

POWERDOT 2.0

User manual/Інструкція користувача

ТВІЙ POWERDOT

Дякуємо за придбання PowerDot®! PowerDot PD-01M (також відомий як PowerDot 2.0) використовує технології електричної стимуляції м'язів (EMS) і транскутанної електричної стимуляції нервів (TENS) для стимуляції м'язів і проблемних зон, щоб допомогти поліпшити роботу м'язів або полегшити біль. Щоб отримати максимально ефективну м'язову стимуляцію від вашого PowerDot, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед початком роботи.

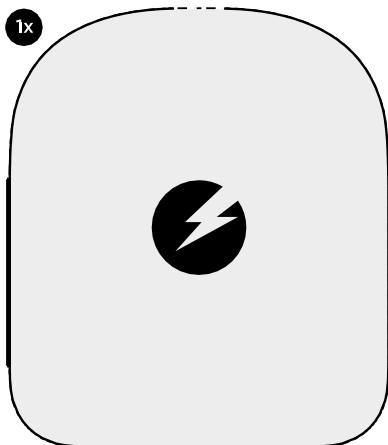
Для вашої зручності ви можете керувати PowerDot бездротово за допомогою мобільного додатку Android або iOS на вашому мобільному телефоні з підтримкою Bluetooth Smart Ready..

ВИКОРИСТАННЯ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

PowerDot PD-01M призначений для стимуляції здорових м'язів з метою покращення або полегшення м'язової роботи.

Крім того, PowerDot PD-01M можна використовувати для тимчасового полегшення болю, пов'язаного з болем у м'язах, спричиненим фізичними вправами або звичайною побутовою та робочою діяльністю. Електростимуляція, якщо її ефективно поєднувати з регулярними фізичними тренуваннями, може значно покращити роботу стимульованих м'язів всього за кілька тижнів. Ефективний спосіб змусити м'язи працювати, не викликаючи серцево-судинної або розумової втоми, електростимуляція також мінімізує навантаження на суглоби і сухожилля. Для досягнення максимальних результатів використовуйте PowerDot PD-01M як допоміжний/додатковий засіб для занять спортом у поєднанні зі здоровим способом життя, що включає регулярні фізичні тренування та збалансоване харчування.

1x

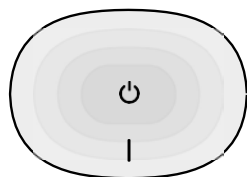


1x

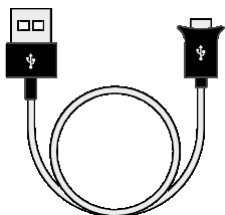
PowerDot Uno

2x

PowerDot Duo

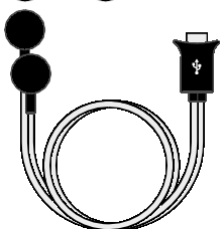


1x



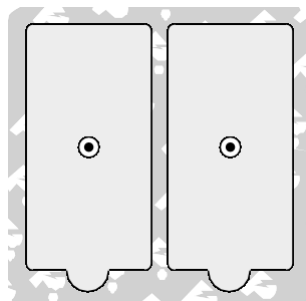
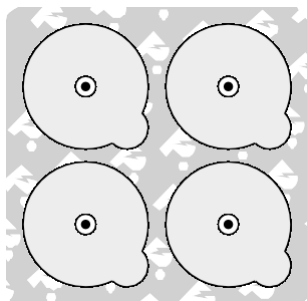
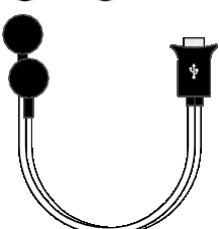
1x

or 2x



1x

or 2x



POWERDOT 2.0

ЗМІСТ

КЕЙС

Для зберігання та перенесення PowerDot (або двох PowerDot), робочих електродних подушечок і підвідних кабелів між сеансами стимуляції.

ПРИСТРІЙ POWERDOT PD-01M

Генерує та надсилає електричні сигнали через електродні подушечки до м'язів, змушуючи їх смикатися або скорочуватися.

КРУГЛІ/ПРЯМОКУТНІ АДГЕЗИВНІ ЕЛЕКТРОДНІ ПОДУШЕЧКИ

Самоклеючі електродні прокладки з'єднуються з підвідними кабелями за допомогою магнітних з'єднувачів. Завжди дотримуйтесь інструкцій з розміщення електродів, наведених у мобільному додатку PowerDot або в цьому посібнику.

ЗАРЯДНИЙ КАБЕЛЬ USB

Для заряджання та підзаряджання PowerDot, але тільки від надійного USB-з'єднання. НЕ використовуйте PowerDot на м'язах, поки він заряджається.

ЕЛЕКТРОДНІ КАБЕЛІ

Використовуються для передачі електричних сигналів від пристрою PowerDot PD-01M до електродних подушечок. Підвідні кабелі PowerDot мають довжину 10 см/4" або 30 см/12". Залежно від групи м'язів, на яку ви націлені, а також від вашого зросту/фізичних вимірів, ви можете використовувати будь-який з цих двох кабелів (наприклад, кабель 10 см/4" підійде для м'язів черевного преса, тоді як кабель 30 см/12" більше підходить для довгих чотириголових м'язів).

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА БЕЗПЕКА. ВКАЗІВКИ

1

ПРОТИПОКАЗАННЯ

Ніколи не використовуйте PowerDot PD-01M, якщо у вас є будь-що з перерахованого нижче:

- Серцевий стимулятор (кардіостимулятор), імплантований дефібрилятор або інший імплантований металевий чи електронний пристрій. Таке використання може призвести до ураження електричним струмом, опіків, електричних перешкод або смерті.
- Епілепсія.
- Рак або ракові ураження.
- Будь-які проблеми з серцем.
- Вагітність
- (не використовуйте на ділянці живота).
- Серйозні порушення артеріального кровообігу в нижніх кінцівках.
- Черевна або пахова грижа.

2

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ПРИ ВИКОРИСТАННІ

Перед використанням PowerDot PD-01M проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас є що-небудь з перерахованого нижче:

- Після травми або нещодавньої операції (менше 6 місяців тому).
- М'язова атрофія.
- Потреба у м'язовій реабілітації.

3

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

- Ніколи не проводьте перший сеанс стимуляції на людині, яка стоїть. Перші кілька хвилин стимуляції завжди слід проводити на сидячій або лежачій людині. У рідкісних випадках у нервових людей може виникнути вазовагальна реакція. Це пов'язано з психологічним страхом перед мимовільними м'язовими скороченнями, викликаними стимуляцією м'язів. Вазовагальна реакція може викликати слабкість і непритомність через уповільнення роботи серця і падіння артеріального тиску. Якщо це сталося, припиніть стимуляцію, ляжте з піднятими ногами і почекайте 5-10 хвилин або поки не зникне слабкість.
- Не заряджайте і не перезаряджайте пристрій PowerDot PD-01M, коли він прикріплений до будь-якої частини тіла.

- Не застосовуйте стимуляцію поблизу імплантатів, таких як кохлеарні імплантати, кардіостимулятори, електричні або скелетні анкерні імплантати або будь-які інші активні імплантовані або натільні пристрої. Таке використання може призвести до ураження електричним струмом, опіків, несправності імплантованих/натільних пристроїв через електричні перешкоди або смерті.
- Не застосовуйте стимуляцію поблизу металу. Зніміть ювелірні прикраси, пірсинг, пряжки ременів або будь-які інші знімні металеві вироби чи пристрої в зоні стимуляції.
- Якщо ви вагітні або під час менструації, не розміщуйте електроди безпосередньо над маткою і не з'єднуйте пари електродів впоперек живота.
- Не використовуйте PowerDot PD-01M у воді або у вологій атмосфері (сауна, гідротерапія тощо).
- Не застосовуйте стимуляцію у ванні або під душем.
- Не використовуйте PowerDot PD-01M в атмосфері з високим вмістом кисню.
- Не підключайте дроти або накладки до інших предметів.
- Під час сеансу стимуляції не від'єднуйте електроди, коли стимуляція триває. Спочатку припиніть стимуляцію.
- Не використовуйте PowerDot PD-01M під час керування автомобілем, роботи з механізмами, їзди на велосипеді або будь-якої іншої діяльності, під час якої електрична стимуляція може призвести до травмування.
- Не застосовуйте стимуляцію під час сну.
- Під час сеансу стимуляції не допускайте рухів, спричинених скороченням м'язів. Намагайтеся завжди проводити стимуляцію ізометрично; це означає, що кінцівки, в якій стимулюється м'яз, повинні бути міцно зафіксовані, щоб запобігти будь-яким рухам, викликаним скороченням.
- Зберігайте пристрій PowerDot PD-01M та його аксесуари в недоступному для дітей та домашніх тварин місці. Не допускайте потрапляння всередину пристрою сторонніх предметів (грунту, води, металу тощо).
- Не використовуйте пристрій PowerDot PD-01M на відстані менше 1,5 метра від короткохвильових або неекранованих мікрохвильових пристроїв, оскільки це може змінити струм, що генерується стимулятором. Якщо у вас є сумніви щодо використання стимулятора в безпосередній близькості від іншого медичного пристрою, зверніться до виробника пристрою або до лікаря.
- Різкі перепади температури можуть призвести до утворення конденсату всередині стимулятора. Використовуйте пристрій лише після того, як він досягне температури навколишнього середовища.
- Не перенапружуйтеся під час використання електростимуляції м'язів. Будь-яке тренування має бути на комфортному для вас рівні.
- Не використовуйте стимулятор на висоті понад 3 000 метрів.
- Не використовуйте стимулятор на дітях.

- Не використовуйте PowerDot PD-01M, якщо ви підключені до високочастотного хірургічного інструменту, оскільки це може спричинити подразнення шкіри або опіки під електродами.
- Не використовуйте PowerDot PD-01M у місцях, де незахищені пристрої випромінюють електромагнітне випромінювання. Портативне комунікаційне обладнання, RFID та електромагнітні системи безпеки (наприклад, металодетектори та EAS) можуть створювати перешкоди для PowerDot і змінювати струм, що генерується ним.



Деякі радіочастотні випромінювачі, наприклад, системи RFID, можуть бути невидимими для вас. Якщо ви відчули несподівану зміну інтенсивності стимуляції, негайно припиніть стимуляцію, як зазначено в розділі "Припинення стимуляції" цього посібника користувача

- Не використовуйте PowerDot PD-01M в безпосередній близькості від медичних приладів, таких як МРТ, КТ, діатермія, рентген, оскільки вони можуть змінити струм, що генерується стимулятором PowerDot, викликати пошкодження тканин і призвести до серйозних травм або смерті. Якщо у вас виникли сумніви щодо використання PowerDot

стимулятора в безпосередній близькості від іншого медичного пристрою, зверніться до виробника пристрою або до свого лікаря.



PowerDot PD-01M є небезпечним пристроєм для МРТ. Ніколи не використовуйте PowerDot поблизу ввімкненого МРТ-сканера (магніту).

4 ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО РОЗМІЩЕННЯ ПРОКЛАДOK

НІКОЛИ не прикріплюйте електродні прокладки:

- Біля голови або на голові, оскільки наслідки стимуляції мозку невідомі.
- Спереду та з боків шиї, оскільки це може спричинити сильні м'язові спазми, що призведе до закриття дихальних шляхів, утруднення дихання або негативного впливу на серцевий ритм чи артеріальний тиск.
- Поперек грудної клітки, оскільки введення електричного струму в грудну клітку може викликати порушення ритму серця, що може призвести до летального результату.
- На передню частину тулуба (тобто груди або прес) і задню частину тулуба (тобто верхню частину спини, нижню частину спини) одночасно.
- На відкриті рани або висипання, а також на набряклі, червоні, інфіковані або запалені ділянки або висипання на шкірі (наприклад, флегбіт,

тромбофлебіт, варикозне розширення вен).

- Над або в безпосередній близькості від ракових уражень.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

5 ПРОКЛАДОК

- Використовуйте тільки електроди, що постачаються компанією PowerDot Inc. Інші електроди можуть викликати потенційні алергічні реакції через погану біосумісність або мати електричні властивості, які не підходять для PowerDot PD-01M.
- Запасні електроди PowerDot можна придбати у офіційних дистриб'юторів PowerDot, авторизованих реселерів та/або в інтернет-магазині PowerDot (<http://powerdot.com>).
- Не занурюйте прокладки у воду.
- Не наносьте на електроди будь-які розчинники.
- Не намагайтеся без сторонньої допомоги розмістити подушечки на будь-якій частині тіла, яка не є безпосередньо видимою.
- Для досягнення найкращих результатів вимийте і очистіть шкіру від будь-якого жиру і висушіть її перед тим, як прикріплювати прокладки.
- Прикріплюючи прокладки, будь ласка, переконайтеся, що вся поверхня контактує зі шкірою.
- З гігієнічних міркувань кожен користувач повинен мати власний набір прокладок. Не використовуйте однакові прокладки для різних людей.
- Ніколи не використовуйте набір прокладок для більшої кількості

аніж 30 сеансів стимуляції, оскільки їхня сила зчеплення з часом погіршується, а оптимальний контакт дуже важливий як для комфорту користувача, так і для ефективності стимуляції.

- Будьте обережні, якщо стимуляція застосовується на ділянках шкіри, які не мають нормальної чутливості.
- Будьте обережні, якщо у вас є схильність до внутрішньої кровотечі, наприклад після травми або перелому.

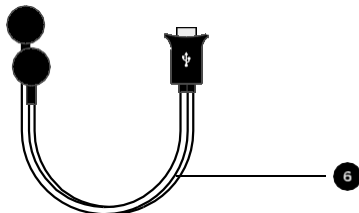
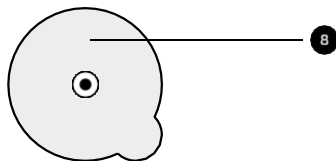
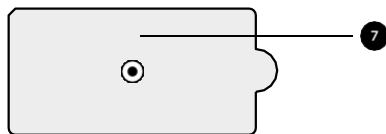
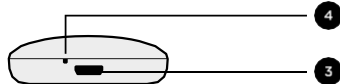
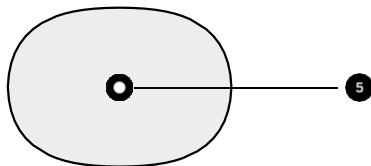
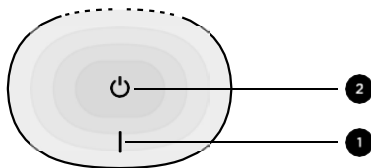
6 ПОБІЧНІ РЕАКЦІЇ

- У деяких людей з дуже чутливою шкірою після сеансу стимуляції може з'явитися почервоніння під подушечками. Уникайте повторних сеансів стимуляції на тій самій ділянці, доки почервоніння не зникне. Якщо почервоніння не зникає, припиніть процедуру на цій ділянці і зверніться до лікаря.
- Ви можете відчувати головний біль та інші больові відчуття під час або після застосування електростимуляції біля очей, голови та обличчя.

Вам слід припинити використання PowerDot і проконсультуватися з лікарем, якщо у вас виникли побічні реакції на пристрій.

ПРИСТРІЙ POWERDOT ТА АКСЕСУАРИ

- ❶ Індикатор живлення/
стимуляції
- ❷ Багатофункціональна кнопка
- ❸ Роз'єм Micro USB (подвійна
функція: підключення дротів
або зарядного кабелю)
- ❹ Індикатор зарядки
- ❺ Магнітний роз'єм
- ❻ Свинцевий кабель з двома
магнітними роз'ємами
- ❼ Прямокутна площадка з
магнітним роз'ємом
- ❽ Кругла колодка з магнітним
роз'ємом



ІНДИКАТОР ЖИВЛЕННЯ/
СТИМУЛЯЦІЇ❶:

Може бути **БІЛИМ** (коли PowerDot увімкнений або перебуває в режимі очікування) або **ОРАНЖЕВИМ** (коли використовується для стимуляції).

РЕЖИМИ БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОЇ
КНОПКИ❷:

Ці функції PowerDot виконує сенсорна багатofункціональна кнопка:

Для багато-функціональної кнопки	Початковий стан PowerDot	Стан PowerDot в результаті
Утримуйте ~1 секунду	PowerDot вимкнено (індикатор не світиться)	PowerDot увімкнено (горить білий індикатор)
Утримуйте ~1 секунду	PowerDot увімкнено (горить білий індикатор)	PowerDot вимкнено (індикатор не світиться)
Швидкий клік	PowerDot в режимі стимуляції (горить помаранчевий індикатор)	Стимуляція припиняється (горить помаранч. індикатор)
Утримуйте 5 секунд	Пристрій увімкнений	Повне скидання до заводських налаштувань: блокування активації знято, індикатор живлення блимає кілька разів, а PowerDot вимикається
Утримуйте 13 секунд	Пристрій вимкнений	М'яке скидання: Блокування активації знято, індикатор живлення блимає кілька разів

Швидкий подвійний клік	Стимуляцію PowerDot призупинено вручну або програмно (горить білий індикатор)	Відновлено сеанс стимуляції вручну (горить помаранчевий індикатор)
------------------------	---	--

РОЗ'ЄМ MICRO-USB❸:

PowerDot PD-01M використовує один і той же високовольтний роз'єм micro-USB (3) для підключення провідного кабелю і для зарядки. Якщо пристрій використовується для стимуляції, він негайно вимкнеться, як тільки провідні кабелі будуть від'єднані від роз'єму micro-USB.

ІНДИКАТОР ЗАРЯДКИ❹:

Поки пристрій заряджається, ви побачите **ОРАНЖЕВИЙ** індикатор заряджання (4) поруч із зарядним роз'ємом micro-USB. Для отримання додаткової інформації про заряджання PowerDot PD-01M зверніться до розділу "Заряджання PowerDot" нижче.

МАГНІТНИЙ РОЗ'ЄМ❺:

Використовується для кріплення та утримання пристрою PowerDot PD-01M на прямокутному майданчику.

ПІДКЛЮЧНИЙ КАБЕЛЬ❻:

Для більш легкого та комфортної стимуляції PowerDot до кожного PowerDot PD- додаються два підвідних кабелі різної довжини (10 см і 30 см) (6).

01M. Вони дають вам можливість вибрати правильний кабель, щоб досягти потрібної групи м'язів, залежно від ваших фізичних вимірів.

ЕЛЕКТРОДИ

7, 8 :

PowerDot PD-01M використовує два типи електродних прокладок - одну прямокутну 9x5 см (3,5 "x2") (7) і пару круглих 5,5 см (2,1") (8).

Прямокутна накладка також слугує тримачем для самого пристрою PowerDot.

У подушечках PowerDot використовується унікальний біосумісний зі шкірою гідрогель з чудовими провідними властивостями та адгезивністю. Термін служби подушечок PowerDot значною мірою залежить від індивідуальних властивостей вашої шкіри, рівня волосатості та якості догляду. В середньому, кожної накладки вистачає приблизно на 25 сеансів стимуляції. Після цього адгезія та провідні властивості накладок можуть почати погіршуватися.



Зберігайте електродні подушечки в захисній плівці в сухому місці (або в оригінальному пластиковому пакеті на блискавці, або в футлярі для перенесення PowerDot).
Переконайтеся, що ви прикріплюєте електрод на чисту і суху шкіру!

ІНСТРУКЦІЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ

1 ВСТАНОВЛЕННЯ / ЗАПУСК МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ POWERDOT



- 1) Переконайтеся, що ваш мобільний пристрій а) працює на Android OS 5.0 Lollipop або новішої версії, і б) підтримує Bluetooth Smart Ready.
- 2) Натисніть на додаток Google Play, знайдіть мобільний додаток "PowerDot" і встановіть його.
- 3) Запустіть встановлений додаток PowerDot, пройдіть інструктаж з техніки безпеки на екрані, а потім дотримуйтесь інструкцій, щоб знайти та активувати ваш PowerDot (або PowerDots) для першого використання.



- 1) 1) Переконайтеся, що ваш мобільний телефон а) працює на iOS 8.0 або новішій версії та б) є iPhone 5 або новішої версії.
- 2) Запустіть додаток Apple App Store, знайдіть мобільний додаток "PowerDot" та встановіть його.
- 3) Запустіть встановлений PowerDot

пройдіть інструктаж з техніки безпеки на екрані, а потім дотримуйтесь інструкцій, щоб знайти та активувати ваш PowerDot (або PowerDot'и) для першого використання.

2 УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ POWERDOT

Щоб увімкнути пристрій PowerDot PD-01M, утримуйте багатофункціональну кнопку натиснутою приблизно 1 секунду, доки не загориться індикатор живлення. Коли PowerDot не знаходиться в режимі стимуляції, ви можете вимкнути його натиснувши багатофункціональну кнопку. Якщо стимуляція триває, натисніть багатофункціональну кнопку один раз, щоб зупинити/призупинити стимуляцію, а потім утримуйте багатофункціональну кнопку, щоб вимкнути PowerDot.

3 АКТИВАЦІЯ POWERDOT

Перш ніж використовувати PowerDot PD-01M для стимуляції м'язів, його необхідно активувати за допомогою мобільного додатку PowerDot.

Коли PowerDot активовано, він надійно з'єднується з вашим мобільним телефоном. Ні ви, ні будь-хто інший не зможе підключитися до PowerDot з іншого мобільного телефону і використовувати його.

Ми ніколи не дозволимо незнайомцям підключатися

та керувати PowerDot зі своїх телефонів! Дотримуйтесь вказівок на екрані мобільного додатку, щоб знайти та активувати PowerDot. Перед початком сканування переконайтеся, що ваш PowerDot (або PowerDots) увімкнено.

Використовуйте екран "Мій пристрій" (доступний з рядка меню програми PowerDot), щоб активувати інший або додаткові пристрої PowerDot або деактивувати раніше активовані. Ви можете активувати до двох пристроїв PowerDot одночасно.



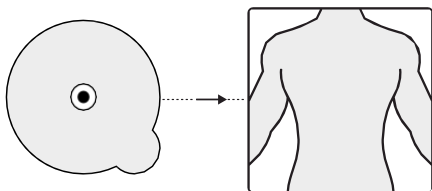
Пам'ятайте, що ви не зможете використовувати PowerDot (або PowerDots), доки не активуєте його за допомогою мобільного додатку PowerDot на вашому смартфоні!

4 ПІДГОТОВКА ТА РОЗМІЩЕННЯ POWERDOT

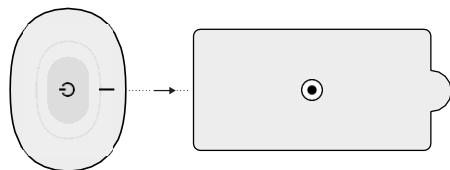
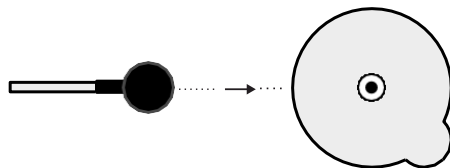
1) Підключіть кабель, який ви збираєтеся використовувати, до роз'єму micro-USB на пристрої PowerDot PD-01M.



2) Від'єднайте круглі подушечки від захисної плівки і прикріпіть їх до потрібної частини тіла відповідно до візуальних вказівок щодо розміщення подушечок, які можна знайти у мобільному додатку PowerDot.



3) Приєднайте гніздові магнітні круглі роз'єми на підвідному кабелі до штифтів на круглих колодках. Приєднайте гніздовий магнітний роз'єм пристрою PowerDot до гніздової зачіпки на прямокутній колодці.



4) Переконайтеся, що вся поверхня круглих і прямокутних накладок повністю і надійно прикріплена до вашого тіла.

5) Саме час увімкнути PowerDot (або PowerDots), якщо ви цього ще не зробили.



Завжди ретельно перевіряйте провідний кабель і пристрій PowerDot на наявність будь-яких ознак пошкодження перед кожним сеансом стимуляції. Не використовуйте пошкоджені аксесуари або пристрої. Для вашої безпеки ми наполегливо рекомендуємо негайно замінити їх.

5 ЗАПУСК ТА КОНТРОЛЬ СТИМУЛЯТОРА

Після того, як ви вибрали групу м'язів для стимуляції, зберіть і розмістіть PowerDot (або PowerDots) і накладки, як рекомендовано вище. Мобільний додаток автоматично перевірить рівень заряду батареї та стан підключення кабелю.

Коли рівень заряду батареї та підключення кабелю буде перевірено, з'явиться велика червона кнопка "Почати", що означає, що ви вже можете розпочати сеанс стимуляції. Використовуючи мобільний додаток, ви можете керувати сеансом стимуляції з інформаційної панелі стимуляції, яка має такі елементи керування:



Для перших користувачів стимуляція м'язів може бути незвичним відчуттям. Ми рекомендуємо починати з рекомендованих позицій стимуляції, використовуючи низькі налаштування стимуляції, щоб ознайомитися з відчуттями, перш ніж переходити до більш високих інтенсивностей.



Якщо ви відчуваєте сильний дискомфорт або біль - призупиніть сеанс стимуляції та/або **ЗМЕНШІТЬ** інтенсивність. Для вашої безпеки, після **ПАУЗИ** сеанс стимуляції відновиться лише на 80% від (або менше) від попередньої інтенсивності.

Елементи керування регулюванням інтенсивності

- натисніть на кнопку "Збільшити інтенсивність" (або "+") **1** і
- Зменшення інтенсивності (або "-") **2**

для точного налаштування, або утримуйте будь-яку з кнопок для швидшого налаштування. Меню панелі стимуляції - щоб отримати доступ **3**, торкніться його або проведіть по екрану вгору.

Блокування інтенсивності на рівні пристрою та

Елементи керування блокуванням інтенсивності
5 рівні каналу синхронізують зміни інтенсивності або а) між двома каналами стимуляції одного пристрою PowerDot, або б) коли використовуються два пристрої PowerDot (це стосується лише режиму стимуляції Duo, в якому задіяні два пристрої PowerDot).

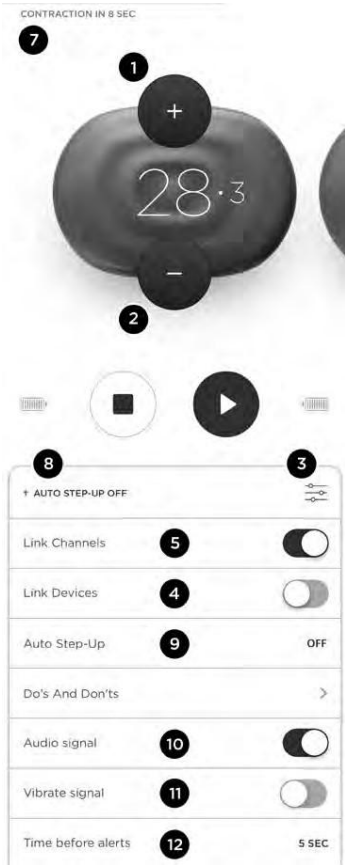
Обидва елементи керування увімкнені за замовчуванням і можуть бути використані для точного налаштування інтенсивності поточного сеансу стимуляції. Однак краще використовувати їх лише тоді, коли це дійсно необхідно (наприклад, для кращого балансу між лівою та правою сторонами, або коли м'язи розвинені нерівномірно).

Для стимуляції використовуйте елементи керування Stop (■), Pause (⏸), Resume (▶), Skip Phase (⏭). Кнопка "Пропустити фазу" (⏭) дозволяє перейти від розминки до основної фази або від основної фази до відновлення.

Індикатор таймера 6 показує час, що залишився до кінця сеансу стимуляції (для всіх фаз, що залишилися), а також час, що залишився для поточної активної фази стимуляції.

Індикатор скорочення/відпочинку - для програм і фаз, що передбачають скорочення м'язів, допомагає зрозуміти час між і під час інтервалів скорочення і відпочинку.

Індикатор авт. підвищ. 8 та автоматичне рег. кроку - 9 для програм та фаз за участю м'язових скорочень, дозволяє вмикати або вимикати автоматичне одноступінчасте збільшення інтенсивності стимуляції після кожного кількох м'язових скорочень.



Функція автоматичного підвищення інтенсивності корисна для силових тренувань, оскільки м'язові волокна звикають до рівнів інтенсивності стимуляції, і для досягнення максимальної ефективності настійно рекомендується регулярно підвищувати інтенсивність тренування.

Сповіщення перед скороченням: налаштуйте звуковий та/або вібраційний сигнал, щоб сповістити вас за 1-5 секунд до наступного м'язового скорочення (використовуйте елемент керування "Час перед сповіщенням", щоб налаштувати час сповіщення). Ця функція корисна, якщо ви виконаєте динамічні вправи під час стимуляції.

ПРИПИНЕННЯ СТИМУЛЯЦІЇ

Важливо знати, як швидко припинити стимуляцію, коли трапляється щось несподіване (наприклад, одна з прокладок відклеїлася, інтенсивність стимуляції несподівано зросла, зона стимуляції намокла тощо)..).

Існує 3 основні способи негайного припинення стимуляції:

- Рекомендований/найчастіше використовуваний варіант: Торкніться Пауза () або Зупинити () на екрані Стимуляція
- Альтернативний варіант: Натисніть багатофункціональну кнопку на вашому PowerDot (або на будь-якому PowerDot у режимі Duo)

- **Тільки в екстрених випадках:** Від'єднайте кабель живлення від PowerDot.



Ви завжди можете відновити екстрено призупинений сеанс стимуляції, швидко двічі натиснувши багатофункціональну кнопку на пристрої.

6 ЗДАТНІСТЬ ДО ПЕРЕНЕСЕННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

Чохол для перенесення PowerDot спеціально розроблений для перенесення та зберігання пристрою PowerDot, кабелів і електродних прокладок.

Щоб зберегти електроди чистими та подовжити термін їхньої служби, завжди прикріплюйте їх до захисної плівки між використанням, а потім зберігайте в кишені футляра для перенесення. Ви можете використовувати обидві сторони однієї захисної плівки для прикріплення одного набору електродів PowerDot (одна сторона для прямокутних електродів, а інша - для двох круглих електродів).

7

ДЕАКТИВАЦІЯ POWERDOT

PowerDot PD-01M можна деактивувати і від'єднати від мобільного телефону за допомогою мобільного додатку або вручну вимкнувши пристрій.

Для ручного вимкнення: коли PowerDot PD-01M вимкнено, натисніть і утримуйте багатофункціональну кнопку 3 секунди, доки не побачите, що індикатор живлення спочатку увімкнеться, а потім почне блимати. Тепер ви можете активувати PowerDot за допомогою мобільного додатку PowerDot.

Деактивація з мобільного додатку через екран "Мої пристрої": Коли активний пристрій PowerDot увімкнено, деактивуйте його, натиснувши на активний пристрій. Після успішного вимкнення індикатор живлення блимне кілька разів.



Забули деактивувати ваш пристрій з мобільного додатку PowerDot? Зробіть це вручну, вимкнувши пристрій PowerDot PD-01M, а потім увімкнувши його, продовжуючи утримувати багатофункціональну кнопку ще 3 секунди (пристрій повернеться і світлодіод почне блимати)!

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

1 РОЗМІЩЕННЯ ПОДУШЕЧОК



ЗАВЖДИ дотримуйтесь рекомендацій щодо розміщення прокладок у мобільному додатку PowerDot. Виробник знімає з себе будь-яку відповідальність за травми, пошкодження та інші наслідки, що виникли в результаті стимуляції, якщо не було дотримано рекомендацій щодо розміщення прокладок.

За необхідності шукайте найкраще положення, призупиняючи стимуляцію, повільно переміщуючи круглу подушечку над цільовим м'язом і відновлюючи стимуляцію доти, доки не знайдете позицію, яка забезпечить ідеальне поєднання найсильніших скорочень і найбільшого комфорту.

2 ПОЗИЦІЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Оптимальне положення для стимуляції залежить від фактичного розміщення подушечок, цільової групи м'язів і вибору програми стимуляції.

Для основних програм, які зазвичай викликають потужні м'язові скорочення, м'язи завжди повинні стимулюватися ізометрично (для довідки, ілюстрації будуть надані в мобільному додатку).



ЗАВЖДИ дотримуйтесь рекомендацій мобільного додатку PowerDot щодо найкращого положення для стимуляції.

Виробник не несе не несе відповідальності за будь-які пошкодження або травми, отримані користувачами, які займалися фізичними вправами або прийняли положення для стимуляції, відмінні від рекомендованих у рекомендаціях щодо стимуляції в мобільному додатку.

Тому слід намагатися розташувати кінцівки таким чином, щоб досягти максимального опору руху

і запобігти будь-якому вкороченню м'яза під час скорочення.

3 РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ СТИМУЛЯЦІЇ

У стимульованому м'язі кількість рекрутованих волокон залежить від інтенсивності стимуляції. Для основних програм, що імітують потужні м'язові скорочення: щоб залучити максимальну кількість волокон, стимулюйте до рівня інтенсивності, який ви можете комфортно витримати.

Для програм, що мають на меті викликати м'язові посмикування: поступово збільшуйте інтенсивність стимуляції до тих пір, поки не побачите, що цільові м'язи дійсно посмикуються. Мобільний додаток PowerDot завжди дасть вам найкращу пораду щодо того, який рівень інтенсивності використовувати, залежно від обраної програми стимуляції та поточної фази стимуляції.

Майте на увазі, що максимальні рівні інтенсивності можуть змінюватися не тільки від сеансу до сеансу стимуляції, але й у межах одного сеансу стимуляції. Цілком можливо, що ваші м'язи досить швидко адаптуються до стимуляції на певному рівні інтенсивності. Різні

На швидкість стимуляції також можуть впливати такі умови, як різниця у вологості шкіри або рівні потовиділення, а також швидкість зношування електродної прокладки.



ЗАВЖДИ слідкуйте за своїми відчуттями та відчуттями, коли збільшуєте інтенсивність під час стимуляції. Хоча ми радимо вам використовувати максимальну інтенсивність які ви можете витримати, для деяких програм стимуляції, переконайтеся, що ви виконали принаймні кілька сеансів і ознайомилися з контролем і відчуттями на нижчих і комфортніших рівнях інтенсивності, перш ніж пробувати максимально допустимі рівні.

ПЕРЕЗАРЯДЖЕННЯ POWERDOT

PowerDot PD-01M можна заряджати від будь-якого надійного USB-з'єднання (наприклад, ноутбука, зарядного пристрою мобільного телефону тощо). Пристрій заряджається від нуля до повного заряду приблизно за 60 хвилин.



НІКОЛИ не заряджайте і не перезаряджайте PowerDot, коли він прикріплений до тіла. ЗАВЖДИ використовуйте оригінальний зарядний кабель, що постачається в комплекті з PowerDot. НІКОЛИ не заряджайте та не підзаряджайте PowerDot від ненадійних або проблемних джерел! У разі використання зарядних пристроїв USB змінного струму сторонніх виробників рекомендуємо від'єднати штепсельну вилку від розетки перед підключенням пристрою PowerDot.

PowerDot PD-01M використовує вбудовану літій-полімерну батарею, яка вимагає

перезаряджати приблизно через 5-6 годин безперервного використання. Акумулятора вистачить щонайменше на 500 циклів заряджання.

Якщо ви плануєте зберігати PowerDot без використання більше шести місяців, заряджайте його щонайменше на 50% кожні шість місяців.

У мобільному додатку PowerDot поточний рівень заряду акумулятора PowerDot завжди відображається на інформаційній панелі стимуляції.

Мобільний додаток не дозволить вам розпочати новий сеанс стимуляції, якщо будь-який з ваших активних пристроїв PowerDot не заряджений принаймні на 10%. Коли ви бачите ОРАНЖЕВИЙ індикатор зарядки поруч з роз'ємом micro-USB, це означає, що ваш PowerDot заряджається. Коли PowerDot буде повністю заряджений, ОРАНЖЕВИЙ індикатор вимкнеться.

POWERDOT СТИМУЛЯЦІЙНІ ПРОГРАМИ (ПРОТОКОЛИ)

Мобільний додаток PowerDot підтримує ряд вбудованих програм стимуляції та режимів роботи, які підходять для різних видів спорту та релаксації. Ці програми найкраще працюють, коли ви поєднуєте їх з регулярними фізичними тренуваннями.

Програми стимуляції PowerDot можна розділити на дві основні групи:

1 ПЕРФОРМАНС-ПРОГРАМИ

Програми тренувань розроблені як доповнення до ваших регулярних спортивних тренувань і допоможуть вам покращити та підтримувати м'язову продуктивність.

Ідеально виконувати програми 3-5 разів на тиждень під час підготовчого періоду в середині сезону та 1-2 рази на тиждень під час сезону змагань або перехідного періоду. Ваша щоденна стимуляційна сесія зазвичай повинна включати в себе:

стимуляція 1-3 м'язових груп на ваш вибір (залежно від специфіки та цілей вашого виду спорту). Якщо ви використовуєте лише один пристрій PowerDot, вам потрібно буде проводити окремі сеанси стимуляції для лівої та правої сторони ваших м'язових груп. Усі тренувальні програми починаються з 1) настійно рекомендованої 3-хвилинної розминки; 2) основного тренування (залежно від програми, воно може тривати від 10 до 50 хвилин); і 3) настійно рекомендованої 5-хвилинної фази відновлення.

М'ЯЗОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

Покращує м'язову витривалість і стійкість до втоми. Ідеально підходить для доповнення тренувань на фізичну витривалість. Для найкращої ефективності плануйте тренування PowerDot Endurance ДО тренувань на фізичну витривалість м'язів. Ми рекомендуємо використовувати програму PowerDot на м'язову витривалість 4-5 разів на тиждень на кожну групу м'язів під час підготовчого періоду (перед сезоном) і 2-3 рази на тиждень під час змагального періоду (в середині сезону).

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

Покращує здатність м'язів протистояти інтенсивним і тривалим зусиллям. Покращує м'язовий тонус і рельєфність. Для найкращої ефективності плануйте заняття з PowerDot на силову витривалість ДО або ПІСЛЯ тренувань на силову витривалість.

Ми рекомендуємо використовувати програму силової витривалості 3-4 рази на тиждень на кожну групу м'язів під час підготовчого періоду (перед сезоном) і 1-2 рази на тиждень під час змагального періоду (в середині сезону).

ОПОРА

Покращує здатність м'язів протистояти інтенсивним і тривалим зусиллям. Збільшує м'язову гіпертрофію. Для досягнення найкращої ефективності, плануйте сеанси силового опору PowerDot Resistance між або після фізичних тренувань. Ми рекомендуємо використовувати програму PowerDot Resistance 2-3 рази на тиждень на кожну групу м'язів у період підготовки (перед сезоном) і 1 раз на тиждень у період змагань (у середині сезону).

СИЛА

Покращує м'язову силу. Для досягнення найкращої ефективності плануйте тренування за програмою PowerDot Strength МІЖ або ПІСЛЯ тренувань на фізичну силу.

Ми рекомендуємо використовувати програму PowerDot Strength до 1-3 разів на тиждень на кожну групу м'язів під час підготовчого періоду (перед сезоном) і не частіше одного разу на тиждень під час змагань (в середині сезону) або в період між тренуваннями.

ВИБУХОВА СИЛА

Зосереджується на швидкому розвитку м'язової сили.

Для найкращої ефективності, плануйте тренування PowerDot Explosive Strength між або ПІСЛЯ тренувань на фізичну силу. Ми рекомендуємо використовувати силову програму PowerDot до 3 разів на тиждень на кожну групу м'язів під час підготовчого періоду (перед сезоном) і не частіше одного разу на тиждень під час змагань (в середині сезону) або в період між тренуваннями.

2

ЩОДЕННІ ПРОГРАМИ

Щоденні програми не так сильно залежать від ретельного планування та регулярності, як тренувальні програми. У той час як тренувальні програми - це інтенсивні тренування, щоденні програми призначені або для відновлення та релаксації після тренувань, або для підготовки до тренувань.

АКТИВНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Покращує та прискорює відновлення м'язів після інтенсивного фізичного навантаження. Вживати протягом 2 годин після інтенсивного тренування або змагань.

РОЗШИРЕНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Те саме, що й Активне відновлення, але працює довше для кращого ефекту.

ЛЕГКЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Низькочастотне відновлювальне втручання. Застосовуйте протягом 2 годин після тривалого фізичного навантаження або у зручний для вас час.

ПОТЕНЦІАЦІЯ

Збільшує швидкість скорочення та готує м'язи до максимальної потужності. Використовуйте його за 10-15 хвилин до важливих змагань (одразу після звичайної розминки та розтяжки).

МАСАЖ

Тимчасово посилює кровообіг у зоні нанесення. Максимально використовуйте під час перехідного (післясезонного, відновлювального) періоду.

TENS ПРОГРАМИ

Програми TENS спеціально розроблені для полегшення болю.

Виберіть свою больову зону і точно дайте відповіді на запитання, які запропонує програма.

На основі цих відповідей, а також поточного рівня болю, додаток згенерує для вас індивідуальну програму TENS-стимуляції (яку ви зможете повторно використовувати пізніше).

Залежно від рівня вашої чутливості до болю, ви можете змінювати ступінь комфорту та ефективності ваших індивідуальних програм TENS.

УСУНЕННЯ БАЗОВИХ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРИСТРІЙ НЕ ВМИКАЄТЬСЯ

Ймовірно, у PowerDot PD-01M дуже низький рівень заряду акумулятора. Зарядіть PowerDot.

ПІД ЧАС ПОПЕРЕДНЬОГО НАЛАШТУВАННЯ СТИМУЛЯЦІЇ НЕ ВДАЄТЬСЯ ЗНАЙТИ ТОЧКИ ЖИВЛЕННЯ (АБО ВОНИ НЕ ПІДКЛЮЧЕНІ)

Перевірте екран "Мої пристрої" і переконайтеся, що пристрій PowerDot, який ви намагаєтесь використовувати, активовано. Переконайтеся, що PowerDot увімкнено (на пристрої горить білий індикатор). Якщо пристрій заряджений і активований, але все одно не під'єднується: у випадку з деякими телефонами Android може виникнути проблема зі стеком Bluetooth. Вийдіть з мобільного додатку PowerDot через диспетчер завдань, перезапустіть Bluetooth (через меню налаштувань мобільного телефону) і спробуйте ще раз. У деяких випадках може знадобитися скидання кешу Bluetooth Android (будь ласка, дотримуйтеся інструкцій для конкретної версії телефону/ОС).

СТИМУЛЯЦІЯ НЕ ВИКЛИКАЄ ЗВІЧНИХ ВІДЧУТТІВ

Переконайтеся, що електроди щільно прикріплені до тіла і правильно розташовані (як рекомендовано на екрані попередньої стимуляції). Поставте стимуляцію на паузу, прикріпіть або змініть положення електродів, а потім продовжте стимуляцію.

СТИМУЛЯЦІЯ ВИКЛИКАЄ ДИСКОМФОРТ АБО ВІДЧУТТЯ ПЕЧІННЯ

Якщо ви використовуєте стандартні режими інтенсивності, то, швидше за все, ваші прокладки зношені та/або втрачають міцність зчеплення. Призупиніть стимуляцію і щільно прикріпіть накладки, а потім продовжуйте стимуляцію. Якщо ті самі відчуття не зникають, припиніть стимуляцію і замініть накладки.

ЕЛЕКТРОДИ НЕ ПРИЛИПАЮТЬ ДО ТІЛА, АБО СТИМУЛЯЦІЯ НАПРОЧУД СЛАБКА НАВІТЬ НА ВИСОКІЙ ІНТЕНСИВНОСТІ.

Замініть електродні прокладки. Швидше за все, вони зношені. Якщо це не допомогло, перевірте, чи надійно закріплена захіпка на підвідному кабелі

У будь-якому випадку, замініть провідний кабель.

НЕ ВДАЄТЬСЯ АКТИВУВАТИ ПРИСТРІЙ АБО ТЕЛЕФОН ПЕРЕСТАВ ПІДКЛЮЧАТИСЯ ДО ПРИСТРОЮ

Якщо у вас виникли проблеми з активацією або підключенням до пристроїв PowerDot:

- - Видаліть усі активні PowerDot з меню "Мої пристрої" вашої програми. Щоб видалити, торкніться й утримуйте зображення пристрою PowerDot, а потім торкніться значка хрестика у правому верхньому куті.
- Вручну перезавантажте PowerDot (або PowerDots), утримуючи кнопку на пристрої близько 5 секунд, доки індикатор живлення не почне блимати кілька разів. Перед виконанням ручного скидання пристрій PowerDot слід увімкнути.
- Вимкніть/закрийте програму PowerDot.
- Перейдіть до налаштувань Bluetooth вашого телефону/планшета і видаліть/забудьте всі пристрої, які запускаються з PowerDot або aPowerDot. Для більш пізніх моделей телефонів Android також рекомендується очистити кеш-пам'ять Bluetooth (це можна зробити в Налаштуваннях Диспетчер додатків Все Bluetooth). → → →
- Вимкніть і знову увімкніть Bluetooth на телефоні.

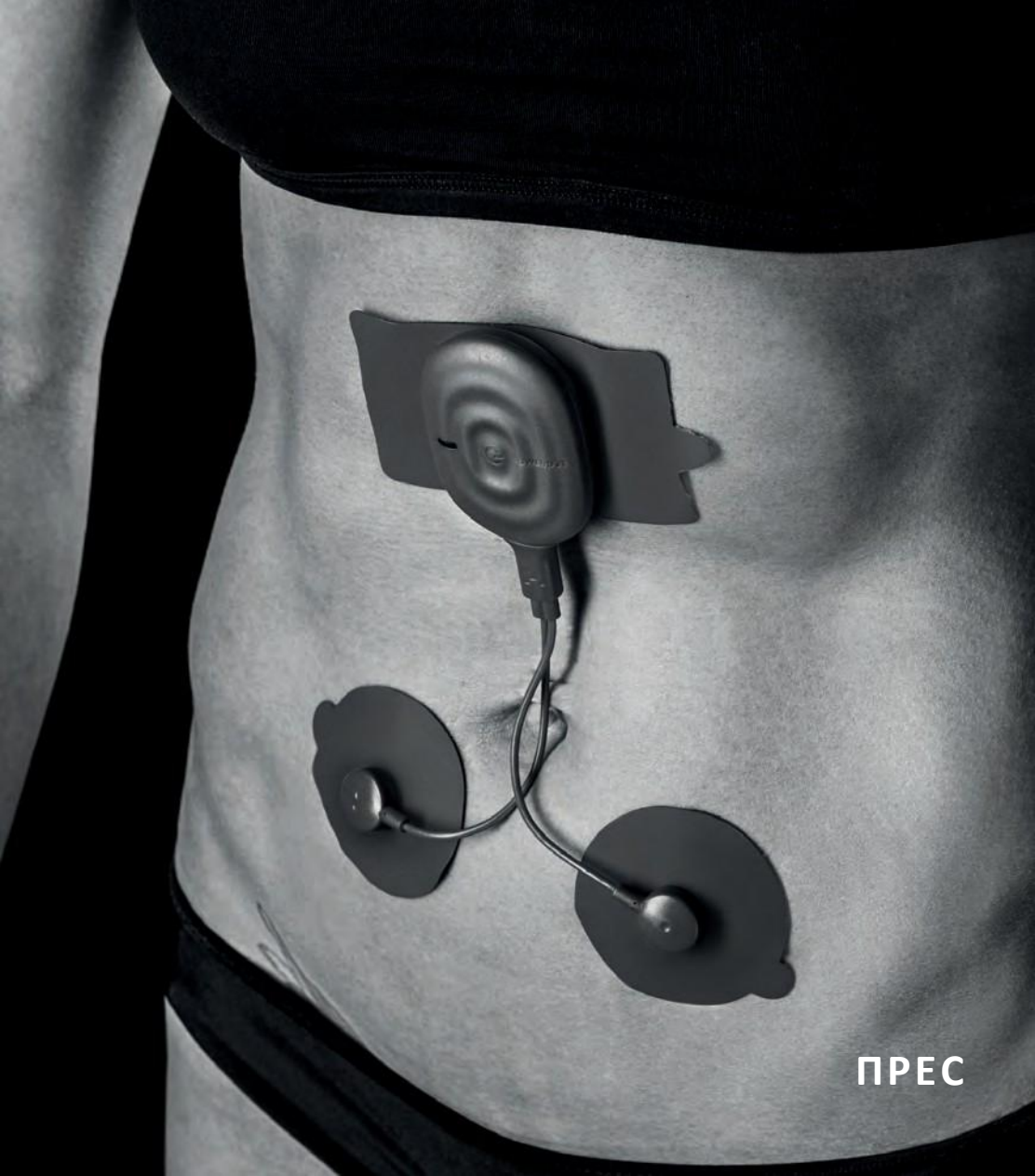
- - Перезапустіть програму PowerDot і спробуйте активувати пристрій ще раз.
- Якщо у вас все ще виникають проблеми з підключенням, будь ласка, надішліть нам вашу модель телефону, версію операційної системи та список дій, які ви виконали, на адресу service@powerdot.com. Ми відповімо протягом 24 годин.

РОЗМІЩЕННЯ ПРОКЛАДОК РЕКОМЕНДАЦІЇ

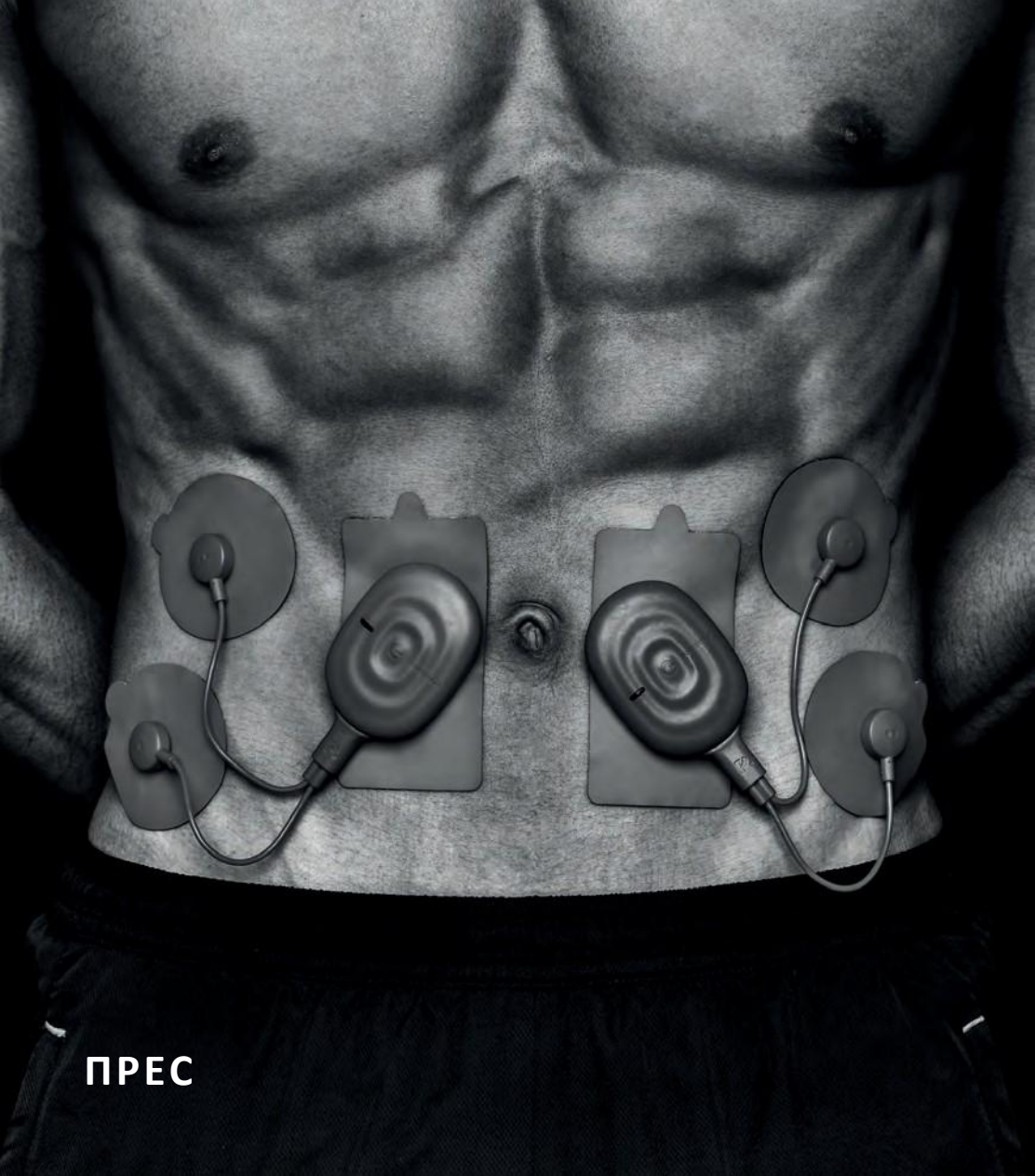
Для досягнення максимальної ефективності та безпеки стимуляції, будь ласка суворо дотримуйтесь наступних візуальних (засновані на виборі цільової групи м'язів, застосовні для всіх програм стимуляції):



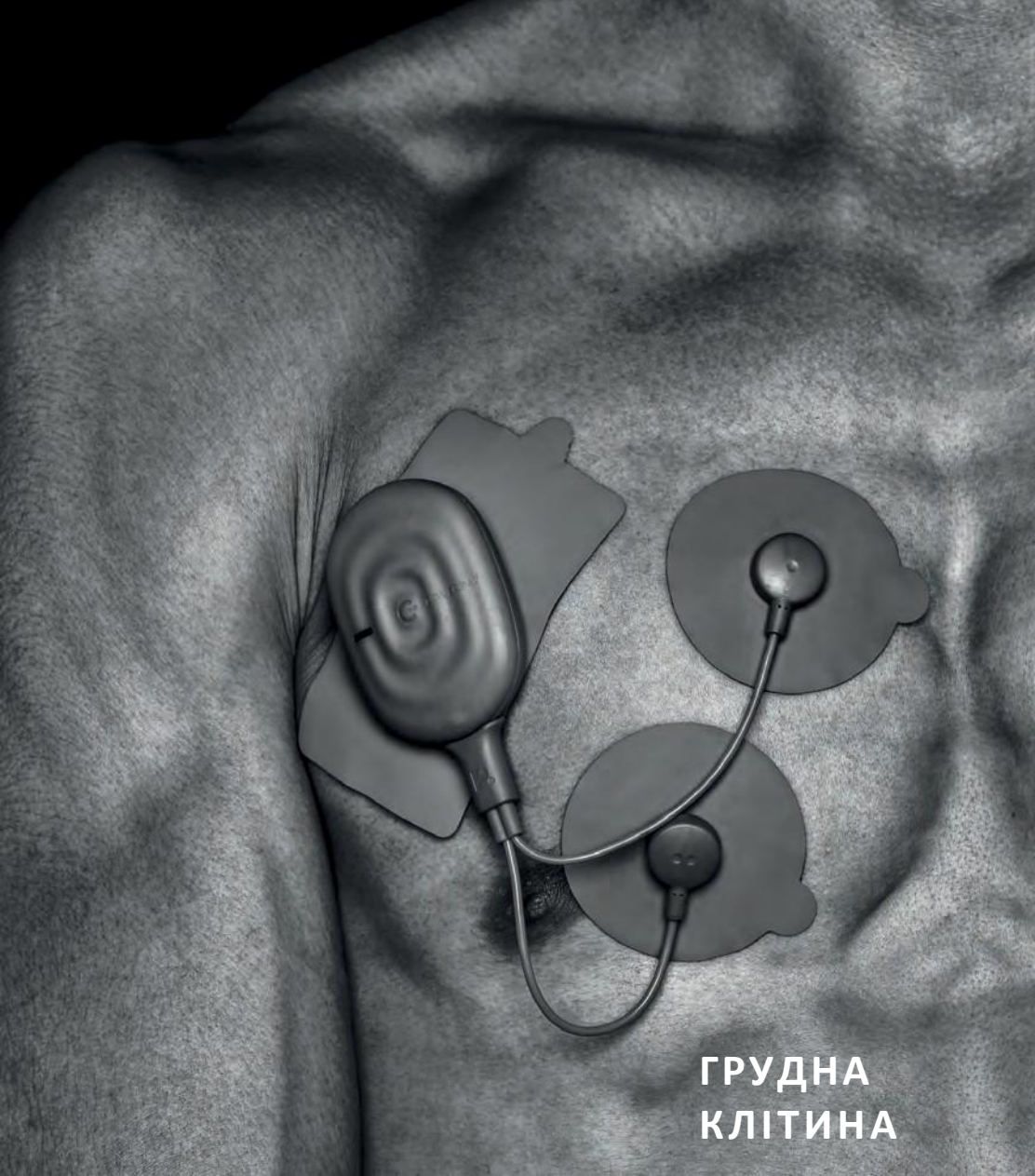
Застосування електродів біля грудної клітки може підвищити ризик фібриляції серця. Цей ризик стосується наведених нижче рекомендацій щодо розміщення грудних, поперекових та грудно-ключично-соскових електродів.



ПРЕС



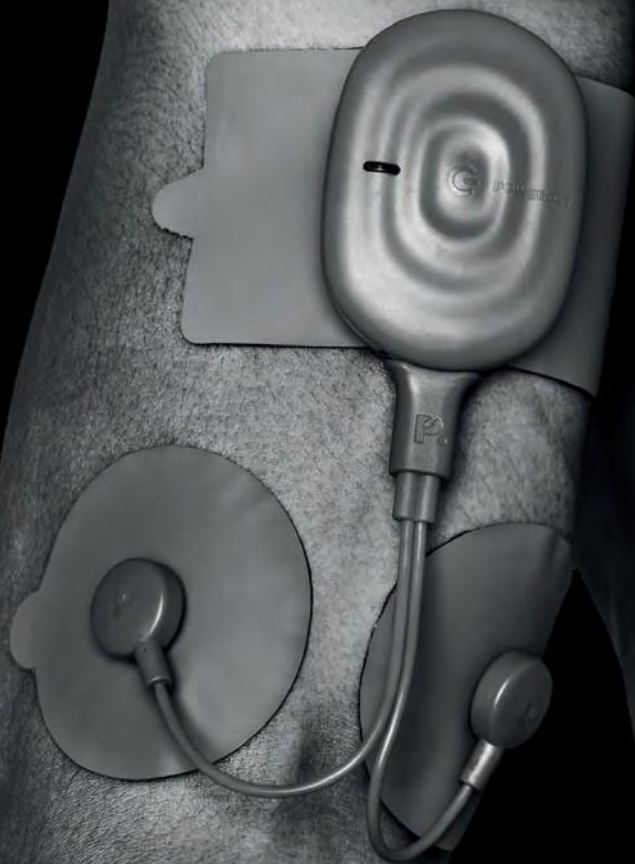
ПРЕС



ГРУДНА
КЛІТИНА



ДЕЛЬТОЇДИ



БИЦЕПС



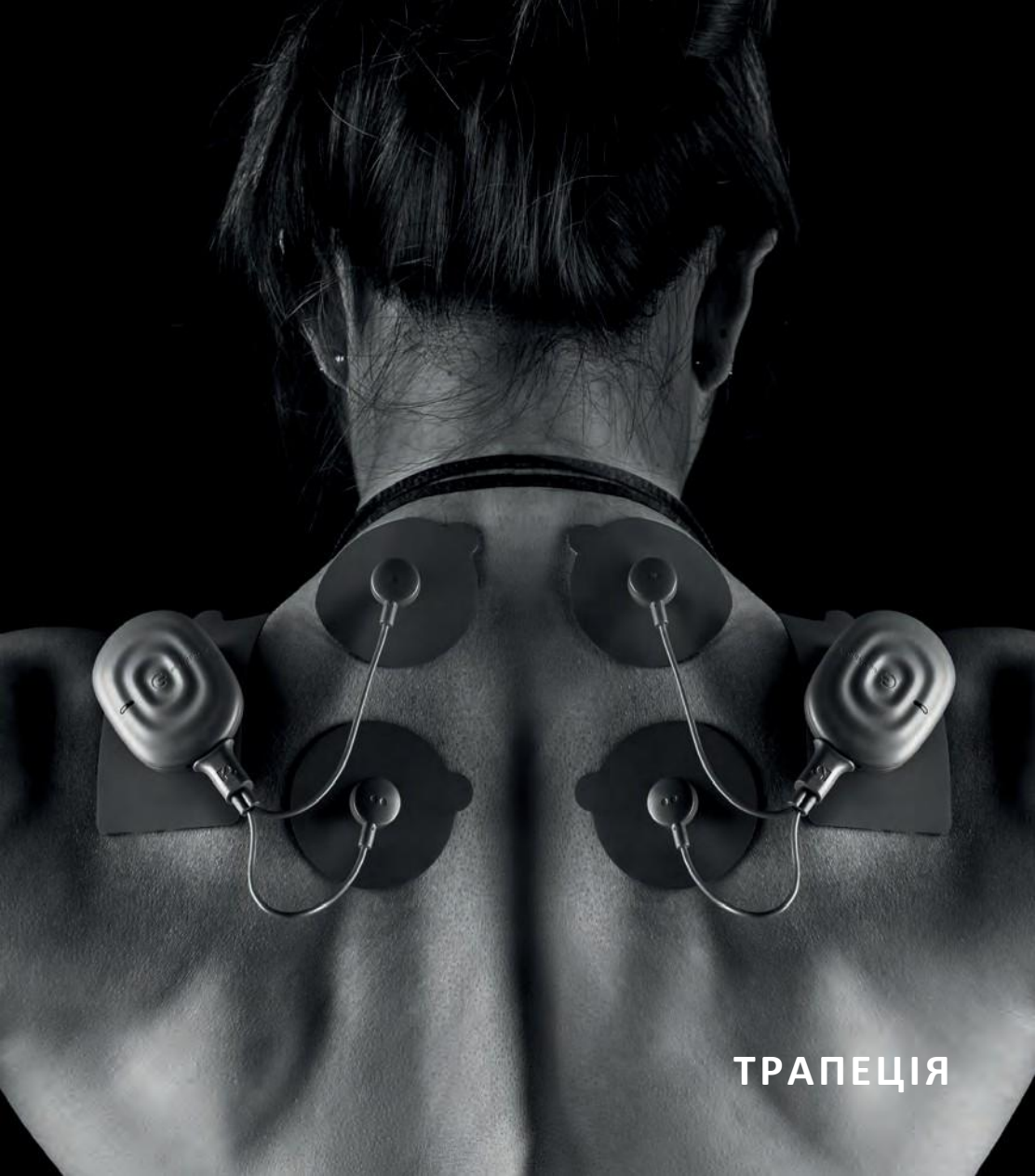
ТРИЦЕПС



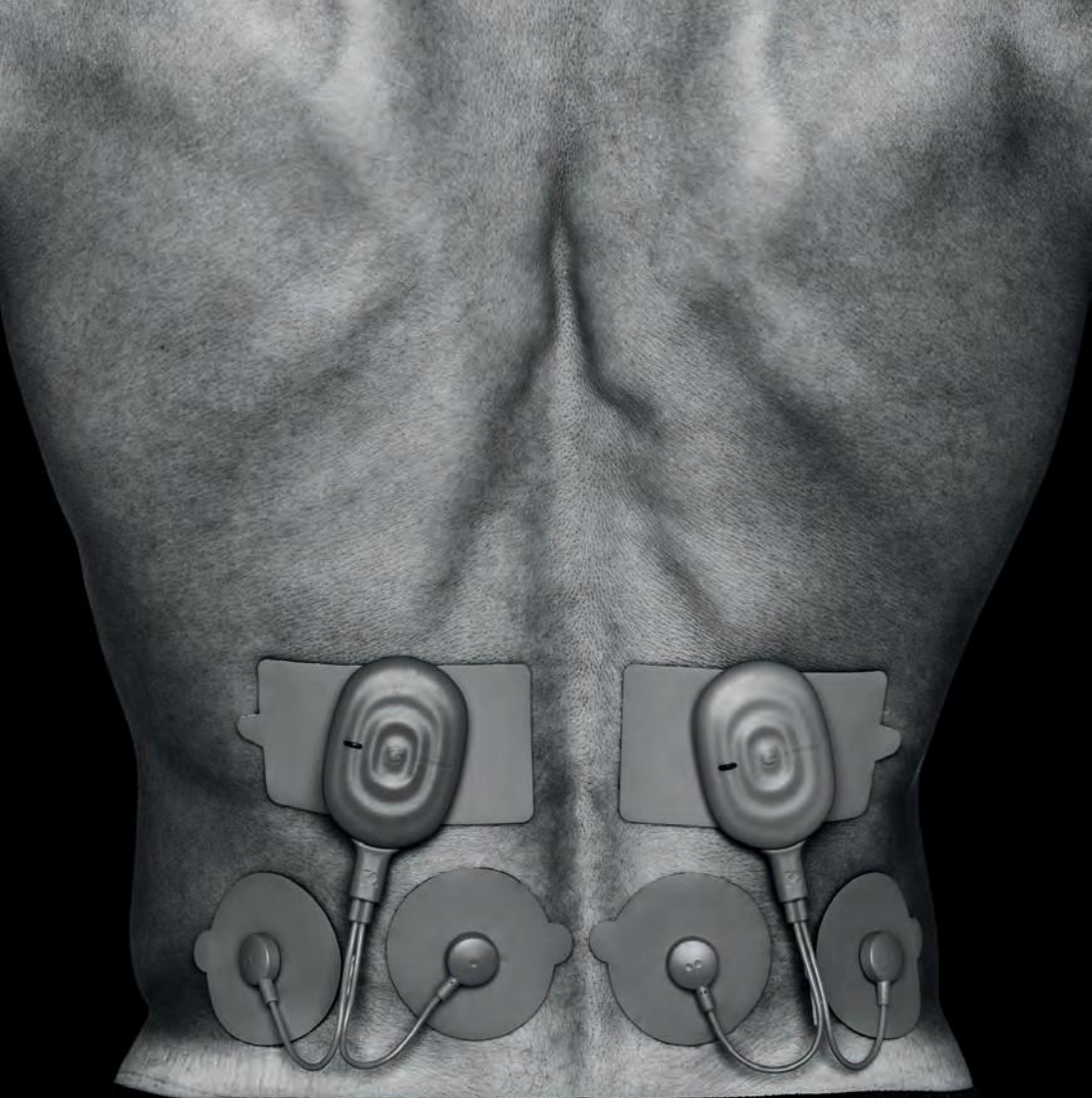
ПЕРЕДПЛІЧЧЯ



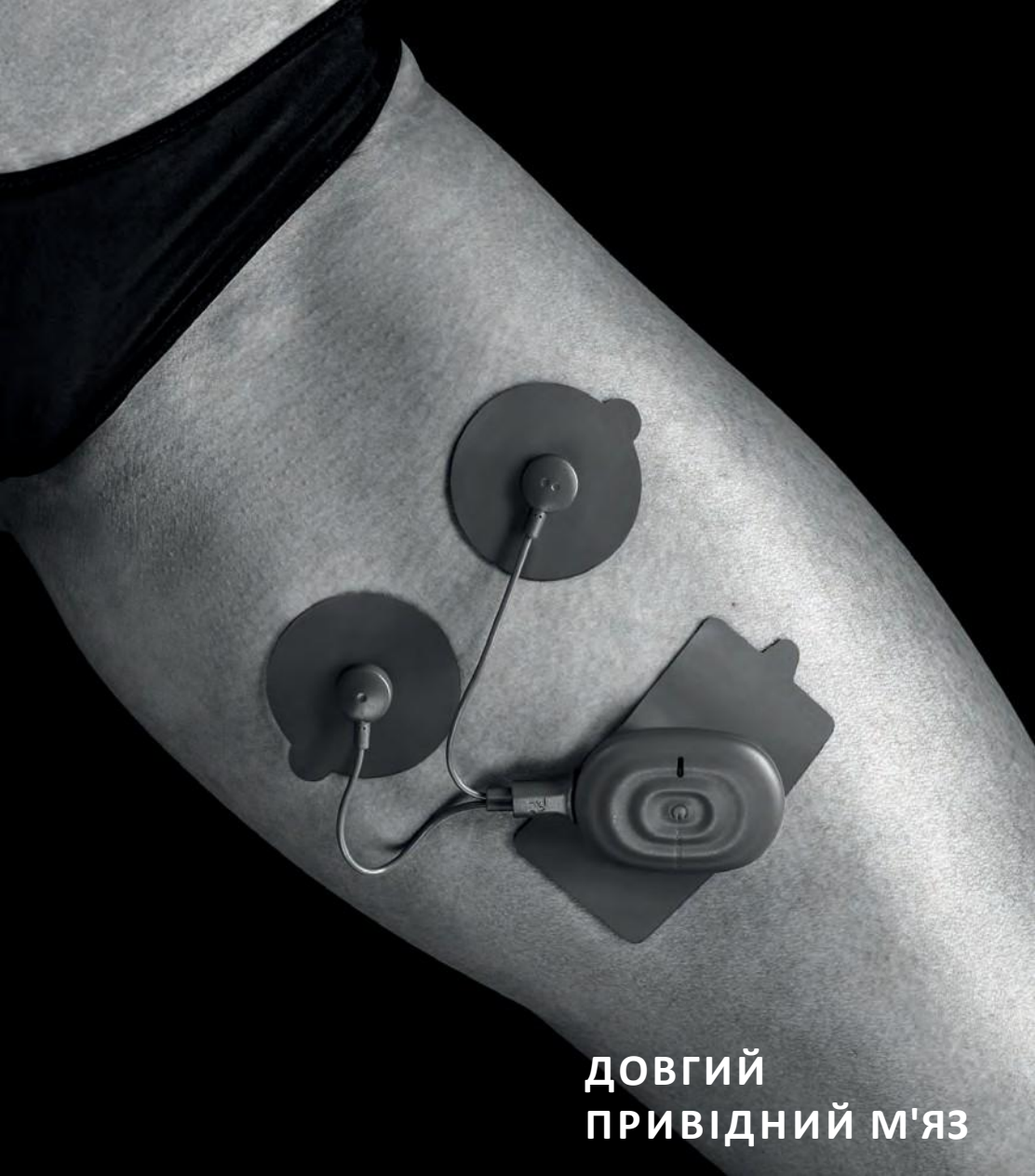
ЛОПАТКИ



ТРАПЕЦІЯ



НИЖНЯ ЧАСТИНА СПИНИ



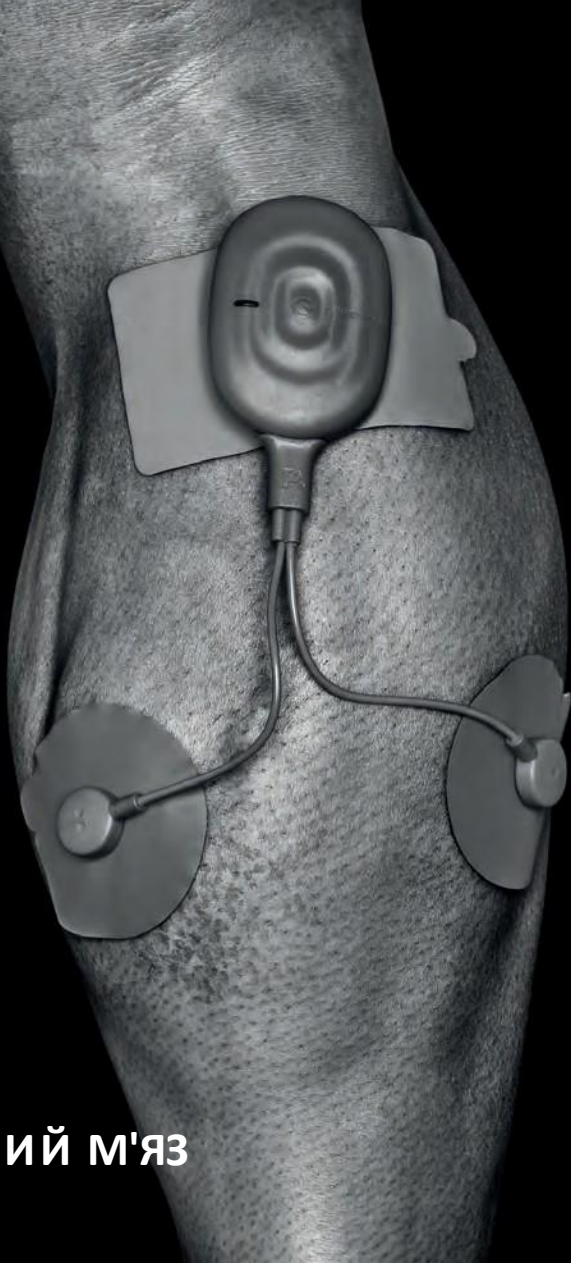
ДОВГИЙ
ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ



ЧОТИРИГЛАВИЙ М'ЯЗ



ПІДКОЛІННИЙ
М'ЯЗ



ЛИТКОВИЙ М'ЯЗ



СІДНИЧНИЙ
М'ЯЗ



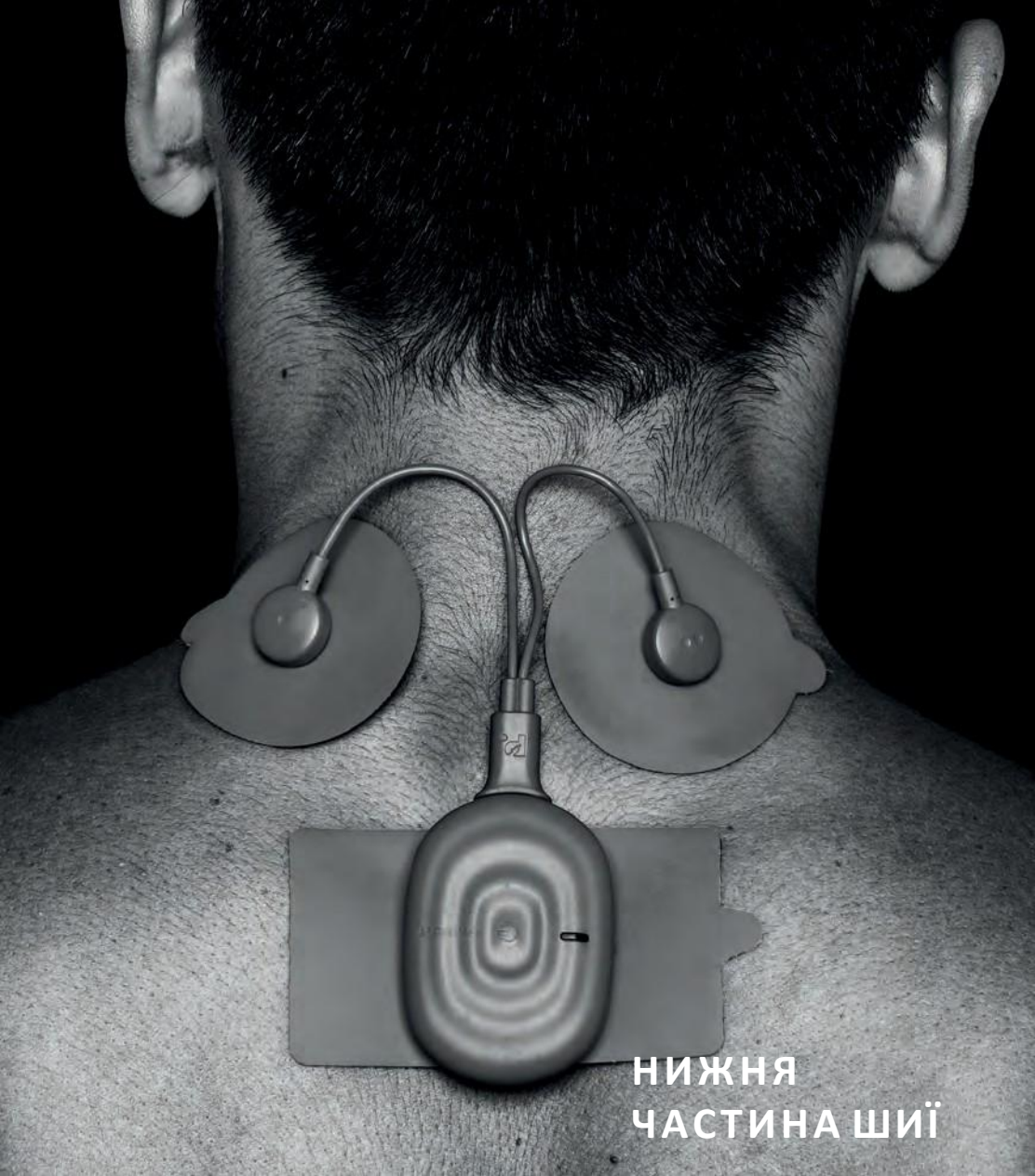
ЛІКОТЬ



ПЛЕЧЕ



СЕРЕДИНА СПИНИ



НИЖНЯ
ЧАСТИНА ШИЇ



КОЛІНО



**ГОМІЛКОВА
КІСТКА**



ЩИКОЛОТКА



НОГА



КЛУБОВО-ПОПЕРЕКОВИЙ М'ЯЗ

РЕКОМЕНДОВА НІ ПОЗИЦІЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Щоб максимізувати ефективність вашої стимуляції та її безпеку ,будь ласка дотримуйтесь наведених нижче рекомендацій щодо позицій стимуляції під час виконання програм стимуляції м'язової витривалості, силової витривалості, резистентності, сили, вибухової сили та потенціації (залежно від обраної вами цільової м'язової групи):



БІЦЕПС

Сядьте, зчепивши руки під стегнами.



ТРИЦЕПС

Сядьте, зігнувши руки під кутом 90 градусів



ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Стисніть кулак, опирайтеся руху зап'ястя



**ДЕЛЬТОПОДІБНІ, ПЛЕЧОВІ,
ТРАПЕЦІЄПОДІБНІ, ГРУДНІ М'ЯЗИ,
ПОПЕРЕК, СЕРЕДНЯ ЧАСТИНА СПИНИ,
НИЖНЯ ЧАСТИНА СПИНИ, ПРЕС, КОСІ
М'ЯЗИ**

Сядьте зручніше



ПІДКОЛІННЕ СУХОЖИЛЛЯ, СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ

Ляжте на живіт, не рухайте ногами



ІКРА, ГОМІЛКА

Зберігайте положення стоячи



QUAD, ADDUCTOR, IT BAND

Сядьте, поставивши ноги під кутом 90 градусів,
чинити опір руху ніг

Оскільки програми "Відновлення", "Масаж" і "TENS" не вимагають максимально допустимої інтенсивності, ви можете прийняти будь-яку зручну позу і навіть вільно рухатися під час виконання цих програм стимуляції.

POWERDOT

ТЕХНІЧНЕ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

Пристрій PowerDot PD-01M разом з аксесуарами слід зберігати у футлярі для перенесення PowerDot, обережно зберігати на надійній поверхні та захищати від умов, перелічених у попередженнях, наведених вище.



Продовжуйте замінювати електродні прокладки після 25-30 застосувань, як рекомендовано. Погіршені та зношені електроди можуть спричинити значний дискомфорт під час стимуляції, вплинути на ефективність стимуляції і навіть призвести до незначних травм.



Очищення: чистіть пристрій PowerDot лише сухою м'якою тканиною.



Тримайте пристрій PowerDot та електродні прокладки подалі від води. Зберігайте їх у сухому місці, в захисній упаковці або в чохлах для перенесення PowerDot.

Пристрої PowerDot PD-01M не потребують калібрування або перевірки робочих параметрів. Характеристики систематично перевіряються і підтверджуються для кожного виготовленого пристрою. Ці характеристики є стабільними і не змінюються при використанні в нормальних умовах.

Виробник заявляє, що PowerDot не може бути відремонтований стороннім персоналом. Будь-які роботи такого характеру, виконані персоналом, не уповноваженим виробником, будуть класифікуватися як втручання в пристрій, що звільняє виробника від будь-якої відповідальності щодо гарантії та безпеки, на які може наражатися оператор або користувач.

ГАРАНТІЯ POWERDOT

На PowerDot PD-01M поширюється всесвітня гарантія терміном на 1 рік, яка вступає в силу з дати придбання пристрою (необхідний документ, що підтверджує покупку). Гарантія не поширюється на електродні прокладки та футляри для перенесення. Протягом гарантійного терміну виробник замінить ваш дефектний PowerDot або аксесуари безкоштовно (за винятком витрат на доставку та обробку в деяких випадках), за умови, що виріб є справним:

- - Використовувався за призначенням та у спосіб, описаний у цьому посібнику.
- Не був підключений до невідповідного джерела живлення.
- Не піддавався неправильному використанню або недбалому ставленню.
- Не був модифікований або відремонтований.
- Не був пошкоджений ударами..

Ця гарантія не впливає на юридичні права.

ЛІКВІДАЦІЯ

Європейська директива 2002/96/CEE (WEEE) має першочерговим пріоритетом запобігання утворенню відходів електричного та електронного обладнання, а також повторне використання, переробку та інші форми відновлення таких відходів з метою зменшення обсягів захоронення відходів:

- - Піктограма контейнер для сміття на колесах загорджений означає, що обладнання не можна викидати разом з побутовим сміттям, а воно є об'єктом селективного збору;
- Устаткування повинно бути передане у відповідний пункт збору для переробки;
- Таким чином, ви робите свій внесок у збереження природних ресурсів та захист здоров'я людей;
- Батареїки повинні бути утилізовані відповідно до національного законодавства вашої країни, що регулює утилізацію таких предметів.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Усі електричні характеристики наведено для імпедансу 1000 Ом на канал. Батарея: Літій-полімерний (LiPo), що перезаряджається, 3,7 В, 210 мАг (забезпечує 5-6 годин безперервної стимуляції на середніх наладштуваннях інтенсивності, ширини імпульсу та частоти).

Вхід для зарядки: 5 В через USB 2.0 або 3.0 (спеціальний зарядний кабель micro-USB до USB надається в комплекті), номінал I/P: 5Vdc 1-2.1A. Канали стимуляції: 2 незалежні, оптично ізольовані.

Форма сигналу стимуляції: Двофазна симетрична прямокутна з нульовим середнім значенням.

Підтримувана частота стимуляції

Діапазон: 1-150 Гц.

Підтримувана ширина імпульсів стимуляції:

32-432 мкВ (для основної/позитивної фази).

Максимальна вихідна напруга/струм: 125 В/125 мА (+/- 5%).

Bluetooth: Вбудований Bluetooth LE 4.0, чіпсет Nordic Semiconductor.

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

С Дані радіочастот:

- Діапазон робочих частот: 2402 МГц-2480 МГц (діапазон ISM).
- Тип модуляції: GFSK з AFH.
- Пікова потужність передачі: -15,86 дБм (0,026 мВт).
- Канальний інтервал/кількість каналів: 2 МГц, 40 каналів (3 для реклами, 37 для даних).
- Тип антени: Багатошарова чіп-антена, коефіцієнт підсилення 2 dBi (1,58 мВт).

Сумісність з мобільними додатками:

- Смартфон на базі Android 5.0 Lollipop (або новішої версії) з підтримкою Bluetooth Smart Ready та H D (або кращої якості)
- сенсорним екраном.
- Apple iPhone 5 або новіший смартфон на базі iOS 8.0 (або новішої версії).

Розміри пристрою: 60.4x43.5x13.6 мм.

Вага пристрою: 25 г.**Навколишнє середовище**

Характеристики навколишнього середовища:

- **Експлуатація/Зберігання/Транспортування:**
Температура від 0 С до +40 С.
- **Вологість:** 10-90% RH.
- **Атмосферний тиск:** від 700 гПа до 1060 гПа.

Очікуваний термін експлуатації: 5 років.

Корпус: ABS TA TPU.

Обмеження: продукт не підходить

для використання в середовищах з високою концентрацією кисню та/або легкозаймистих рідин та/або горючих газів; не використовуйте з обладнанням для електрохірургії, короткохвильової або мікрохвильової терапії; пристрій може створювати перешкоди для роботи іншого обладнання, навіть якщо це обладнання відповідає вимогам CISPR EMISSION.

PowerDot PD-01M був протестований на відповідність наступним стандартам випромінювання та завадостійкості:

ВИПРОМІНЮВАННЯ:

Стандарт	Елемент	Примітки
CISPR 11: 2011	Проведений	Class B
	ВИПРОМІНЮВАНИЙ	Class B
IEC 61000-3-2:2014	Випромінюструмування гармонік	
IEC 61000-3-3:2013	Коливання напруги та мерехтіння	

ІМУНІТЕТ:

Стандарт	Елемент	IEC 60601-1-2 Рівні випробувань для домашнього медичного середовища	PowerDot PD-01M Рівні тестування	Примітки
IEC 61000-4-2:2008	ESD	± 8 kV contact; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV contact; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	No performance degradation observed.
IEC 61000-4-3:2010	RS	10 V/m 80 MHz – 2.7 GHz 80% AM at 1kHz	10 V/m 80 MHz – 5.785 GHz 80% AM at 1kHz	No performance degradation observed.
IEC 61000-4-4:2012	EFT	± 2 kV 100 kHz repetition frequency	± 2 kV 100 kHz repetition frequency	No performance degradation observed.
IEC 61000-4-5:2014	Surge	± 0.5 kV, ± 1kV	± 0.5 kV, ± 1kV	No performance degradation observed.
IEC 61000-4-6:2013	CS	3V 0.15 MHz – 80 MHz 6V in ISM and amateur bands between 0.15 MHz and 80 MHz 80% AM at 1kHz	10V 0.15 MHz – 80 MHz 80% AM at 1kHz	No performance degradation observed.
IEC 61000-4-8:2009	PFMF	30 A/m 50 Hz or 60 Hz	± 0.5 kV, ± 1kV	No performance degradation observed.

IEC 61000-4- 11:2004	Voltage dips & voltage variations	Voltage Dips: 1) 0% UT; 0,5 cycle at 0°, 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315° 2) 0% UT; 1 cycle; Single phase at 0° 3) 70% UT; 25/30 cycles; Single phase at 0° Voltage Interruptions: 0% UT; 250/300 cycle;	As on the previous column	Voltage Dips: 1) No performance degradation observed. 2) No performance degradation observed. 3) No performance degradation observed. Voltage Interruptions: Performance degradation (device stopped charging) has been observed only during voltage interruption testing, but no degradation observed after the testing.
-------------------------------------	--	---	--	---

BLUETOOTH СУМІСНІСТЬ

Унікальною особливістю пристрою PowerDot PD-01M є те, що він керується за допомогою бездротового радіоінтерфейсу Bluetooth Low Energy.

PowerDot PD-01M спеціально розроблений для використання разом з мобільним додатком PowerDot, який підтримується для деяких мобільних пристроїв на базі Android та iOS.

БЕЗПЕЧНЕ З'ЄДНАННЯ

Пристрій PowerDot PD-01M з'єднується з вашим мобільним телефоном за допомогою захищеного цифрового коду, який, за задумом, забороняє будь-яким іншим мобільним телефонам або бездротовим пристроям підключатися до вашого PowerDot. Безпечне сполучення відбувається під час процесу активації PowerDot (див. Активація PowerDot вище), і як тільки ваш PowerDot стає активним, цифровий код активації записується у флеш-пам'ять PowerDot і перевіряється вашим мобільним додатком PowerDot після кожного перезапуску PowerDot.

Усі команди Bluetooth, що надсилаються з вашого мобільного телефону на пристрій PowerDot, є наступними

надійно зашифровані за допомогою протоколу шифрування Bluetooth AES-128.

ВІДКЛЮЧЕННЯ ТА ЯКІСТЬ ОБСЛУГОВУВАННЯ

PowerDot	Mobile	Application
PowerDot	PD-01M	Bluetooth
спеціально розроблені для того, щоб пристосуватися до тимчасових і постійних відключень Bluetooth під час сеансу стимуляції.		
Пристрій	PowerDot PD-01M	здатний
самостійно	виконувати	попередньо
завантажену програму стимуляції з останніми значеннями інтенсивності, а також здійснювати автоматичне перепідключення Bluetooth®.		
У зв'язку з цим тимчасові радіочастотні перешкоди (наприклад, викликані співіснуванням декількох Bluetooth і/або Wi-Fi пристроїв у вашому діапазоні) не вплинуть на загальну ефективність і безпеку вашої стимуляції.		

Завдяки механізмам аварійної зупинки на апаратному рівні (див. Інструкцію з використання), більш тривалі відключення Bluetooth не повинні впливати на безпеку стимуляції і можуть лише спричинити тимчасові незручності, змусивши вас відкласти заплановану стимуляцію на більш пізній термін.

сеанс стимуляції, доки не буде встановлено більш сприятливе середовище Bluetooth-з'єднання.

Як і будь-який бездротовий пристрій, PowerDot PD-01M випромінює дуже низькі рівні в радіочастотному діапазоні, і тому навряд чи спричинить перешкоди для електронного обладнання, що знаходиться поблизу (наприклад, радіоприймачів, комп'ютерів, телефонів тощо). PowerDot PD-01M розроблений таким чином, щоб протистояти передбачуваним перешкодам, що виникають від електростатичних розрядів, магнітних полів мережі живлення або радіочастотних передавачів. Незважаючи на це, неможливо гарантувати, що на стимулятор не впливатимуть сильні РЧ (радіочастотні) поля, що випромінюються іншими джерелами.



Намагайтеся не використовувати PowerDot PD-01M ближче 1,5 метрів від працюючої мікрохвильової печі, оскільки радіоперешкоди від мікрохвильової печі можуть призвести до розриву зв'язку між PowerDot і вашим мобільним телефоном.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ БЕЗДРОВОГО З'ЄДНАННЯ

Якщо у вас виникли проблеми з бездротовим з'єднанням Bluetooth (наприклад, ваш пристрій PowerDot PD-01M не реагує на команди мобільного додатку PowerDot під час сеансу стимуляції або ви не змогли підключитися до вашого PowerDot і почати стимуляцію), не панікуйте і розгляньте можливість завершити сеанс стимуляції вручну, короткочасно натиснувши кнопку живлення на вашому пристрої PowerDot.

Мобільний додаток PowerDot має вбудований механізм виявлення повторного з'єднання і роз'єднання і, в більшості випадків, він незабаром знову з'єднається з вашим PowerDot і дозволить вам продовжити стимуляцію, натиснувши кнопку Resume на екрані стимуляції. Якщо після кількох спроб вам не вдасться відновити з'єднання і продовжити стимуляцію, подумайте про те, щоб зупинити сеанс стимуляції за допомогою кнопки "Стоп" на екрані стимуляції і відкласти його на потім.

НОРМОВАНІ СИМВОЛИ

SN	Серійний номер
	Приготуйтеся
	Увага!
	Постійний струм

 	Уповноважений представник ЄС
	Прикладні деталі типу BF
	Виріб підпадає під дію правил WEEE щодо роздільного збору відходів
	Перед використанням цього пристрою уважно прочитайте інструкцію з експлуатації
IP 22	Захищений від дотику руками більше 12 міліметрів і від бризок води під кутом менше 15 градусів від вертикалі.

ТІЛЬКИ ДЛЯ ЄС

 0197	Цей символ на пристрої PowerDot PD-01M вказує на відповідність вимогам Директиви щодо медичних виробів (93/42/ЄЕС).
	Виробник

Пристрій відповідає вимогам частини 15 FCC.
Експлуатація можлива при дотриманні наступних умов:

- Цей пристрій не повинен створювати шкідливих перешкод.
- Цей пристрій повинен приймати будь-які перешкоди, включаючи перешкоди, які можуть спричинити небажану роботу.

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT

ВИРОБНИК ТА ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ СЕРВІС

ВИРОБНИК:

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

Електронна пошта: service@powerdot.com

Зверніться до виробника за будь-якою допомогою в
налаштуванні, використанні, обслуговуванні або

повідомленні про непередбачувану роботу або події.

0197

УПОВНОВАЖЕНИЙ ПРЕДСТАВНИК ЄС:

Медичні технології Promedt Consulting
GbmH, Altenhostrasse 80, 66386, Санкт-
Інґберґ, Німеччина

Телефон: (+49) 6894 581020

Електронна пошта: info@mt-procons.com

ВИРОБНИК ЕЛЕКТРОДНИХ ПРОКЛАДОК:

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



ЕЛЕКТРОДИ УПОВНОВАЖЕНИЙ ПРЕДСТАВНИК ЄС:

Sunsam Finance AB, Industrigatan 4B
2TR, SE-11246 Stockholm, Sweden

Телефон: (+46) 7031 57072

Електронна пошта: info@sunsam.se

ЕЛЕКТРОМАГНІТНА СУМІСНІСТЬ (ЕМС)

PowerDot PD-01M призначений для використання в домашніх умовах відповідно до стандарту електромагнітної сумісності IEC 60601-1-2 (4-е видання) та з обмеженнями, визначеними попередженнями та застереженнями в цьому посібнику (наприклад, робота поблизу випромінювачів RFID, працюючих мікрохвильових печей тощо).

Examples of home healthcare environment include restaurants, кафе, магазини, крамниці, ринки, школи, церкви, бібліотеки, відкриті майданчики (вулиці, тротуари, парки), житлові приміщення (житлові будинки, будинки престарілих), транспортні засоби (автомобілі, автобуси, поїзди, катери, літаки, вертольоти), залізничні вокзали, автовокзали, аеропорти, готелі, хостели, пансіонати, музеї, театри. PowerDot PD-01M призначений для підтримки очікуваних перешкод, що виникають від електростатичних розрядів, магнітних полів джерела живлення або радіочастотних випромінювачів.

Однак на роботу пристрою PowerDot PD-01M можуть впливати радіочастотні поля, що походять з інших джерел.

Для отримання додаткової інформації про електромагнітні випромінювання та імунітет, зв'яжіться з Smartmissimo Technologies.



Пристрій не можна використовувати поруч з або встановлювати разом з іншим обладнанням. Якщо використання поруч або в штабелі є необхідним, слід спостерігати за пристроєм, щоб переконатися в його нормальній роботі в тій конфігурації, в якій він буде використовуватися.



Використання аксесуарів, датчиків і кабелів, відмінних від зазначених або наданих виробником цього обладнання, може призвести до збільшення електромагнітних випромінювань або зниження електромагнітного імунітету цього обладнання і, як наслідок, до неправильної роботи.



Портативне радіочастотне комунікаційне обладнання (включаючи периферійні пристрої, такі як антенні кабелі та зовнішні антени) слід використовувати на відстані не ближче 30 см (12 дюймів) від будь-якої частини PowerDot PD-01M, включаючи кабелі, зазначені виробником. В іншому випадку це може призвести до погіршення продуктивності цього обладнання.



Ефективність заряджання акумуляторів PowerDot може погіршитися в умовах частого перепаду напруги (під час заряджання від мережевого адаптера). Для забезпечення стабільного та надійного заряджання наполегливо рекомендується використовувати ДБЖ, у разі використання в таких умовах.

Наступна функція пристрою вважається важливою для безпеки користувача: здатність підтримувати постійну інтенсивність стимуляції (амплітуду), частоту імпульсів і форму імпульсу (як форму, так і ширину). У разі втрати або погіршення цих важливих характеристик через електромагнітні збурення безпека та ефективність стимуляції може бути поставлена під загрозу. Щоразу, коли користувач помічає несподівану зміну будь-якого з параметрів стимуляції, рекомендується негайно припинити сеанс стимуляції, використовуючи один з методів, наведених у розділі "Припинення стимуляції".

ЗМІСТ

ЕМС вашого PowerDot	3
Використання за призначенням	3
Вміст пакування PowerDot	5
Попередження та правила безпеки	6
Пристрій PowerDot та аксесуари	10
Інструкція із застосування	12
Загальні рекомендації щодо використання	18
Перезарядка PowerDot	20
Програми стимуляції PowerDot (протоколи)	21
Базове усунення несправностей	24
Вказівки щодо розміщення прокладок	26
Рекомендовані позиції для стимуляції	52
Обслуговування PowerDot	54
Гарантія PowerDot	55
Технічні характеристики	56
Нормовані символи	62
Виробник та післяпродажне обслуговування	63
Електромагнітна сумісність (ЕМС)	64