesz poniżej.

GNIAZDO ZACISKOWE 5

Służy do mocowania i utrzymywania urządzenia PowerDot na elektrodzie prostokątnej.

PRZEWÓD ELEKTRODY 6

Dla łatwiejszej i bardziej komfortowej stymulacji do urządzenia dołączono dwa przewody o różnych długościach (10 i 30 cm)(6).

Dzięki temu możemy dobrać odpowiedni przewód do stymulacji danego obszaru.

ELEKTRODY 7 8

Urządzenie PowerDot wykorzystuje dwa rodzaje elektrod: elektroda prostokątna 9x5 cm (7) oraz para okrągłych elektrod 5,5 cm (8).

Elektroda prostokątna służy również jako podparcie samego urządzenia PowerDot.

Elektrody PowerDot posiadają unikatowy biokompatybilny ze skórą hydrożel o najwyższych właściwościach przewodzenia oraz przyczepności.

Czas eksploatacji elektrod PowerDot zależy w dużym stopniu od indywidualnych właściwości skóry, gęstości włosów oraz jakości konserwacji. Średnio, jeden zestaw elektrod wystarczy na około 25 sesji stymulacji. Po tej liczbie sesji przewodzenie i przyczepność elektrod mogą ulec pogorszeniu.



Przechowuj elektrody w folii w suchym otoczeniu (w oryginalnej plastikowej torebce z zamkiem lub wewnątrz torby transportowej PowerDot). Pamiętaj, aby zamocować elektrody do skóry czystej i suchej!

INSTRUKCJE OBSŁUGI

1 INSTALACJA / URUCHAMIANIE MOBILNEJ APLIKACJI POWERDOT



- 1) Upewnij się, że twój telefon komórkowy posiada a) system Android 4.4 (KitKat) lub nowszy i b) posiada aktywowaną funkcjonalność Bluetooth Smart Ready.
- 2) Kliknij na aplikację Google Play, wyszukaj aplikację mobilną "PowerDot" i zainstaluj ją.
- 3) Uruchom zainstalowaną aplikację PowerDot, zapoznaj się z instruktażem bezpieczeństwa na ekranie, a następnie wykonaj instrukcje lokalizacji i aktywacji urządzenia PowerDot przed pierwszym użyciem.



- 1) Upewnij się, że twój telefon komórkowy a) posiada iOS 7.0 lub nowszy b) jest to iPhone 4S lub nowszy model
- 2) Włącz aplikację Apple App Store, wyszukaj aplikację mobilną "PowerDot" i zainstaluj ją.

3) Uruchom zainstalowaną aplikację PowerDot, zapoznaj się z instruktażem bezpieczeństwa na ekranie, a następnie wykonaj instrukcje lokalizacji i aktywacji urządzenia PowerDot przed pierwszym użyciem.

2 WŁ./WYŁ. URZĄDZENIA POWERDOT

Aby włączyć urządzenie PowerDot przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny przez około 1 sekundę, aż zapali się kontrolka zasilania. Kiedy urządzenie PowerDot nie wykonuje stymulacji możesz je wyłączyć wciskając przycisk wielofunkcyjny.

Aby wyłączyć urządzenie podczas stymulacji należy wcisnąć przycisk wielofunkcyjny dwukrotnie, ponieważ pierwsze wciśnięcie spowoduje zatrzymanie stymulacji i dopiero drugie wciśnięcie wyłączy urządzenie PowerDot.

3 AKTYWACJA URZĄDZENIA

Przed użyciem urządzenia PowerDot do stymulacji mięśni, należy je najpierw aktywować z aplikacji mobilnej PowerDot.

Po aktywacji urządzenia PowerDot zostanie ono bezpiecznie sparowane z twoim telefonem komórkowym. Żaden użytkownik (w tym również ty) nie będzie mógł połączyć się i użytkować urządzenie PowerDot z innego telefonu komórkowego.

Nigdy nie pozwolimy obcym na łączenie i sterowanie twoim urządzeniem PowerDot z ich telefonów komórkowych!

Aby wyszukać i aktywować urządzenia PowerDot wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie aplikacji mobilnej. Przed rozpoczęciem skanowania sprawdź, czy urządzenie PowerDot (albo więcej urządzeń PowerDot) jest włączone.

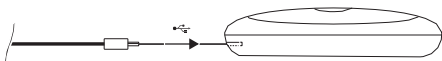
Użyj ekranu "My Device" (Moje urządzenie; dostępny z paska menu aplikacji PowerDot), aby aktywować dodatkowe urządzenie PowerDot albo dezaktywować aktywowane wcześniej urządzenia. Jednocześnie możliwa jest aktywacja dwóch urządzeń PowerDot.



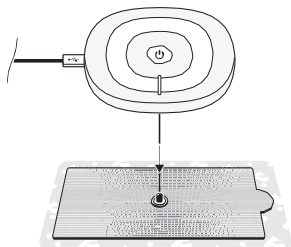
Pamiętaj, że nie będziesz w stanie użytkować urządzenia PowerDot, dopóki nie aktywujesz go przy pomocy aplikacji mobilnej PowerDot na twoim smartfonie.

4 PRZYGOTOWANIE I UMIESZCZENIE URZĄDZENIA POWERDOT

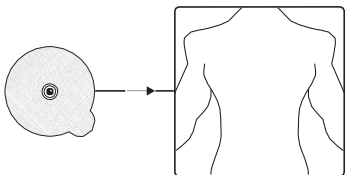
1) Podłącz wybrany przewód do gniazda mikro-USB urządzenia PowerDot.



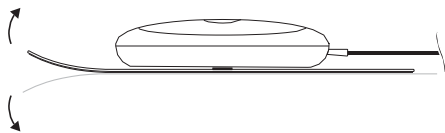
2) Przymocuj urządzenie PowerDot do elektrody prostokątnej przyklejonej do swojej folii ochronnej.



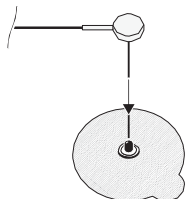
3) Odklej okrągłe elektrody z folii ochronnej i przyklej je na miejsce zabiegu według instrukcji rozmieszczenia wyświetlanych w twojej aplikacji mobilnej PowerDot.



4) Włącz aplikację Apple App Store, wyszukaj aplikację mobilną "PowerDot" i zainstaluj ją.



5) Podłącz wtyki przewodów do okrągłych elektrod.



6) Upewnij się, że elektrody (okrągłe i prostokątna) dobrze i stabilnie przylegają do skóry całą swoją powierzchnią.

7) Włącz aplikację Apple App Store, wyszukaj aplikację mobilną "PowerDot" i zainstaluj ją.



Przed każdą sesją stymulacji dokładnie sprawdź stan przewodu i urządzenia PowerDot pod kątem uszkodzeń. Nie używaj uszkodzonego urządzenia lub akcesoriów. Dla twojego bezpieczeństwa zdecydowanie zalecamy, aby natychmiast dokonać wymiany.

5 URUCHAMIANIE I STEROWANIE STYMULACJĄ

Po wyborze grupy mięśni do stymulacji, połącz urządzenie PowerDot (albo więcej urządzeń PowerDot) z elektrodami według powyższych instrukcji. Mobilna aplikacja automatycznie sprawdzi stan baterii oraz podłączenia przewodów elektrod.

Po sprawdzeniu poziomu baterii oraz podłączenia przewodów elektrod pojawi się duży czerwony przycisk "Get Started", co oznacza, że możesz rozpocząć sesję stymulacji.

Przy pomocy mobilnej aplikacji możesz sterować sesją stymulacji z panelu operacyjnego, który zawiera następujące kontrolery:



Dla nowych użytkowników stymulacja mięśni może stanowić nietypowe odczucie. Zalecamy, aby rozpocząć od zalecanych pozycji stymulacji i niskiego natężenia, aby zapoznać się z odczuciami występującymi podczas zabiegu i dopiero potem stopniowo zwiększać natężenie.



Jeżeli podczas zabiegu doświadczysz dużego dyskomfortu lub bólu - włącz PAUZĘ lub ZMNIJSZ natężenie stymulacji. Dla twojego bezpieczeństwa po wciśnięciu PAUZY i powrocie do stymulacji natężenie zostanie zmniejszone do 80% (lub mniej) poprzedniej wartości natężenia.

Regulacja natężenia - użyj przycisków "Intensity Increase" (albo "+") ¹ oraz "Intensity Decrease" (albo "-") ², aby dokonać dokładnego ustawienia; przytrzymaj przycisk, aby dokonać szybkiego ustawienia.

Panel operacyjny ³ - wciśnij lub przewiń ekran w górę, aby przejść do tego menu.

Blokada natężenia na poziomie urządzenia ⁴ oraz blokada natężenia na poziomie kanału ⁵ - synchronizują zmiany natężenia: a) pomiędzy dwoma kanałami symulacji jednego urządzenia PowerDot; b) w przypadku stosowania dwóch urządzeń PowerDot (dotyczy to tylko trybu stymulacji Duo, który obejmuje dwa urządzenia PowerDot).

Oba kontrolery są dostępne domyślnie i mogą być stosowane do szczegółowej regulacji natężenia w bieżącej sesji stymulacji.

Najlepiej jednak stosować te kontrolery tylko wtedy, kiedy naprawdę ich potrzebujesz (np. aby uzyskać lepszą równowagę pomiędzy stroną lewą i prawą albo kiedy mięśnie nie są równomiernie rozwinięte).

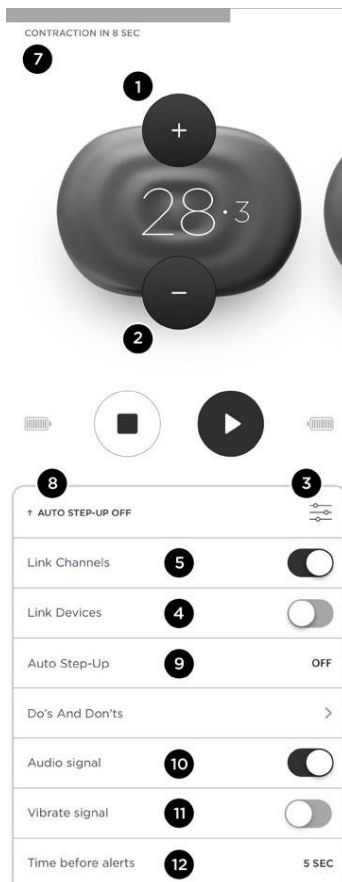
Podczas stymulacji możesz wykorzystać następujące kontrolery: "Stop" (zatrzymanie; ■), "Pause" (pauza; ||), "Resume" (wznowienie; ▶), "Skip Phase" (pominięcie fazy; ▶|).

Kontroler "Skip Phase" (▶|) umożliwia przełączeniu z rozgrzewki (Warm Up) do fazy głównej (Main Phase) albo z fazy głównej (Main Phase) do regeneracji (Recovery).

Zegar ⁶ wyświetla pozostały czas sesji stymulacji (dla wszystkich pozostałych faz) oraz pozostały czas aktywnej fazy stymulacji.

Kontrolka skurczu/odpoczynku ⁷ - w przypadku programów i faz obejmujących skurcze mięśni, pomaga w zrozumieniu następstwa skurczy i przerw na odpoczynek.

Kontrolka automatycznego zwiększenia stopnia ⁸ i kontroler automatycznego zwiększenia stopnia (funkcja "Auto-Step Up") ⁹ - dla programów i faz, które obejmują skurcze mięśni; pozwalają na włączenie i wyłączenie automatycznego zwiększenia stopnia natężenia stymulacji o 1 po kilku skurczach mięśni.



Funkcja "Auto-Step Up" jest przydatna w przypadku treningu sprawności mięśni. Włókna mięśniowe przyzwyczajają się do poziomu stymulacji i dla maksymalnej efektywności zalecane jest regularne zwiększanie natężenia.

Alarmy przed skurczem: użytkownik konfiguruje sygnały dźwiękowe ¹⁰ i wibracyjne ¹¹, które informują z wyprzedzeniem 1 do 5 sekund o kolejnym skurczu mięśnia (aby skonfigurować czas występowania alarmu, użyj kontrolera "Time Before Alerts" ¹²).

Funkcja ta jest bardzo przydatna podczas wykonywania dynamicznych ćwiczeń podczas stymulacji.

PRZERYSWANIE STYMULACJI

Użytkownik powinien znać metodę szybkiego przerywania stymulacji w razie sytuacji awaryjnej (np. odłączenie jednej z elektrod, nieoczekiwany wzrost natężenia, zamoczenie obszaru stymulacji itp.).

Dostępne są 3 główne metody natychmiastowego przerywania stymulacji:

- Zalecana / najczęściej stosowana metoda: Na ekranie stymulacji wciśnij "Pause" (||) albo "Stop" (■).
- Metoda alternatywna: Wciśnij wielofunkcyjny przycisk na urządzeniu PowerDot (albo na dowolnym urządzeniu PowerDot w trybie Duo).

- Tylko w sytuacjach awaryjnych: Odłącz przewód elektrody od urządzenia PowerDot.

6 TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE

Torba transportowa PowerDot jest specjalnie zaprojektowana do przenoszenia i przechowywania urządzenia PowerDot, jego przewodów i elektrod. Aby utrzymać elektrody w czystości i zapewnić długi czas eksploatacji, po zakończeniu zabiegu przyklejaj je z powrotem do folii ochronnej, a następnie przechowuj je w kieszonce torby transportowej. Możesz wykorzystać obie strony folii ochronnej - do jednej strony przyklej elektrodę prostokątną, a do drugiej strony dwie elektrody okrągłe.

7 DEAKTYWACJA URZĄDZENIA

Deaktywacja i anulowanie parowania jest możliwe z poziomu telefonu komórkowego (poprzez aplikację mobilną albo ręczną dezaktywację urządzenia).

Deaktywacja ręczna: przy włączonym urządzeniu (ale nie podczas stymulacji) przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny przez 5 sekund, aż kontrolka zasilania zacznie migać (kilkukrotnie). Po ponownym uruchomieniu urządzenia PowerDot będzie ono już dezaktywowane.

Deaktywacja z poziomu aplikacji mobilnej poprzez ekran "My Devices" (Moje urządzenia): przy włączonym urządzeniu PowerDot wciśnij aktywne urządzenie, aby je dezaktywować. Po udanej deaktywacji kontrolka zasilania będzie migać kilkakrotnie.



Zapomniałeś deaktywować swoje urządzenie z aplikacji mobilnej PowerDot? Zrób to ręcznie przytrzymując przycisk wielofunkcyjny urządzenia przez 5 sekund!

OGÓLNE WYTYCZNE ODNOŚNIE UŻYTKOWANIA

1 ROZMIESZCZENIE ELEKTROD



ZAWSZE stosuj się do instrukcji rozmieszczania elektrod, zawartych w aplikacji PowerDot Mobile Application. Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy i uszkodzenia wynikające ze stymulacji w pozycji innej, niż zalecana przez mobilną aplikację.

W razie potrzeby wyszukaj optymalnej pozycji wstrzymując stymulację i delikatnie przesuwając pozycję elektrody, a następnie wznowiając stymulację. W ten sposób znajdziesz optymalną pozycję, która łączy najsilniejsze skurcze i największy komfort.

2 POZYCJE STYMULACJI

Optymalna pozycja stymulacji jest zależna od rozmieszczania elektrod, docelowego mięśnia oraz wybranego programu.

Programy główne (obejmują najczęściej silne skurcze mięśni): mięśnie powinny być stymulowane w sposób izometryczny (ilustracje pomocnicze są wyświetlane w mobilnej aplikacji).



ZAWSZE stosuj się do zaleceń aplikacji mobilnej PowerDot odnośnie najlepszej pozycji stymulacji. Producent nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszkodzenia lub urazy wynikające z aktywności fizycznej lub przyjęcia pozycji innej, niż zalecana przez przewodnik mobilnej aplikacji.

Postaraj się ułożyć swoje kończyny w taki sposób, aby osiągnąć maksymalny opór wobec ruchu i zapobiec skracaniu się mięśnia podczas skurczu.

3 REGULACJA NATĘŻENIA STYMULACJI

Liczba rekrutowanych włókien zależy od natężenia stymulacji. Dla programów głównych, które symulują silne skurcze mięśni: aby rekrutować maksymalną ilość włókien mięśniowych, wykorzystaj maksymalne komfortowe natężenie.

Dla programów, które stymulują niewielkie skurcze mięśni: zwiększaj progresywnie natężenie stymulacji, aż skurcze mięśni będą widoczne.

Mobilna aplikacja PowerDot zawsze podaje najlepsze porady odnośnie poziomu natężenia w zależności od wybranego programu i fazy stymulacji.

Pamiętaj, że maksymalny poziom stymulacji może być różny w zależności od sesji, ale zmienia się również podczas jednej sesji. Istnieje możliwość, że twoje mięśnie bardzo szybko zaadaptują się do stymulacji na określonym poziomie natężenia.

Na skuteczność stymulacji wpływają różnorodne czynniki, taki jak różnice w nawodnieniu skóry i potliwości, a także stopień zużycia elektrod.



ZAWSZE stosuj oryginalny przewód do ładowania, dołączony do zestawu PowerDot. Chociaż zalecamy stosowanie maksymalnego tolerowanego natężenia, w przypadku niektórych programów stymulacji należy najpierw wykonać kilka sesji i zapoznać się ze sterowaniem oraz odczuciami podczas zabiegu na różnych poziomach natężenia.

PONOWNE ŁADOWANIE

Urządzenie PowerDot możemy naładować z każdego zaufanego gniazda USB (np. w laptopie, ładowarce telefonu komórkowego itp.). Pełne naładowanie urządzenia od poziomu zerowego trwa około 60 minut.



NIGDY nie ładuj urządzenia PowerDot jeżeli jest podłączone do twojego ciała.

ZAWSZE stosuj oryginalny przewód do ładowania, dołączony do zestawu PowerDot.

NIGDY nie ładuj urządzenia PowerDot z nieznanego lub problematycznego źródła!

W przypadku stosowania ładowarek USB od innych producentów, zalecamy, aby przed podłączeniem twojego urządzenia PowerDot odłączyć wtyczkę ładowarki z gniazdka ściennego.

Urządzenie PowerDot jest zasilane wbudowaną baterią litowo-polimerową, która wystarczy na około 5-6 godzin pracy ciąglej.

Czas eksploatacji baterii wynosi co najmniej 500 cykli ładowania.

Jeżeli zamierzasz przechowywać beczynnie urządzenie PowerDot ponad 6 miesięcy, ładuj je przynajmniej do 50 % raz na 6 miesięcy.

Aktualny stan naładowania urządzenia jest stale wyświetlany na panelu operacyjnym mobilnej aplikacji.

Aplikacja mobilna nie zezwoli na uruchomienie nowej sesji stymulacji, jeżeli żadne z aktywnych urządzeń PowerDot nie będzie naładowane co najmniej do poziomu 10%.

POMARAŃCZOWA kontrolka obok gniazda mikro-USB oznacza, że urządzenie PowerDot jest aktualnie ładowane. Po zakończeniu ładowania urządzenie PowerDot, POMARAŃCZOWA kontrolka zgaśnie.

PROGRAMY (PROTOKOŁY) STYMULACJI URZĄDZENIA POWERDOT

Aplikacja mobilna PowerDot posiada wiele wbudowanych programów stymulacji i trybów pracy, przeznaczonych dla różnych dyscyplin sportowych i zabiegów rozluźniających. Programy te są najskuteczniejsze, kiedy zostaną połączone z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi.

Programy stymulacyjne PowerDot możemy podzielić na dwie główne grupy:

1 PROGRAMY WZMACNIAJĄCE

Programy wzmacniające (Performance Programs) są przeznaczone do uzupełniania twoich treningów sportowych i fitness oraz wspomaganie sprawności twoich mięśni.

Zalecamy wykonywanie programów wzmacniających od 3 do 5 razy w tygodniu w ciągu okresu przygotowawczego i 1-2 razy w tygodniu podczas okresu startowego / przejściowego.

Dzienna sesja stymulacji powinna obejmować od 1 do 3 wybranych grup mięśniowych (w zależności od celów sportowych).

Jeżeli używasz tylko jednego urządzenia PowerDot, konieczne jest wykonanie oddzielnych sesji stymulacji dla strony prawej i lewej.

Wszystkie programy wzmacniające należy rozpoczynać od: 1) zdecydowanie zalecamy 3-minutową rozgrzewkę; 2) faza główna (w zależności od programu od 10 do 50 minut); 3) faza odpoczynku - zalecamy 5 minutową fazę odpoczynku.

WYTRZYMAŁOŚĆ

Zwiększa wytrzymałość mięśni na wysiłek. Idealne rozwiązanie uzupełniające fizyczne treningi wytrzymałościowe.

Dla najlepszej skuteczności zaplanuj sesje wytrzymałościowe PowerDot PRZED treningami fizycznymi.

Zalecamy korzystanie z programu wytrzymałości PowerDot 4 do 5 razy w tygodniu na grupę mięśniową podczas okresu przygotowawczego (przed sezonem) i 2-3 razy w tygodniu podczas okresu startowego (sezon).

WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA

Idealne rozwiązanie uzupełniające treningi wytrzymałościowe i siłowe, ale z większym naciskiem na wytrzymałość.

Poprawia napięcie i definicję mięśni.

Dla najlepszej skuteczności zaplanuj sesje wytrzymałości siłowej z PowerDot PRZED treningami fizycznymi.

Zalecamy korzystanie z programu wytrzymałości siłowej PowerDot 3 do 4 razy w tygodniu na grupę mięśniową podczas okresu przygotowawczego (przed sezonem) i 1-2 razy w tygodniu podczas okresu startowego (sezon).

OPÓR

Poprawia zdolność mięśni do długotrwałej pracy pod wysokim obciążeniem. Idealne rozwiązanie uzupełniające treningi wytrzymałościowe i siłowe, ale z większym naciskiem na siłę. Zwiększa hipertrofię mięśniową.

Dla uzyskania najlepszej skuteczności, zaplanuj sesje oporowe PowerDot pomiędzy lub po zakończeniu treningu fizycznego. Stymulacja poprawia zdolność mięśni do długotrwałego i intensywnego wysiłku.

Zalecamy korzystanie z programu oporowego PowerDot 2 do 3 razy w tygodniu na grupę mięśniową podczas okresu przygotowawczego (przed sezonem) i 1 raz w tygodniu podczas okresu startowego (sezon).

SIŁA

Poprawia siłę mięśni. Idealne rozwiązanie uzupełniające treningi siłowe.

Dla najlepszej skuteczności zaplanuj sesje siłowe z PowerDot pomiędzy treningami fizycznymi z maksymalnym możliwym okresem odpoczynku.

Zalecamy korzystanie z programu siłowego PowerDot od 1 do 3 razy w tygodniu na grupę mięśniową podczas okresu przygotowawczego (przed sezonem) i nie więcej niż raz w tygodniu podczas okresu startowego (sezon) lub w okresach rozretrowania.

SIŁA EKSPLOZYWNA

Rozwój siły włókien szybkokurczliwych. Idealne rozwiązanie uzupełniające treningi siłowe oraz szybkościowe, w tym również trening pliometryczny.

Dla uzyskania najlepszej skuteczności, zaplanuj sesje stymulacji siły eksplozywnej pomiędzy treningami fizycznymi z maksymalnym możliwym okresem odpoczynku.

Zalecamy korzystanie z programu siłowego PowerDot do 3 razy w tygodniu na grupę mięśniową podczas okresu przygotowawczego (przed sezonem) i nie więcej niż raz w tygodniu podczas okresu startowego (sezon) lub w okresach rozretrowania.

2 PROGRAMY CODZIENNE

Programy codzienne (Everyday Programs) nie wymagają szczegółowego planowania i regularności, jak to jest w przypadku programów wzmacniających (Performance Programs).

Programy wzmacniające to intensywne programy treningowe, natomiast programy codzienne są przeznaczone do regeneracji potreningowej i rozluźnieniu, albo też do przygotowań przedtreningowych.

AKTYWNY ODPOCZYNEK

Poprawia i przyspiesza regenerację mięśni po intensywnym ćwiczeniu wytrzymałościowym. Wykonaj sesję w ciągu 2 godzin od intensywnego treningu lub zawodów.

PRZEDŁUŻONY ODPOCZYNEK

Podobnie jak w przypadku aktywnego odpoczynku, ale trwa dłużej dla osiągnięcia lepszego efektu.

WZMOCNIENIE

Zwiększa częstotliwość skurczy i przygotowuje mięśnie do maksymalnego natężenia.

Korzystaj z tego programu przez 10-15 minut przed ważnymi zawodami (tuż po normalnej rozgrzewce i rozciąganiu).

MASAŻ

Tymczasowo zwiększa przepływ krwi w obszarze docelowym.

Stosuj ten program najczęściej podczas okresu przejściowego (po sezonie, regeneracja).

ROZWIĄZYWANIE PODSTAWOWYCH PROBLEMÓW

NIE MOŻNA WŁĄCZYĆ URZĄDZENIA

Prawdopodobnie bateria jest wyczerpana.

Naładuj baterię urządzenia PowerDot.

NIE MOŻNA ODNALEŹĆ URZĄDZENIA POWERDOT (ALBO NIE JEST PODŁĄCZONE) PODCZAS PRZYGOTOWANIA PRZED STYMULACJĄ

Sprawdź ekran "My devices" i upewnij się, że urządzenie PowerDot, którego zamierzasz używać jest aktywowane.

(Upewnij się, że urządzenie PowerDot jest włączone - zapalona biała kontrolka).

Jeżeli urządzenie jest naładowane i aktywowane, ale nadal nie można się połączyć: w przypadku niektórych telefonów z systemem Android może występować problem z łącznością Bluetooth. Wyjdź z mobilnej aplikacji PowerDot przez "Task Manager" i zrestartuj funkcję Bluetooth (poprzez menu ustawień twojego telefonu komórkowego) i spróbuj ponownie.

STYMULACJA NIE WYWOŁUJE TYPOWYCH ODCZUĆ

Sprawdź, czy elektrody są stabilnie przymocowane do twojego ciała i prawidłowo ułożone.

Wstrzymaj stymulację (Pauza), popraw/zmień pozycję elektrod i wznów stymulację.

STYMULACJA POWODUJE DYSKOMFORT LUB UCZUCIE PIECZENIA

Jeżeli stosujesz swoje standardowe tryby natężenia, możliwe, że elektrody są zużyte i utraciły właściwości przyczepne.

Wstrzymaj stymulację (Pauza) i zamocuj stabilnie elektrody; wznów stymulację.

Jeżeli nadal odczuwasz dyskomfort, przerwij stymulację i wymień elektrody.

ELEKTRODY NIE TRZYMAJĄ SIĘ CIAŁA ALBO STYMULACJA JEST BARDZO SŁABA, POMIMO ZASTOSOWANIA WYSOKIEGO NATĘŻENIA.

Wymień elektrody. Najprawdopodobniej elektrody są zużyte.

Jeżeli to nie rozwiąże problemy, sprawdź, czy zacisk przewodu elektrody nie jest luźny lub przewód nie jest uszkodzony.

W takich wypadkach należy dokonać wymiany przewodu elektrody.

NIE MOŻNA DEAKTYWOWAĆ URZĄDZENIA ALBO TELEFON PRZESTAŁ ŁĄCZYĆ SIĘ Z URZĄDZENIEM

Jeżeli masz problemy z aktywacją albo podłączeniem do twoich urządzeń PowerDot:

- Usuń wszystkie aktywne urządzenia PowerDot z menu "My Devices" aplikacji.

Aby usunąć urządzenie, wciśnij i przytrzymaj obraz urządzenia PowerDot, a następnie wciśnij ikonę krzyżyka w prawym górnym rogu ekranu.

- Ręczny reset urządzenia PowerDot (albo wielu urządzeń PowerDot) - przytrzymaj przycisk na urządzeniu przez około 5 sekund, do momentu kiedy dioda zasilania będzie kilkakrotnie migać.

Aby wykonać ręczny reset, twoje urządzenie PowerDot powinno być włączone.

- Usunięcie aplikacji PowerDot.
- Przejdź do ustawień Bluetooth w telefonie / tablecie i usuń/zapomnij wszystkie urządzenia, których nazwa rozpoczyna się od PowerDot albo aPowerDot.

W przypadku nowszych modeli telefonów z systemem Android, usuwanie pamięci cache Bluetooth również jest zalecane (Ustawienia->Manager aplikacji->Wszystkie->Bluetooth).

- Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth na twoim telefonie.

- Zrestartuj aplikację PowerDot i ponownie spróbuj aktywować urządzenie.

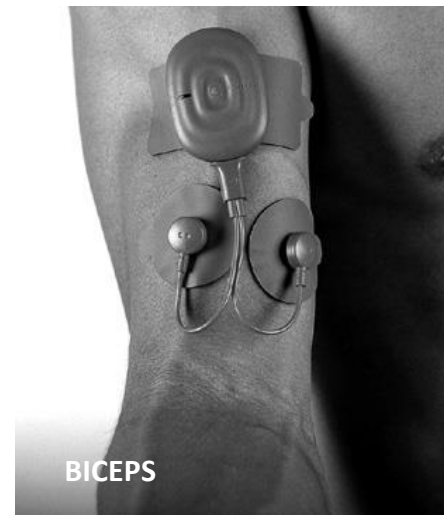
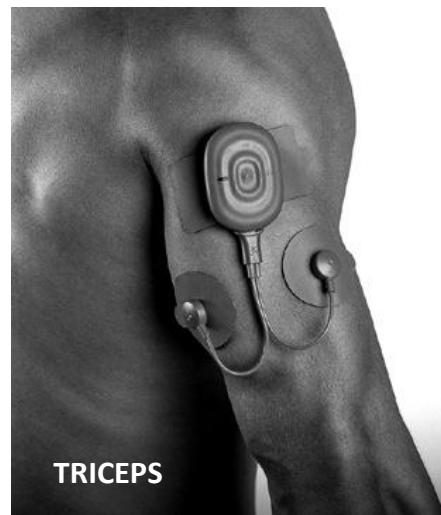
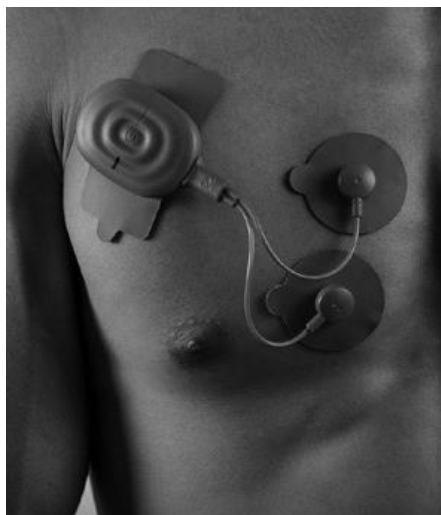
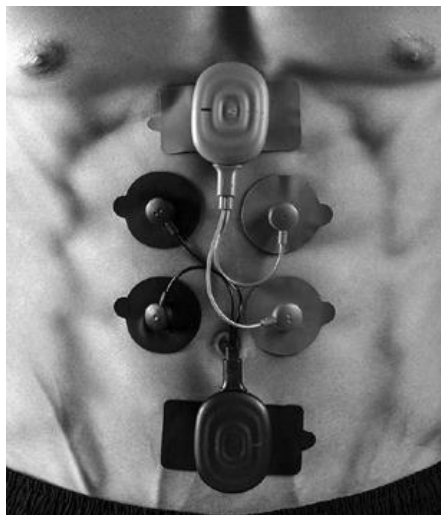
- Jeżeli nadal masz problemy z łącznością, wyślij nam informacje o modelu twojego telefonu, systemie operacyjnym oraz listę wykonanych czynności. Adres: support@powerdot.com. Odpowiemy w ciągu 24 godzin.

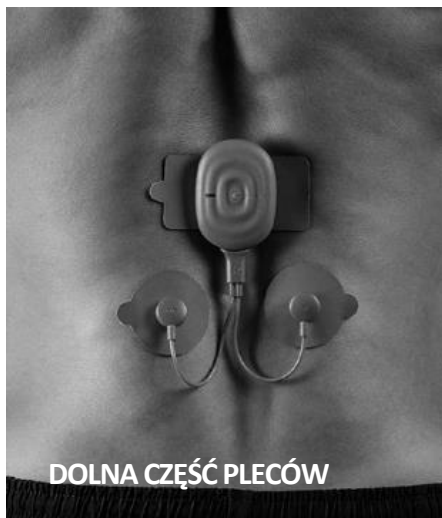
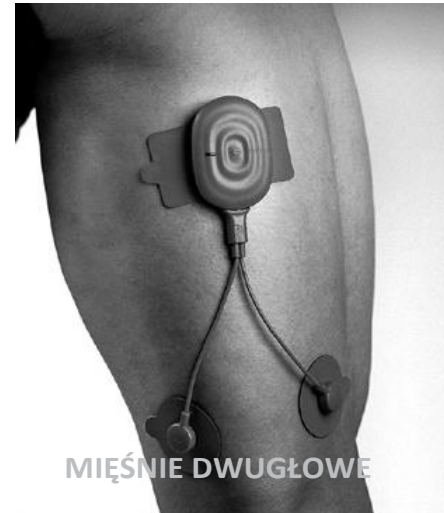
PRZEWODNIK ROZMIESZCZENIA

Aby zmaksymalizować efektywność i bezpieczeństwo stymulacji, ściśle zastosuj się do poniższych ilustracji odnośnie rozmieszczenia elektrod (dotyczy wszystkich programów stymulacji):



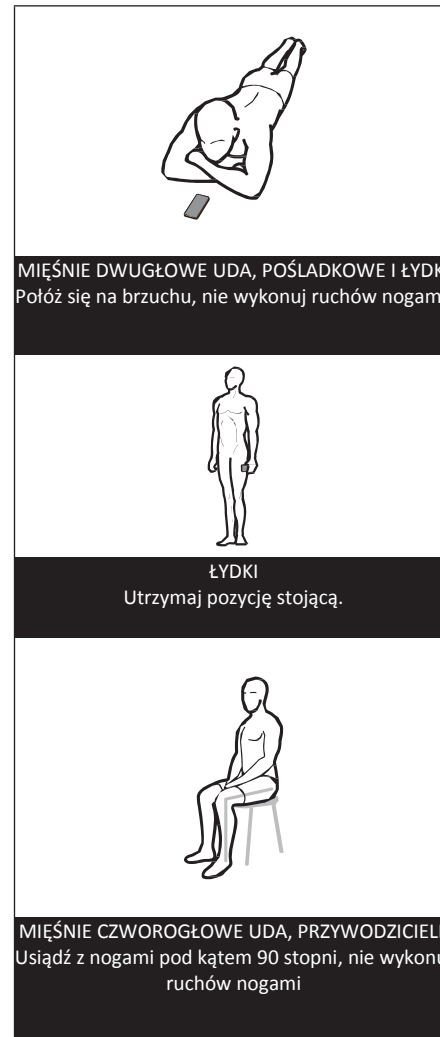
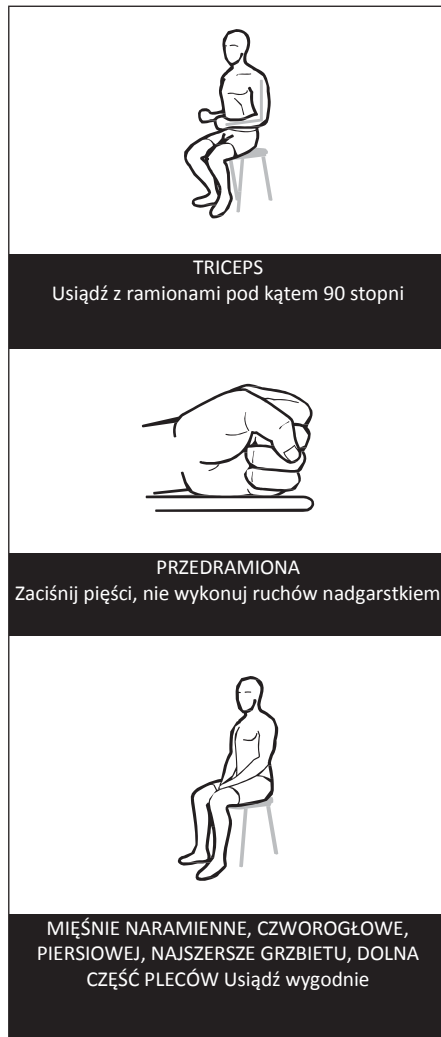
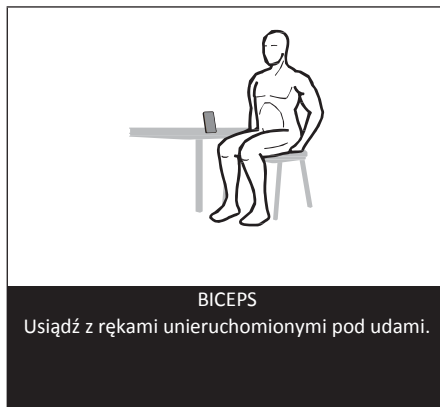
Umieszczenie elektrod w rejonie klatki piersiowej zwiększa ryzyko wystąpienia migotania przedsionków. To ryzyko dotyczy mięśni piersiowych, najszerszych grzbietu i mięśni brzucha.





ZALECANE POZYCJE STYMULACJI

Aby zmaksymalizować efektywność i bezpieczeństwo stymulacji, ściśle zastosuj się do poniższych zaleceń odnośnie rozmieszczenia elektrod (dotyczy programów stymulacyjnych wytrzymałości, wytrzymałości siłowej, treningu oporowego, siłowego, siły eksplozywnej oraz wzmocnienia):



Ponieważ programy aktywnego odpoczynku, wydłużonego odpoczynku oraz masażu nie wymagają stosowania maksymalnego tolerowanego natężenia, możesz zająć dowolną komfortową pozycję, a nawet poruszać się podczas stymulacji.

KONSERWACJA URZĄDZENIA POWERDOT

Urządzenie PowerDot i jego akcesoria należy przechowywać w torbie transportowej w bezpiecznym miejscu, chronionym przed czynnikami wymienionymi w tym podręczniku.



Wymieniaj elektrody co 25-30 sesji zabiegowych. Zużyte elektrody mogą wywoływać dyskomfort podczas stymulacji, wpływać na jej skuteczność, a nawet prowadzić do niewielkich urazów.



Czyszczenie: Czyść urządzenie PowerDot przy pomocy suchej i miękkiej ściereczki.



Chroń urządzenie PowerDot i elektrody przed wodą. Przechowuj je w suchym miejscu w opakowaniu ochronnym albo w torbie transportowej PowerDot.

Urządzenie PowerDot nie wymaga kalibracji ani weryfikacji parametrów. Charakterystyka urządzenia jest weryfikowana i walidowana w procesie produkcji. Charakterystyka urządzenia jest stabilna i nie zmienia się podczas użytkowania w normalnych warunkach otoczenia.

Producent oświadcza, że urządzenie PowerDot nie może być naprawiane przez osoby trzecie. Wszelkie prace naprawcze wykonane przez nieupoważniony personel zostaną uznane jako manipulowanie przy urządzeniu, co zwolni producenta z odpowiedzialności za skutki takiego działania.

GWARANCJA URZĄDZENIA

Gwarancja nie obejmuje elektrod i torby transportowej.

Urządzenie PowerDot jest objęte 1-letnią gwarancją obowiązującą na całym świecie, która wchodzi w życie z datą zakupu urządzenia (konieczne jest okazanie dowodu zakupu).

Gwarancja nie obejmuje elektrod i torby transportowej.

W okresie obowiązywania gwarancji producent wymieni wadliwe urządzenie PowerDot i akcesoria bezpłatnie (poza kosztami przesyłki i obsługi w niektórych przypadkach) pod warunkiem:

- Urządzenie było stosowane zgodnie ze swoim przeznaczeniem oraz instrukcjami obsługi.
 - Urządzenie nie zostało podłączone do nieodpowiedniego źródła zasilania.
 - Urządzenie nie było używane w sposób nieprawidłowy.
 - Urządzenie nie było modyfikowane ani naprawiane.
 - Urządzenie nie zostało uszkodzone na skutek uderzenia.
- Niniejsza gwarancja nie wpływa na inne prawa nabywcy.

UTYLIZACJA

Europejska Dyrektywa 2002/96/CEE (WEEE) stawia sobie za cel zapobieganie nieprawidłowemu usuwaniu zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych, a także wspieranie recyklingu, ponownego wykorzystania i innych metod odzyskiwania zasobów w celu redukcji wytwarzania odpadów:

- Symbol przekreślonego śmietnika na kółkach oznacza, że nie należy usuwać urządzenia razem z odpadami komunalnymi. Urządzenie należy oddać do specjalnego punktu zbiórki.
- To urządzenie należy oddać do specjalnego punktu zbiórki w celu utylizacji.
- W ten sposób przyczyniamy się do ochrony zasobów naturalnych i zdrowia ludzkiego.
- Baterie należy usunąć zgodnie z obowiązującymi przepisami odnośnie utylizacji odpadów.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wszystkie specyfikacje elektryczne są podane dla impedancji 1000 Ω na kanał.

Bateria: Akumulator litowo-polimerowy (LiPo) 3.7 V, 210 mAh (~5-6 h stymulacji ciągłej przy średnich ustawieniach).

Ładowanie: 5V poprzez gniazdo USB 2.0 /3.0 (do zestawu dołączony jest specjalny przewód do ładowania USB-mikro USB), Stopień ochrony IP: 5VDC 1-2.1A.

Kanały stymulacji: 2 niezależne

Krzywa stymulacji: asymetryczna dwufazowa centralnie znormalizowana

Częstotliwość stymulacji
Zakres: 1-120 Hz.

Szerokość impulsu stymulacji:
150-400 μ s (dla fazy głównej/pozytywnej).

Maksymalne napięcie/natężenie wyjściowe:
115 V/115 mA (+5%, dla impulsów 150 μ s).

Bluetooth: wbudowany moduł Bluetooth LE 4.0.

Kompatybilność (EMC): ETSI EN 301 489-1/EN 301 489-17/EN 50385/EN 55011/EN 60601-1-2.

Dane odnośnie fal radiowych:

- Częstotliwość robocza: 2402 MHz - 2480 MHz (zakres ISM).
- Typ modulacji: GFSK z AFH.
- Szczytowa moc przekazywana: -15.86dBm (0.026 mW).
- Rozmieszczenie/liczba kanałów: 2 MHz, 40 kanałów (3 dla informacji, 37 dla danych).
- Typ anteny: chip, wielowarstwowa; wzmocnienie 2 dBi (1.58 mW).

Kompatybilność aplikacji mobilnej:

- Android 4.4 KitKat (lub nowsza wersja), smartfon z funkcją Bluetooth Smart Ready i HD (lub lepszy)
- ekran dotykowy
- Smartfon Apple iPhone 4S (lub nowszy) z systemem iOS 7.0 (lub nowszym).

Wymiary urządzenia: 60.4x43.5x13.6 mm.

Waga urządzenia: 25 g.

Specyfikacja otoczenia:

- Praca/przechowywanie/transport: Temperatura 0 do+40 C.
- Wilgotność względna: 10-90%
- Ciśnienie atmosferyczne: od 700 hPa do 1060 hPa.

Czas eksploatacji produktu: 5 lat

Obudowa: tworzywo ABS i TPU.

Ograniczenia: Ten produkt nie nadaje się do użytkowania w otoczeniu o podwyższonym stężeniu tlenu lub zawierającym substancje łatwopalne; nie używaj tego urządzenia podczas pracy urządzeń elektrochirurgicznych, krótkofalowych i mikrofalowych; praca tego urządzenia może zostać zakłócona przez inne urządzenia, nawet jeżeli urządzenia te są zgodne z wymaganiami odnośnie emisji CISPR.

Urządzenie PowerDot PD-01 zostało przetestowane pod kątem zgodności z następującymi normami emisji oraz odporności:

EMISJE:

Norma	Przedmiot	Uwagi
CISPR 11: 2011	Zaburzenia przewodzone	Klasa B
	Zaburzenia promieniowane	Klasa B
IEC 61000-3-3:2014	Emisje harmoniczne	
IEC 61000-3-3:2013	Wahania napięcia, emisje migotania	

ODPORNOŚĆ:

Norma	Przedmiot	IEC 60601-1-2 Poziomy testowy dla środowiska domowej opieki zdrowotnej	PowerDot PD-01 Poziomy testowe	Uwagi
IEC 61000-4-4:2008	ESD	±8 kV na styku; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV w powietrzu	± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV na styku; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV w powietrzu	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
IEC 61000-4-4:2010	RS	10 V/m 80 MHz – 2.7 GHz 80% AM przy 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 5.785 GHz 80% AM przy 1 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
IEC 61000-4-4:2012	EFT	± 2 kV częstotliwość powtarzania 100 kHz	± 2 kV częstotliwość powtarzania 100 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
IEC 61000-4-4:2014	Odporność na udary	± 0.5 kV, ± 1 kV	± 0.5 kV, ± 1 kV	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
IEC 61000-4-4:2013	CS	3V 0.15 MHz – 80 MHz 6V w zakresie ISM i pasma amatorskie od 0.15 MHz do 80 MHz 80% AM przy 1 kHz	10V 0.15 MHz – 80 MHz 80% AM przy 1 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
IEC 61000-4-4:2009	PFMF	30 A/m 50 Hz albo 60 Hz	± 0.5 kV, ± 1 kV	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.

IEC 61000-4- 11:2004	Zapady napięcia i zmiany napięcia	Zapady napięcia: 1) 0% UT; 0,5 cyklu przy 0°. 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315° 2) 0% UT; 1 cykl; Pojedyncza faza przy 0° 3) 70% UT; 25/30 cykli; Pojedyncza faza przy 0° Przerwy napięcia: 0% UT; 250/300 cykli;	Tak samo jak w poprzedniej kolumnie	Zapady napięcia: 1) Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności. 2) Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności. 3) Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności. Przerwy napięcia: Spadek wydajności (zatrzymanie ładowania urządzenia) został zaobserwowany tylko podczas przerw napięcia, ale po zakończeniu testów nie zaobserwowano pogorszenia wydajności.
----------------------------	--------------------------------------	---	---	--

KOMPATYBILNOŚĆ BLUETOOTH®

Unikatową funkcją urządzenia PowerDot jest sterowanie poprzez bezprzewodowy interfejs radiowy Bluetooth Low Energy.

Urządzenie PowerDot zostało specjalnie zaprojektowane do użytku razem z aplikacją mobilną PowerDot, która jest wspierana przez wybrane urządzenia z systemem Android oraz iOS.

BEZPIECZNE PAROWANIE

Twoje urządzenie PowerDot jest parowane z twoim telefonem komórkowym z 8-cyfrowym kodem bezpieczeństwa, który zapobiega połączeniu innych telefonów komórkowych z twoim urządzeniem PowerDot. Bezpieczne parowanie odbywa się podczas procesu aktywacji urządzenia PowerDot (zob. "AKTYWACJA URZĄDZENIA POWERDOT"). Po aktywacji urządzenia kod bezpieczeństwa jest zapisywany w pamięci urządzenia i jest weryfikowany przez mobilną aplikację po każdym restarcie urządzenia PowerDot. Wszystkie polecenia Bluetooth wysłane z twojego telefonu komórkowego do urządzenia PowerDot są bezpiecznie szyfrowane przy pomocy protokołu szyfrowania Bluetooth AES-128.

ROZŁĄCZENIA I JAKOŚĆ USŁUGI

Mobilna aplikacja PowerDot oraz interfejs komunikacyjny Bluetooth PowerDot PD-01 zostały specjalnie zaprojektowane do pracy w warunkach tymczasowego i stałego przerywania łączności Bluetooth podczas sesji stymulacji.

Urządzenie PowerDot PD-01 jest zdolne do niezależnego wykonania fabrycznego programu stymulacji z ostatnio stosowanymi wartościami natężenia oraz do implementacji automatycznych połączeń Bluetooth®.

W tym względzie tymczasowe zakłócenia radiowe (np. spowodowane przez obecność wielu urządzeń Bluetooth i/lub WiFi w otoczeniu) nie wpłyną na całkowitą skuteczność i bezpieczeństwo stymulacji.

Ze względu na sprzętowe mechanizmy zatrzymania awaryjnego (zob. "Instrukcje obsługi"), odłączenia Bluetooth natury stałej nie powinny wpływać na bezpieczeństwo stymulacji i mogą spowodować jedynie tymczasową niewygodę w postaci konieczności przełożenia zaplanowanej sesji stymulacji do momentu ustanowienia bardziej sprzyjającego środowiska dla połączenia Bluetooth.

Podobnie jak inne urządzenia bezprzewodowe, PowerDot PD-01 emituje fale radiowe na bardzo niskim poziomie i dlatego nie powinno powodować zakłóceń w sprzęcie elektronicznym, znajdującym się w jego pobliżu (odbiorniki radiowe, komputery, telefony).

Urządzenie PowerDot PD-01 jest odporne na przewidywalne zakłócenia wynikające z rozładowań elektrostatycznych, pól magnetycznych sieci zasilającej oraz nadajników radiowych.

Chociaż nie jest możliwe zagwarantowanie, że praca stymulatora nie zostanie zakłócona przez silne pola o częstotliwości radiowej emitowane z innych źródeł.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z ŁĄCZNOŚCIĄ

Jeżeli napotkasz problemy z bezprzewodowym połączeniem Bluetooth (np. brak reakcji urządzenia na polecenia z aplikacji podczas stymulacji albo brak możliwości połączenia z urządzeniem i rozpoczęcia stymulacji), zachowaj spokój i rozważ ręczne przerwanie sesji stymulacji wciskając włącznik na urządzeniu PowerDot.

Twoja mobilna aplikacja PowerDot posiada wbudowany mechanizm wykrywania połączenia i rozłączenia. W większości przypadków w krótkim czasie po rozłączeniu nastąpi ponowne połączenie i możliwe będzie wznowienie stymulacji przy pomocy przycisku "Resume" na ekranie stymulacji.





W razie kilkukrotnego niepowodzenia przywrócenia połączenia i wznowienia stymulacji, rozważ zakończenie sesji przy pomocy przycisku "Stop" na ekranie stymulacji i przełożenie sesji na późniejszy termin.



Postaraj się nie używać urządzenia PowerDot w odległości poniżej 1,5 metra od pracującej kuchenki mikrofalowej, ponieważ może wówczas dojść do rozłączenia urządzenia PowerDot i telefonu komórkowego.

SYMBOLE

SN	Numer seryjny
	Stan gotowości
	Uwaga
	Prąd stały (DC)

	Autoryzowany przedstawiciel w UE
	Urządzenie zasilane wewnętrznie Klasa II Część aplikowana Typ BF
	Produkt podlega Dyrektywie WEEE odnośnie oddzielnego usuwania
	Przed użyciem tego urządzenia dokładnie przeczytaj instrukcje obsługi
IP 22	Urządzenie zabezpieczone przed obcymi ciałami stałymi o średnicy 12,5 mm i większej; ochrona przed padającymi kroplami wody przy wychyleniu obudowy o dowolny kąt do 15° od pionu w każdą stronę.

PRODUCENT I SERWIS POSPRZEDAŻOWY

PRODUCENT:

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



E-Mail: support@getpowerdot.com

Aby uzyskać pomoc w przygotowaniu, użytkowaniu i
konserwacji albo w celu zgłoszenia nietypowego
zdarzenia skontaktuj się z producentem.

AUTORYZOWANY PRZEDSTAWICIEL W POLSCE:

Nomalogic Sp. z o.o.,
ul. Róży Wiatrów 12/12
53-023 Wrocław, Poland
E-Mail: office@nomalogic.com

TYLKO UE

	Ten symbol na twoim urządzeniu PowerDot sygnalizuje zgodność z wymaganiami Dyrektywy dla wyrobów medycznych (94/42/EEC).
	Producent

To urządzenie jest zgodne z wymaganiami części 15
przepisów FCC.
Praca urządzenia podlega dwóm następującym
warunkom:

- Urządzenie nie powinno powodować szkodliwych zakłóceń.
- To urządzenie musi przyjąć wszelkie otrzymane zakłócenia, w tym zakłócenia, które mogą spowodować niepożądaną pracę.

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT


0197

KOMPATYBILNOŚĆ ELEKTROMAGNETYCZNA (EMC)


Urządzenie PowerDot PD-01 jest przeznaczone do pracy w środowisku domowej opieki medycznej, zgodnie z normą bezpieczeństwa EMC IEC 60601-1-2 (wydanie IV) oraz zgodnie z ograniczeniami opisanymi w ostrzeżeniach i środkach ostrożności w tym podręczniku (np. praca w pobliżu nadajników RFID, aktywnych kucharek mikrofalowych itp.).


Przykłady środowiska domowej opieki medycznej: restauracje, kawiarnie, sklepy, szkoły, kościoły, biblioteki, ulice, chodniki, parki, domy, pojazdy (samochody, autobusy, pociągi, łodzie, samoloty, helikoptery), stacje kolejowe, stacje autobusowe, lotniska, hotele, hostele, muzea, teatry.

Urządzenie PowerDot PD-01 jest odporne na przewidziane zakłócenia, wynikające z rozładowań elektrostatycznych, pól magnetycznych sieci zasilającej i nadajników radiowych.

Wydajność urządzenia PowerDot PD-01 może zostać zaburzona również przez pola o częstotliwości radiowej, pochodzące z innych źródeł.

Aby uzyskać więcej informacji odnośnie emisji EMC i odporności, skontaktuj się ze Smartmissimo Technologies.

 Urządzenie nie powinno być używane w pobliżu ani zestawione z innymi urządzeniami. Jeżeli jednak istnieje taka konieczność, należy zweryfikować jego prawidłowe funkcjonowanie w planowanej konfiguracji.

 Stosowanie akcesoriów, przetworników i przewodów innych, niż określone lub dołączone do zestawu przez producenta może spowodować wzrost emisji elektromagnetycznych lub spadek odporności elektromagnetycznej tego urządzenia, a w rezultacie nieprawidłową pracę urządzenia.



Przenośny oraz ruchomy sprzęt komunikacyjny RF (w tym również przewody anten i anteny zewnętrzne) nie powinien być używany bliżej niż 30 cm od dowolnej części urządzenia PowerDot PD-01, w tym przewodów. W przeciwnym razie może dojść do pogorszenia wydajności pracy urządzenia.



W środowisku, w którym obecne są częste przerwy napięcia (ładowanie przy pomocy zasilacza podłączonego do gniazdka ściennego), może dojść do pogorszenia wydajności ładowania baterii urządzenia PowerDot. W takim środowisku zalecamy stosowanie UPS.

Poniższa funkcja urządzenia ma zasadnicze znaczenie dla bezpieczeństwa użytkownika: zdolność do utrzymania stałego natężenia stymulacji (amplituda), częstotliwości impulsów oraz krzywej impulsu (pod względem kształtu i szerokości).

Jeżeli na skutek zakłóceń elektromagnetycznych spadnie wydajność zasadnicza urządzenia, może dojść do pogorszenia skuteczności i bezpieczeństwa stymulacji. Jeżeli użytkownik zauważy nieoczekiwaną zmianę w parametrach stymulacji, zalecamy, aby natychmiast przerwać sesję, korzystając z jednej z dwóch metod opisanych w części "Przerwywanie stymulacji".

SPIS TREŚCI

Twoje urządzenie PowerDot3

Przeznaczenie urządzenia3

Zawartość opakowania5

Ostrzeżenia i wytyczne odnośnie bezpieczeństwa6

Urządzenie PowerDot i akcesoria10

Instrukcje obsługi12

Ogólne wytyczne odnośnie użytkowania18

Ponowne ładowanie urządzenia PowerDot20

Programy (protokoły) stymulacji urządzenia PowerDot21

Rozwiązywanie podstawowych problemów24

Rozmieszczenie elektrod26

Zalecane pozycje stymulacji30

Konserwacja urządzenia PowerDot32

Gwarancja urządzenia PowerDot33

Specyfikacja techniczna34

Symbole40

Producent i seris posprzedażowy41

Kompatybilność elektromagnetyczna (EMC)42

