

POWERDOT 2.0

INSTRUCTION MANUAL

PowerDot PD-01M
Rev. 1.0c (Apr 2019)

ДИСТРИБУЦИЯ

РОССИЯ

powerdot.ru

movacademy.ru

УКРАИНА

powerdot.com.ua

physiokit.com.ua

ВАШ POWERDOT

Благодарим Вас за покупку PowerDot®!

В PowerDot PD-01M (PowerDot 2.0) применяется технология электромиостимуляции (ЭМС, EMS) и транскутанной электрической стимуляции нервов (TENS) для стимуляции мышц и проблемных областей и для того, чтобы помочь улучшить их работу или для уменьшения болевого синдрома.

Для удобства Вы можете управлять PowerDot без проводов при помощи дополнительного мобильного приложения для Android или iOS на мобильном телефоне, поддерживающем функцию Bluetooth Smart Ready.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

PowerDot PD-01M предназначен для стимуляции здоровых мышц с целью улучшения или облегчения их деятельности.

Дополнительно PowerDot PD-01M может применяться для временного уменьшения болевого синдрома, ассоциированного с мышечной болью, развившегося в результате выпол-

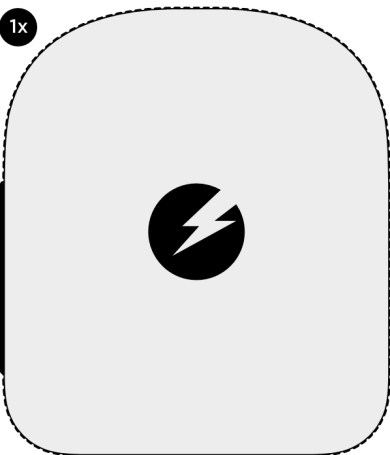
нения упражнений или нормальной домашней или рабочей активности.

Электрическая стимуляция при эффективной комбинации с регулярной физической нагрузкой может значительно улучшить работу стимулированных мышц в течение всего лишь нескольких недель.

Являясь эффективным способом заставить мышцы работать без утомления сердечно-сосудистой системы и психического утомления, электро-стимуляция также минимизирует нагрузку на суставы и сухожилия.

Для получения максимальных результатов применяйте PowerDot PD01M в качестве спортивной поддержки (вспомогательного продукта) в сочетании со здоровым образом жизни, который включает в себя регулярные физические тренировки и сбалансированное питание.

1x

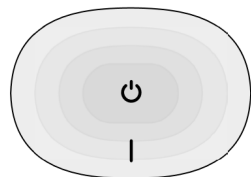


1x

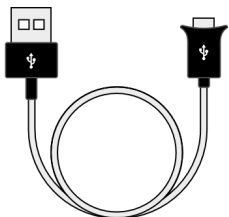
PowerDot Uno

2x

PowerDot Duo



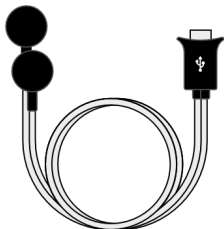
1x



1x

or

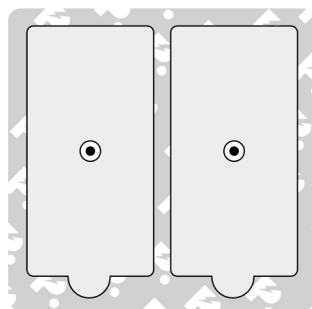
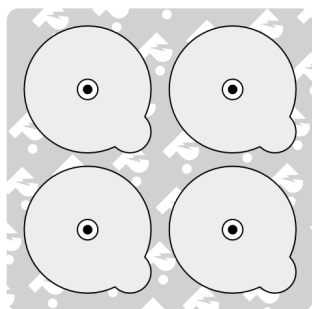
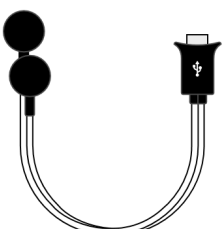
2x



1x

or

2x



СОДЕРЖИМОЕ КОМПЛЕКТА POWERDOT 2.0

КЕЙС ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ

Для хранения и переноски PowerDot (или двух PowerDot), накладок электродов и подводящих кабелей между сеансами стимуляции.

POWERDOT PD-01M

Генерирует и посылает электрические сигналы через наклейки электродов к мышцам, вызывая их подергивание и сокращение.

КРУГЛЫЕ/ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ КЛЕЯЩИЕСЯ НАКЛЕДКИ ЭЛЕКТРОДОВ

Самоклеющиеся наклейки электродов присоединяются к подводящим кабелям при помощи магнитных соединений. Всегда следуйте инструкциям по размещению накладок, размещенным в мобильном приложении PowerDot или в этой инструкции.

USB-ПРОВОД ДЛЯ ЗАРЯДКИ

Для зарядки и повторной зарядки PowerDot, но только из надежных USB соединений. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ PowerDot на мышцах, пока прибор находится на зарядке.

ПОДВОДЯЩИЕ КАБЕЛИ (КАБЕЛИ К ЭЛЕКТРОДАМ)

Для передачи электронных сигналов от прибора PowerDot PD-01M на наклейки электродов. Подводящие кабели PowerDot имеют длину 10 см/4" или 30 см/12". В зависимости от группы мышц, с которой Вы работаете, и от роста/физических характеристик Вы можете использовать один из этих подводящих кабелей (например, подводящий кабель длиной 10 см/4" подойдет для работы с мышцами живота, в то время как подводящий кабель длиной 30 см/12" больше подойдет для более длинных четырехглавых мышц).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ

❶ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НИКОГДА не применяйте PowerDot при каком-либо из нижеперечисленных состояний:

- Кардиостимулятор (пейсмейкер), имплантированный дефибриллятор или другой имплантированный металлический или электронный прибор. Такое применение может вызвать удар электротоком, ожоги, электрические помехи или летальный исход.
- Эпилепсия.
- Рак и раковые поражения.
- Любые проблемы с сердцем или сердечные заболевания.
- Беременность
- (не применять над абдоминальной областью).
- Серьезные нарушения артериального кровообращения в нижних конечностях.
- Грыжи брюшной стенки или паховой области.

❷ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ перед использованием PowerDot PD-01M на предмет наличия КАКИХ-ЛИБО из следующих состояний:

- После травмы или недавней операции (менее 6 месяцев).
- Мышечная атрофия.
- Персистирующая боль.
- Необходимость проведения мышечной реабилитации.

❸ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Никогда не начинайте сеанс стимуляции на человеке, который стоит. Первые несколько минут сеанса должны всегда проводиться, пока человек сидит или лежит. В редких случаях тревожные люди могут испытывать вазовагальную реакцию. Это связано с психологическим страхом перед произвольными мышечными сокращениями, вызываемыми мышечной стимуляцией. Вазо-

вагальная реакция может вызывать слабость и обморочное состояние из-за замедления сердцебиения и снижения артериального давления. При ее развитии прекратите стимуляцию, лягте вниз и поднимите ноги на 5 - 10 минут или до исчезновения слабости.

- Не заряжайте PowerDot, когда он прикреплен к телу.
- Не применяйте режим стимуляции вблизи области установленного имплантата, такого как улитковые имплантаты, пейсмейкеры, электрический или скелетные эндо-стеальные имплантаты или любые другие активно имплантированные или носимые на теле приборы. Такие использование может вызвать удар электротоком, ожоги, нарушение работы имплантированного/носимого на теле прибора из-за электрических помех или летальный исход.
- Не применяйте режим стимуляции вблизи металлов. Снимите и удалите из области стимуляции ювелирные украшения, пирсинг тела, пряжку ремня и любые другие металлические элементы или приборы, подлежащие снятию.
- В случае беременности или менструального цикла не размещайте электроды непосредственно над маткой и не соеди-

няйте пары электродов через область живота.

- Не применяйте PowerDot PD-01M в воде или в атмосфере с высокой влажностью (в сауне, при гидротерапии и т.д.)
- Не применяйте режим стимуляции в ванной или в душе
- Не применяйте PowerDot PD-01M в атмосфере, богатой кислородом.
- Не прикрепляйте электропровода или накладки к другим объектам..
- Во время сеанса стимуляции не отсоединяйте электроды, если процесс стимуляции продолжается. Сначала прекратите сеанс стимуляции.
- Не применяйте PowerDot PD-01M во время вождения транспортного средства, управления механизмами, прогулки на велосипеде или во время любого рода занятий, который может подвергнуть Вас риску получить различные виды повреждений.
- Не применяйте стимулятор во время сна.
- Не разрешайте происходить движению в результате сокращения мышц во время сеанса стимуляции. Следует всегда стараться получать стимуляцию изометрическим образом; это означает, что верхние и нижние конечности, чьи мышцы стимулируются, должны быть жестко зафиксированы, чтобы

предотвратить любое движение в результате их сокращения.

- Держите PowerDot и его аксессуары вне доступа детей и домашних животных. Защитите прибор от попадания чужеродных объектов (почвы, воды, металла и т.д.).
- Не применяйте прибор PowerDot PD-01M в пределах 1,5 метров действия коротковолновых или незранированных микроволновых приборов, поскольку это может изменить поток, генерируемый стимулятором. При наличии каких-либо сомнений о применении стимулятора в непосредственной близости от других медицинских приборов, пожалуйста, обратитесь к производителю прибора или к своему лечащему врачу.
- Неожиданные изменения температуры могут вызывать образование конденсата в стимуляторе. Применяйте прибор только при достижении им температуры окружающей среды.
- Не перегружайтесь при применении электромышечной стимуляции. Любой воркаут должен быть в пределах комфортного уровня.
- Не применяйте стимулятор на высоте более 3000 метров.
- Не применять стимулятор на детях.
- Не применяйте PowerDot PD-01M, если вы соединены с высокочастотным хирургическим инстру-

ментом, поскольку это может вызывать раздражение кожных покровов или ожоги в местах контакта с электродами

- Не применяйте PowerDot PD-01M в областях, где применяются незащищенные приборы для испускания электромагнитного излучения. Портативное оборудование связи, РЧИД (радиочастотная идентификация) и электромагнитные системы безопасности (например, металлоискатели и электронное отслеживание товаров (EAS)) может взаимодействовать с PowerDot и изменять поток, генерируемый этим прибором.

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

- Не применяйте PowerDot в непосредственной близости от медицинских приборов, таких как МРТ,

КТ, диатермокоагуляция, рентген-аппарат, поскольку они могут изменять поток, генерируемый стимулятором PowerDot, вызывать повреждение тканей и могут привести к тяжелому поражению или летальному исходу. При наличии каких-либо сомнений о применении стимулятора в непосредственной близости от других медицинских приборов обратитесь к производителю прибора или к своему лечащему врачу.

PowerDot PD-01M является небезопасным прибором с точки зрения магнитного резонанса. Никогда не применяйте Ваш PowerDot в непосредственной близости и в комнате с аппаратом МРТ (магнитом).

4 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ НАКЛАДОК

НИКОГДА не прикрепляйте наклейки электродов:

- Рядом или в области головы, поскольку влияние стимуляции на головной мозг не изучено.
- На переднюю и боковые поверхности шеи, поскольку это может вызвать сильные спазмы мышц, что приведет к закрытию дыхательных

путей, затрудненному дыханию или побочным эффектам в отношении частоты сердечных сокращений или артериального давления.

- Поперек грудной клетки, поскольку прохождение электрического потока через грудную клетку может вызывать нарушения ритма сердца, что может быть летальным.
- На переднюю поверхность туловища (т.е., грудную клетку или живот) и на заднюю поверхность туловища (т.е., верхнюю часть спины, нижнюю часть спины) одновременно.
- Над открытыми ранами или сыпью, а также над отечными, красными, инфицированными областями или кожными высыпаниями (например, флебитом, тромбофлебитом, варикозно расширенными венами).
- Над или в непосредственной близости от областей раковых поражений.

5 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ НАКЛАДОК

- Следует использовать наклейки на электроды, предоставляемые только с PowerDot. Другие электроды могут вызывать потенциальные аллергические реакции по причине плохой биосовместимости или обладания электрическими свойствами,

которые являются неподходящими для PowerDot PD-01M.

- Замену электродов PowerDot можно произвести при обращении к официальным дистрибьютерам PowerDot, официальным дилерам и/или в интернет-магазин PowerDot (powerdot.ru).
- Не погружайте накладки в воду.
- Не наносите растворители любых видов на накладки.
- Не пытайтесь разместить накладки на какой-либо части тела, которую вы не можете видеть без посторонней помощи.
- Для получения наилучших результатов вымойте и очистите кожу от любого масла и высушите ее перед прикреплением накладок.
- При прикреплении накладок убедитесь, что вся их поверхность контактирует с кожей.
- По гигиеническим соображениям каждый пользователь должен иметь свой собственный набор накладок. Не применяйте одни и те же накладки у нескольких людей.
- Никогда не применяйте набор клеящихся накладок для проведения более 30 сеансов стимуляции, поскольку их мощность связывания ухудшается со временем, а оптимальный контакт очень важен как для комфорта пользователя, так и для эффективности стимуляции.

- С осторожностью осуществляйте стимуляцию в областях кожи с нарушением чувствительности.
- С осторожностью осуществляйте стимуляцию при наличии склонности к внутренним кровотечениям, например, после повреждения или перелома.

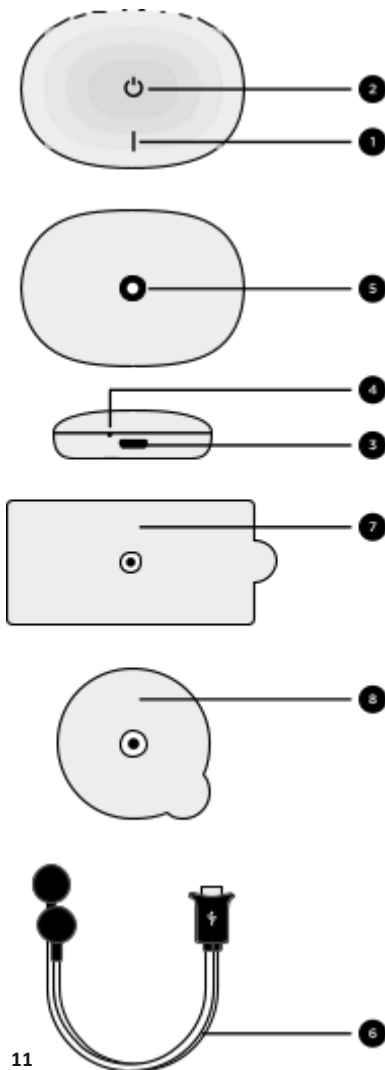
6 ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- У некоторых людей с очень чувствительной кожей может наблюдаться покраснение в области прикрепления накладок после сеанса стимуляции. Как правило, это покраснение является полностью безвредным и исчезает через 15 – 20 минут. Тем не менее, избегайте начала сеанса стимуляции в той же области до исчезновения визуальных признаков покраснения
- У Вас могут наблюдаться головные боли и другие болезненные ощущения во время или после применения электростимуляции около области глаз, в области головы и лица.

Вы должны прекратить использование PowerDot и проконсультироваться со своим лечащим врачом при наличии побочных эффектов в результате использования прибора.

POWERDOT И АКСЕССУАРЫ

1. Индикатор питания/стимуляции
2. Многофункциональная кнопка
3. Разъем микро-USB (двойная функция: соединяет электродные или зарядные кабели)
4. Индикатор зарядки
5. Фиксирующий разъем
6. Электродный кабель с двумя фиксирующимися разъемами 3,5 мм
7. Прямоугольная накладка со штекерными магнитными разъемами с фиксацией 2,2 мм
8. Круглая накладка со штекерными магнитными разъемами



ИНДИКАТОР

ВКЛЮЧЕНИЯ/СТИМУЛЯЦИИ ❶ :

Может быть БЕЛЫМ (когда PowerDot включен или в режиме ожидания) или ОРАНЖЕВЫМ (когда PowerDot используется для стимуляции).

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

КНОПКА ❷ :

Многофункциональная кнопка выполняет следующие функции:

Действие многофункциональной кнопкой	Исходное состояние PowerDot	Состояние PowerDot после действия
Удержание в течение 1 секунды	PowerDot ВЫКЛЮЧЕН (световые индикаторы не горят)	PowerDot ВКЛЮЧЕН (белый цвет индикатора)
Удержание в течение 1 секунды	PowerDot ВКЛЮЧЕН (белый цвет индикатора)	PowerDot ВЫКЛЮЧЕН (световые индикаторы не горят)
Быстрое нажатие	PowerDot в процессе СТИМУЛЯЦИИ (оранжевый цвет индикатора)	Остановка стимуляции (оранжевый цвет индикатора)

Удержание в течение 5 секунд	Прибор ВКЛЮЧЕН	Полный сброс к заводским настройкам: блокировка активации снята. Индикатор питания мигает несколько раз и PowerDot ВЫКЛЮЧАЕТСЯ .
Удержание в течение 3 секунд	Прибор ВЫКЛЮЧЕН	Мягкая перезагрузка: блокировка активации снята, индикатор питания мигает несколько раз)
Быстрое двойное нажатие	Стимуляция при помощи PowerDot вручную или по программе приостановлена (белый цвет индикатора)	Ручное возобновление стимуляционной сессии (оранжевый цвет индикатора)

РАЗЪЕМ МИКРО-USB ❸ :

В PowerDot PD-01M используется одинаковый высоковольтный микро-USB разъем (3) для подводящего кабеля и для зарядки. Процесс стимуляции прекратится немедленно, как только от разъема микро-USB будут отсоединены подводящие кабели.

ИНДИКАТОР ЗАРЯДКИ 4 :

Пока прибор находится в процессе зарядки, Вы видите ОРАНЖЕВЫЙ индикатор зарядки (4) рядом с зарядным разъемом микро-USB.

Далее обратитесь к разделу «подзарядка PowerDot» для получения дополнительной информации о зарядке PowerDot PD-01M.

МАГНИТНЫЙ РАЗЪЕМ 5 :

Применяется для прикрепления и удерживания прибора PowerDot PD-01M на месте на прямоугольной накладке.

ЭЛЕКТРОДНЫЙ КАБЕЛЬ 6 :

Для более легкой и комфортной стимуляции при помощи PowerDot предоставлены два электродных кабеля различной длины (10 см и 30 см) (6) для каждого PowerDot PD-01M. Это дает возможность выбрать подходящий кабель для целевой мышечной группы в зависимости от Ваших физических размеров.

НАКЛАДКИ ЭЛЕКТРОДОВ 7 8 :

В PowerDot PD-01M используется два типа накладок электродов – одна имеет размер 9 x 5 см (3,5" x 2") и прямоугольную форму (7), и две имеют

размер 5,5 см (2,1") и круглую форму (8). Прямоугольные наклейки также действуют как удерживатели для самого прибора PowerDot. В накладках PowerDot применяется уникальный биосовместимый с кожей гидрогель с отличными проводниковыми свойствами и клейкостью. Срок службы накладок PowerDot зависит во многом от индивидуальных свойств Вашей кожи, степени волосяного покрова и качества ухода за накладками. В среднем каждой накладки хватает приблизительно для проведения 25 сеансов стимуляции. После этого клейкость и проводниковые свойства накладок могут начать ухудшаться.

Храните наклейки под пленкой безопасности (внутри либо оригинального пластикового конверта на zip-застежке, либо сумки для переноски PowerDot). Убедитесь, что Вы приклеиваете наклейки к чистой и сухой коже!

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

❶ УСТАНОВКА/ЗАПУСК МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POWERDOT



1) Убедитесь, что ваше мобильное устройство а) имеет версию Android OS 5.0 Lollipop или более позднюю и б) поддерживает технологию Bluetooth Smart Ready

2) Войдите в приложение Google Play, найдите в поиске приложение «PowerDot» и установите его.

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



1) Удостоверьтесь, что ваше мобильное устройство а) имеет версию iOS 8.0 или более позднюю и б) представляет собой iPhone 5 или более позднюю

модель 2) Нажмите на приложение Apple App Store, найдите в поиске мобильное приложение «PowerDot» и установите его.

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

❷ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ POWERDOT

Для включения прибора PowerDot удерживайте Многофункциональную кнопку приблизительно в течение 1 секунды, до того как загорится индикатор питания. Когда PowerDot находится вне выполнения сеанса стимуляции, вы можете выключить прибор нажатием Многофункциональной кнопки.

В процессе стимуляции нажмите Многофункциональную кнопку дважды для выключения прибора, поскольку первое нажатие только остановит сеанс стимуляции. Второе нажатие выключит PowerDot.

❸ АКТИВАЦИЯ POWERDOT

Перед началом использования PowerDot PD-01M для мышечной

стимуляции его необходимо активировать при помощи мобильного приложения PowerDot.

Когда PowerDot активирован, он образует безопасное соединение с мобильным телефоном. Ни Вы, ни кто-либо другой не сможет соединиться и использовать Ваш PowerDot с любого другого мобильного телефона. Мы никогда не разрешаем незнакомым людям соединяться с PowerDot и контролировать его с их телефонов!

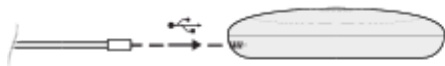
Следуйте рекомендациям на экране телефона в мобильном приложении для поиска и активации PowerDot. Удостоверьтесь, что PowerDot включен (или включены) перед тем, как начинать поиск.

Используйте экран My Device (Мой прибор) (доступен из меню приложения PowerDot) для активации другого или еще одного прибора PowerDot, а также для деактивации ранее активированных приборов. Вы можете активировать вплоть до двух PowerDot одновременно.

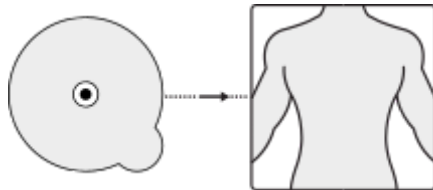
Помните, вы не сможете использовать PowerDot до того, как активируете его (их) при помощи мобильного приложения PowerDot на смартфоне!

4 ПОДГОТОВКА И РАЗМЕЩЕНИЕ POWERDOT

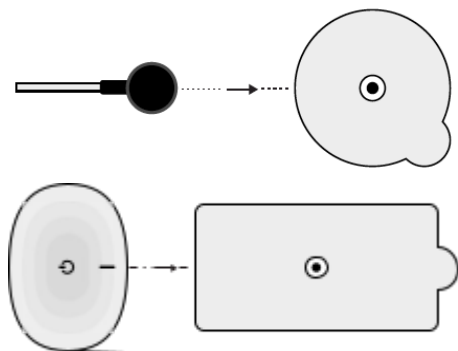
1) Подключите подводящий кабель, который собираетесь использовать, к разъему микро-USB на приборе



2) Отсоедините круглые наклейки от пленки безопасности и приклейте их к целевой области тела согласно рекомендациям по размещению накладок в Мобильном приложении PowerDot.



3) Присоедините магнитные коннекторы подводящего кабеля к круглым наклейкам. Присоедините сам PowerDot на прямоугольную накладку электрода.



4) Убедитесь, что вся поверхность круглых и прямоугольных накладок полностью и аккуратно прилежит к поверхности тела.

5) Теперь можно включить PowerDot (или несколько PowerDot), если Вы еще этого не сделали.

Перед каждой сессией стимуляции всегда внимательно проверяйте подводящие кабели и сам PowerDot на предмет повреждений. Не используйте поврежденные аксессуары или приборы. Крайне рекомендуем для вашей безопасности сразу их менять.

5 ЗАПУСК И КОНТРОЛЬ СТИМУЛЯЦИИ

После выбора мышечной группы для стимуляции соберите и разместите Ваш PowerDot (или Ваши PowerDot) и накладки, как рекомендовано ранее. Мобильное приложение автоматически проверит оставшийся уровень батареи и статус соединения электродного кабеля.

После верификации уровня заряда и соединения подводящего кабеля появится большая красная кнопка Get Started (Начать), что означает, что Вы можете запустить сеанс стимуляции.

При помощи Мобильного Приложения Вы можете контролировать сеанс стимуляции из личного кабинета Stimulation Dashboard (Панель Стимуляции), в котором расположены следующие настройки:

Люди, которые ранее не пользовались данным прибором, могут испытывать необычные ощущения. Мы рекомендуем начинать с рекомендованных позиций для стимуляции с применением настроек для слабой стимуляции, чтобы ознакомиться с ощущениями до прогрессирования до более высокой степени интенсивности.

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

Настройки уровня интенсивности (Intensity Adjustment) – Нажмите на кнопки Intensity Increase (повышение интенсивности) (или «+») ❶ и **Снижение интенсивности** (Intensity Decrease) (или «-») ❷ для точного регулирования или удерживайте

любую из этих кнопок для более быстрого регулирования.

Меню панели стимуляции (Stimulation Dashboard Menu) ❸ – для доступа нажмите на него или смахните экран.

Блокировка степени интенсивности устройства (Device-level Intensities Lock) ❹ и **Поканальная блокировка степени интенсивности** (Channel-level Intensities Lock) ❺ синхронизируют изменения интенсивности либо а) между двумя параллельными каналами одного прибора PowerDot; либо б) в случае использования двух приборов PowerDot (это применимо только в режиме стимуляции Duo, который включает два прибора PowerDot).

Оба контроля активны в соответствии с настройками по умолчанию, и их можно использовать для точной настройки интенсивности текущего сеанса стимуляции. Тем не менее, лучше использовать их только тогда, когда это действительно необходимо (например, для лучшего баланса между правой и левой стороной или в случае, когда мышцы неодинаково развиты).

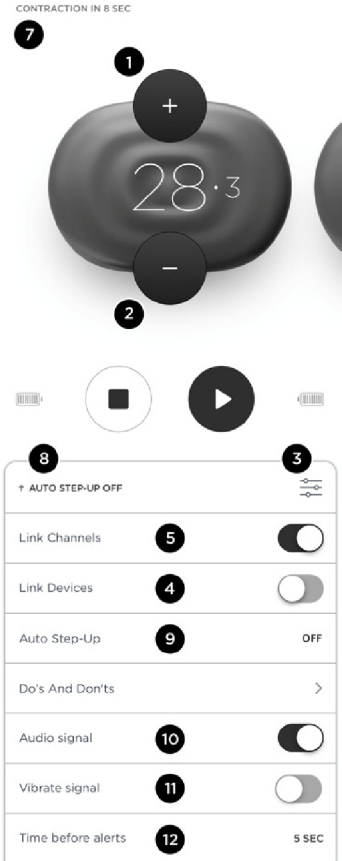
Используйте кнопки Stop (Стоп, ■), Pause (Пауза, ■■), Resume (Возобновить, ►), Skip Phase (Пропустить фазу|►) для вашего сеанса стимуляции. Кнопка Skip Phase (►|) позволяет переключаться с фазы

Warm Up (разогрева) на Main Phase (основную фазу) или с Main Phase (основной фазы) на Recovery (восстановление).

Индикатор времени (таймер)  отображает оставшееся время от всего сеанса стимуляции (для всех оставшихся фаз стимуляции), а также оставшееся время для текущей активной фазы стимуляции.

Индикатор сокращения/покоя  – для программ и фаз, включающих мышечные сокращения, помогает понять время между интервалами и во время интервалов сокращения и покоя.

Индикатор автоматического повышения интенсивности (Auto-Step Up)  и **Кнопка автоматического повышения интенсивности (Auto-Step Up)**  - для программ и фаз, включающих мышечные сокращения, позволяет включить и выключить автоматически повышение интенсивности стимуляции на одно деление после нескольких мышечных сокращений.



Auto-Step Up представляет собой полезное свойство для эффективной тренировки, поскольку мышечные волокна привыкают к интенсивности

стимуляции и для максимальной эффективности рекомендуется регулярная коррекция интенсивности с ее повышением.

Сигналы перед сокращениями (Pre-contraction Alerts): Настройте

Аудиосигнал (Audio Signal) 10 и/или

Вибросигнал (Vibrate Signal) 11 чтобы

получать уведомления за 1–5 секунд до начала следующего мышечного сокращения (используйте кнопку

Время до сигнала (Time before Alert)

12 для настройки времени

срабатывания сигналов). Эта функция полезна, если Вы выполняете

динамические упражнения во время сеанса стимуляции.

ПРЕКРАЩЕНИЕ СЕАНСА СТИМУЛЯЦИИ

Важно знать быстрые способы прекращения сеанса стимуляции, когда происходит что-то неожиданное (например, отклеивается одна из накладок; интенсивность неожиданно повышается; область стимуляции намокает и т.д.).

Есть три основных способа немедленно прекратить стимуляцию:

- **Рекомендованный и наиболее часто применяемый способ:**

Нажмите кнопку **Pause** (Пауза) или

Stop (Стоп) на экране сеанса стимуляции

- **Альтернативный способ:** Нажмите **Многофункциональную кнопку** на PowerDot (на любом PowerDot в режиме Duo).
- **Только в экстренных случаях:** Отключите электродный кабель от PowerDot.

Вы всегда можете возобновить экстренно остановленный сеанс стимуляции путем двойного нажатия на Многофункциональную кнопку.

6 ПЕРЕНОСКА И ХРАНЕНИЕ POWERDOT

Сумка для переноски PowerDot разработана специально для переноски и хранения прибора PowerDot, кабелей и накладок электродов.

Для поддержания чистоты Ваших накладок электродов и удлинения времени их работы между сеансами всегда накрывайте их пленкой безопасности и храните в кармашке сумки для переноски. Вы можете использовать обе стороны пленки для прикрепления одного набора накладок электродов PowerDot (одна сторона

для прямоугольной наклейки и другая – для двух круглых наклеек).

7 ДЕАКТИВАЦИЯ POWERDOT

PowerDot PD-01M можно деактивировать и отсоединить от мобильного телефона либо через **Мобильное приложение**, либо путем деактивации прибора вручную.

Для деактивации вручную: Когда PowerDot PD-01M ВКЛЮЧЕН, нажмите и удерживайте Многофункциональную кнопку в течение 3 секунд до тех пор, пока не увидите включение с последующим миганием индикатора питания. Теперь Вы можете активировать PowerDot из Мобильного приложений.

Деактивация из **Мобильного приложения при помощи экрана My Devices**: Когда Ваш активный прибор PowerDot включен, можно деактивировать его путем нажатия на активный прибор. При успешной деактивации индикатор питания мигает несколько раз.

Забыли деактивировать прибор из Мобильного приложения? Сделайте это вручную, выключив PowerDot PD-01M и далее продолжив удерживать Многофункциональную кнопку в течение еще 3 секунд (световой индикатор начнет мигать)!

ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАНИЯ

1 РАЗМЕЩЕНИЕ НАКЛАДОК

ВСЕГДА следуйте руководству по размещению накладок, указанному в Мобильном приложении PowerDot. Производитель не берет на себя ответственность за все повреждения, нарушения и другие обстоятельства, произошедшие в результате сеансов стимуляции, при которых рекомендации по размещению накладок игнорировались.

При необходимости найдите лучшую возможную позицию, поставив сеанс стимуляции на паузу, медленно передвигая круглую накладку над целевой мышцей и возобновляя стимуляцию, до тех пор, пока Вы не найдете положение, которое предоставит идеальное сочетание наиболее сильных сокращений и наибольшего комфорта.

2 ПОЛОЖЕНИЯ СТИМУЛЯЦИИ

Оптимальные положения для стимуляции будут варьироваться в зависимости от актуального размещения накладок, целевых групп мышц и выбора программы стимуляции.

Для **Основных программ** (Main Programs), которые, как правило, обеспечивают мощное сокращение мышц, мышцы должны всегда стимулироваться в изометрической манере (для ознакомления смотрите иллюстрации в Мобильном приложении).

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

Таким образом, Вы должны попытаться расположить конечности таким образом, чтобы обеспечить максимальное сопротивление движению и предотвратить любое укорочение мышцы во время сокращения.

3 РЕГУЛИРОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ СТИМУЛЯЦИИ

При стимуляции мышцы число участвующих в процессе волокон зависит от интенсивности стимуляции. Для Основных программ, в которых происходит стимуляция мощного мышечного сокращения: для того, чтобы задействовать максимальное количество волокон, проводите стимуляцию вплоть до уровней интенсивности, которые Вы можете переносить с комфортом.

Для программ, предназначенных для индукции мышечных подергиваний: вы должны постепенно повышать интенсивность стимуляции до тех пор, пока не увидите подергивания целевой мышцы.

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

Помните, что максимальные уровни стимуляции могут варьироваться не только от одного сеанса стимуляции к другому, но также в пределах курса одного сеанса стимуляции. Возможно, мышцы относительно быстро адаптируются к стимуляции при определенной интенсивности. Различные состояния, такие как различия во влажности кожи или степени потоотделения или в скорости ухудшения состояния накладки, также могут оказывать влияние на частоту стимуляции.

ВСЕГДА обращайтесь внимание на ощущения, когда повышаете интенсивность во время стимуляции. При том что мы рекомендуем применять максимальную интенсивность, которую Вы можете перенести, для некоторых программ стимуляции убедитесь в том, что вы полностью прошли по меньшей мере несколько сеансов и ознакомились с ощущениями при более низких и более комфортных уровнях интенсивности, перед тем как переходить к максимально переносимым степеням интенсивности.

ПОДЗАРЯДКА POWERDOT

PowerDot PD-01M можно подзаряжать при помощи любого надежного USB-соединения (например, от ноутбука или зарядного устройства для мобильного телефона). Цикл зарядки прибора от нуля до полной занимает приблизительно 60 минут.

НИКОГДА не заряжайте и не подзаряжайте PowerDot, когда он присоединен к телу.

ВСЕГДА используйте оригинальный кабель, поставляемый в наборе PowerDot.

НИКОГДА не заряжайте и не подзаряжайте PowerDot от непроверенных или проблемных источников!

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

В PowerDot PD-01M применяется встроенная литий-полимерная батарея, которая требует подзарядки приблизительно после 5-6 часов непрерывного использования. Батареи хватает по меньшей мере на 500 циклов зарядки. Если Вы планируете хранить PowerDot, не используя его, в течение более чем 6 месяцев, заряжайте его по меньшей мере на 50% каждый полгода.

В **Мобильном приложении** PowerDot текущий уровень заряда батареи всегда отображается в разделе **Stimulation Dashboard**.

Мобильное приложение не позволит запустить новый сеанс стимуляции, если у какого-либо из Ваших приборов PowerDot заряд находится ниже 10%.

Когда Вы видите ОРАНЖЕВЫЙ свет рядом с разъемом микро-USB, это означает, что PowerDot заряжается. После полной зарядки PowerDot ОРАНЖЕВЫЙ свет отключается.

ПРОГРАММЫ СТИМУЛЯЦИИ POWERDOT (ПРОТОКОЛЫ)

Мобильное приложение PowerDot поддерживает несколько встроенных программ стимуляции и режимы вывода, подходящие для различных спортивных и восстановительных целей. Такие программы работают наилучшим образом, когда Вы сочетаете их с регулярными физическими тренировками.

Программы стимуляции можно разделить на две основные группы:

❶ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (Performance programs)

Функциональные программы созданы для дополнения регулярных занятий спортом и фитнесом, а также, чтобы помочь Вам улучшить и поддерживать мышечную деятельность.

Идеально, если Вы будете запускать **Функциональные программы** 3 – 5 раз в неделю во время подготовительного сезонного периода и 1-2 раза в неделю

во время периода проведения соревнований или в переходный период. Ваши ежедневные сеансы стимуляции обычно должны включать стимуляцию 1-3 мышечных групп на Ваш выбор (в зависимости от специфики и целей Ваших занятий спортом). Если Вы используете один прибор PowerDot, вам потребуется проведение отдельных сеансов стимуляции для мышечных групп левой и правой стороны.

Все **Функциональные программы** начинаются с: 1) рекомендуемого трехминутного **Разогрева**; 2) фазы **Основного занятия** (в зависимости от программы эта фаза может занимать от 10 до 50 минут); и 3) рекомендуемой пятиминутной фазы **Восстановления**.

МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучшает мышечную выносливость и сопротивление утомлению. Идеально для дополнения тренировок на улучшение физической выносливости.

Для лучшей эффективности планируйте сеансы Мышечной выносливости PowerDot **ПЕРЕД** началом тренировки.

Рекомендуем использовать программы Мышечной выносливости 4-5 раз в неделю для одной мышечной группы

во время периода подготовки (предсезонный период) и 2-3 раза в неделю во время периода проведения соревнований (сезонный период).

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучшает способность мышц противостоять интенсивному и пролонгированному воздействию. Улучшает тонус мышц и их рельеф.

Для лучшей эффективности планируйте сеансы Силовой выносливости ПЕРЕД или ПОСЛЕ тренировки на силовую выносливость.

Рекомендуем использовать программы Силовой выносливости 3-4 раза в неделю для одной мышечной группы во время периода подготовки (предсезонный период) и 1-2 раза в неделю во время периода проведения соревнований (сезонный период).

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Улучшает способность мышц противостоять интенсивному и пролонгированному воздействию. Повышает гипертрофию мышц.

Для большей эффективности планируйте сеансы Сопротивления внутри тренировок или после них.

Мы рекомендуем использовать Ваши программы Сопротивления 2-3 раза в неделю для одной мышечной группы во время периода подготовки (предсезонный период) и 1 раз в неделю во время периода проведения соревнований (сезонный период).

СИЛА

Улучшение мышечной силы. Идеально подходит для дополнения силовых тренировок.

Для большей эффективности планируйте Силовые сеансы PowerDot ВНУТРИ силовых тренировок или ПОСЛЕ них.

Рекомендуем использовать Силовые программы до 1-3 раз в неделю для одной мышечной группы во время периода подготовки (предсезонный период) и не более одного раза в неделю во время периода проведения соревнований (сезонный период) или периода детренированности.

ВЗРЫВНАЯ СИЛА.

Фокусируется на быстром развитии мышечной силы.

Для лучшей эффективности планируйте Ваши сеансы Взрывной

силы PowerDot ВНУТРИ силовых тренировок или ПОСЛЕ них.

Рекомендуем использовать Силовые программы до 3 раз в неделю для одной мышечной группы во время периода подготовки (предсезонный период) и не более одного раза в неделю во время периода проведения соревнований (сезонный период) или периода детренированности.

2 ПРОГРАММЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ (Everyday programs)

Программы на каждый день не зависят так сильно от тщательного планирования и регулярности, как **Функциональные программы**.

В то время как **Функциональные программы** представляют собой интенсивные программы тренировок, **Программы на каждый день** составлены либо для послетренировочного восстановления и расслабления, либо для подготовки перед тренировкой.

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Улучшает и ускоряет восстановление мышц после интенсивных упражнений на выносливость. Применять в течение

2 часов интенсивной тренировки или соревнования

ДЛИТЕЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Представляет собой то же самое, что и Активное восстановление, но продолжается дольше с лучшим эффектом.

ЛЕГКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Низкочастотное восстановление. Применять в течение 2 часов после длительных упражнения или как Вам удобно.

ПОТЕНЦИИРОВАНИЕ

Повышает скорость сокращения и подготавливает мышцы к максимальной мощности. Применять перед важными соревнованиями за 10-15 минут (сразу после разогрева и растяжки).

МАССАЖ

Временно увеличивает кровоток в применяемой области. Максимальное применение во время переходного периода (после сезона, во время восстановления).

TENS ПРОГРАММЫ

TENS программы специально разработаны для облегчения болезненных ощущений.

Выберите область, в которой испытываете болезненность и точно ответьте на вопросы, отображаемые в приложении.

На основании этих ответов, а также уровня болезненности приложение создаст индивидуальную программу TENS-стимуляции (которую Вы сможете запустить повторно позже)

На основании вашей чувствительности к боли Вы можете менять степень комфорта и эффективности индивидуальных TENS-программ.

ОСНОВНЫЕ НЕПОЛАДКИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

ПРИБОР НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ

Возможно, заряд батареи PowerDot PD-01M низкий. Зарядите PowerDot.

POWERDOT НЕ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ (ИЛИ НЕ ПОДСОЕДИНЯЕТСЯ) ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ПЕРЕД СЕАНСОМ СТИМУЛЯЦИИ

Проверьте экран My Devices и убедитесь, что PowerDot, который Вы пытаетесь использовать, активирован.

Удостоверьтесь, что Ваш PowerDot включен (на приборе горит белый огонек). Если прибор заряжен и активирован, но все еще не соединяется: в случае использования телефона с Android может иметься проблема с соединением через Bluetooth. Выйдите из мобильного приложения PowerDot через диспетчер задач, перезапустите Bluetooth (через настройки своего мобильного телефона) и повторите попытку. В некоторых случаях Вам понадобится обнулить кеш Android Bluetooth

(пожалуйста, следуйте инструкциям на телефоне и конкретным инструкциям аппарата (системы)).

НЕТИПИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ СТИМУЛЯЦИИ

Удостоверьтесь, что накладки электродов плотно прикреплены к телу и правильно размещены (как рекомендуется на экране перед началом стимуляции). Поставьте сеанс стимуляции на паузу, повторно прикрепите или переместите накладки, затем возобновите сеанс стимуляции.

СТИМУЛЯЦИЯ ВЫЗЫВАЕТ ДИСКОМФОРТ ИЛИ ЧУВСТВО ЖЖЕНИЯ

Если Вы используете режимы стандартной интенсивности, наиболее вероятно, что накладки износились и/или теряют свою клейкость. Поставьте сеанс стимуляции на паузу, повторно прикрепите накладки, затем возобновите сеанс стимуляции. Если эти ощущения сохраняются, остановите сеанс стимуляции и замените накладки.

НАКЛАДКИ ЭЛЕКТРОДОВ НЕ ПРИКЛЕИВАЮТСЯ К ТЕЛУ ИЛИ СТИМУЛЯЦИЯ НЕОЖИДАННО ОКАЗЫВАЕТСЯ ОЧЕНЬ СЛАБОЙ ДАЖЕ НА РЕЖИМАХ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Замените накладки электродов. Наиболее вероятно, что они износились. Если это не помогло, проверьте, не ослаблено ли место контакта электродного кабеля или не поврежден ли сам электродный кабель.

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ АКТИВИРОВАТЬ ПРИБОР ИЛИ ТЕЛЕФОН ПЕРЕСТАЛ СОЕДИНЯТЬСЯ С ПРИБОРОМ

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

- Удалите все активные приборы PowerDot в разделе My Devices в приложении. Для удаления нажмите и удерживайте изображение прибора PowerDot, далее нажмите на появившееся изображение крестика в правом верхнем углу.
- Вручную перезагрузите PowerDot, удерживая кнопку на приборе в течение 5 секунд до тех пор, пока не начнет мигать огонек питания. Перед ручной перезагрузки прибора прибор PowerDot должен быть включен.

- “Убейте” приложение PowerDot или остановите его работу в фоне.
- Зайдите в настройки Bluetooth вашего устройства и удалите или нажмите «забыть устройство» для всех приборов, которые начинаются с PowerDot или aPowerDot. Для более поздних моделей телефонов с Android также рекомендуется очистить кэш Bluetooth (это можно сделать, пройдя в Settings (Настройки)→Application manager (Управление приложениями)→All (Все)→Bluetooth.
- Выключите Bluetooth на своем телефоне (OFF) и затем снова включите его (ON).
- Перезапустите приложение PowerDot и попробуйте активировать прибор снова
- Если проблемы с соединением все еще сохраняются, пожалуйста, отправьте нам на support@powerdot.com информацию о модели Вашего телефона, версии операционной системы (ОС) и списком действий, которые Вы совершали. Мы ответим Вам в течение 24 часов.

РУКОВОДСТВО ПО РАЗМЕЩЕНИЮ НАКЛАДОК

Для максимальной эффективности и безопасности стимуляции, пожалуйста, строго следуйте визуальным рекомендациям по размещению накладок (они основаны на выборе целевых мышц и применимы для всех программ стимуляции).

Расположение электродов вблизи грудины может увеличить риск фибрилляции сердца. Этот риск относится к правилам расположения электродов на грудных мышцах, широчайших и мышцах брюшного пресса, указанных в рекомендациях



МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА — ABS



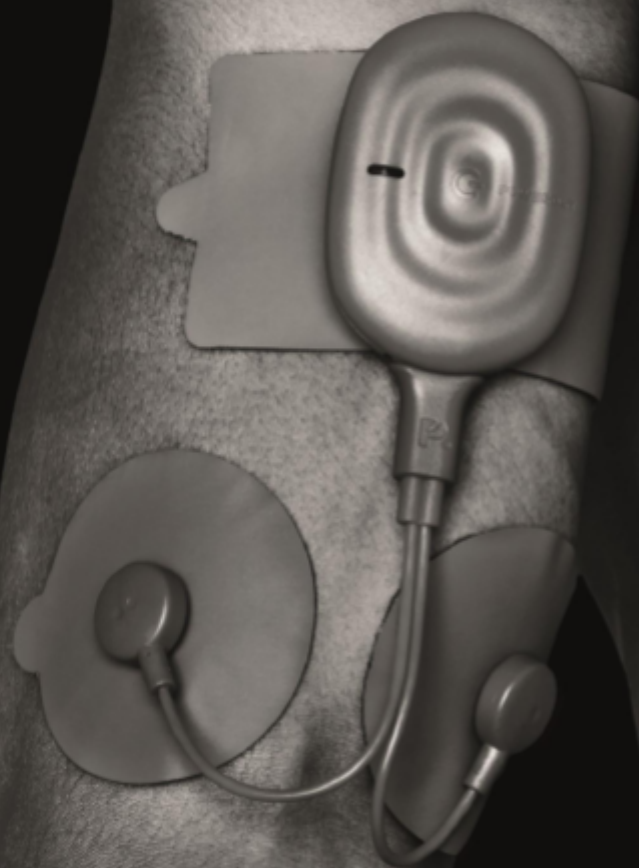
**КОСЫЕ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА —
ABS OBLIQUES**



ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ — PECS



ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ —
DELTOIDS



БИЦЕПС — ВІСЕР



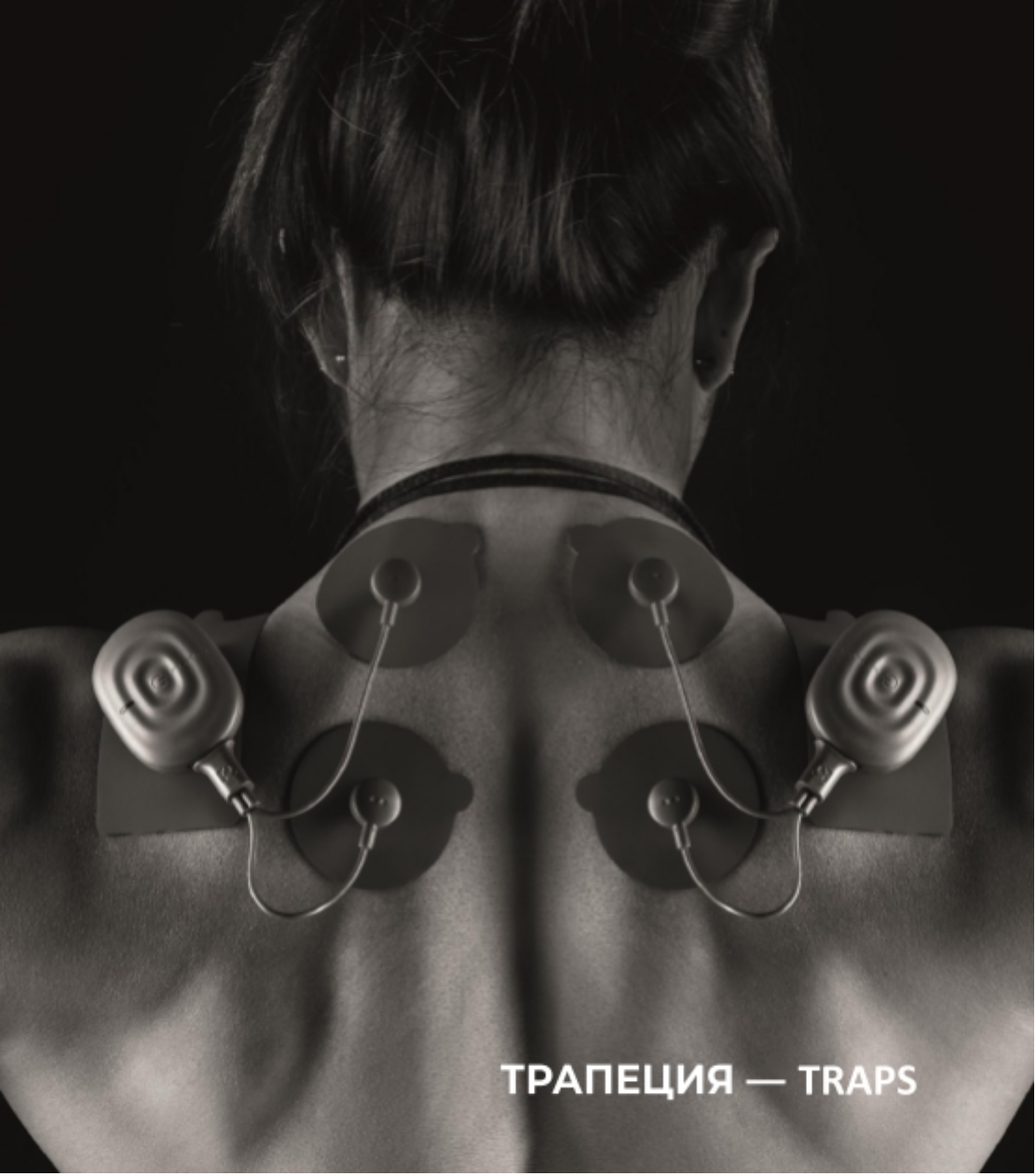
ТРИЦЕПС —
TRICER



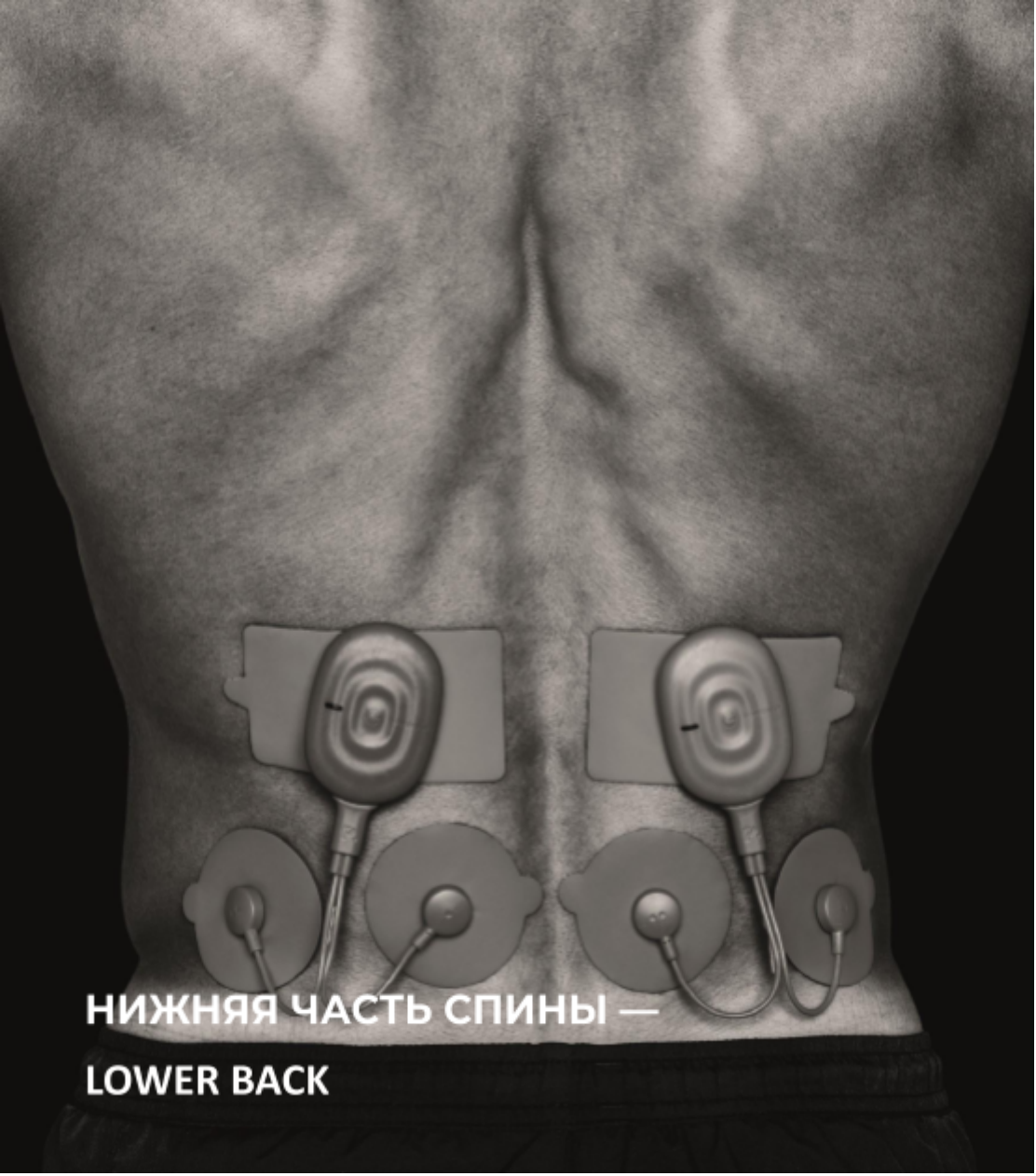
ПРЕДПЛЕЧЬЕ — FOREARM



ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ —
LATS



ТРАПЕЦИЯ — TRAPS



НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ —

LOWER BACK



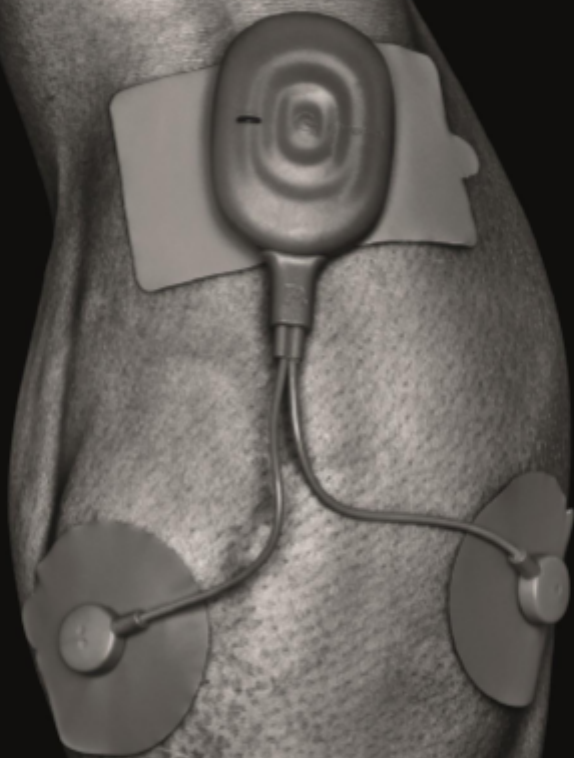
ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ — ADDUCTORS



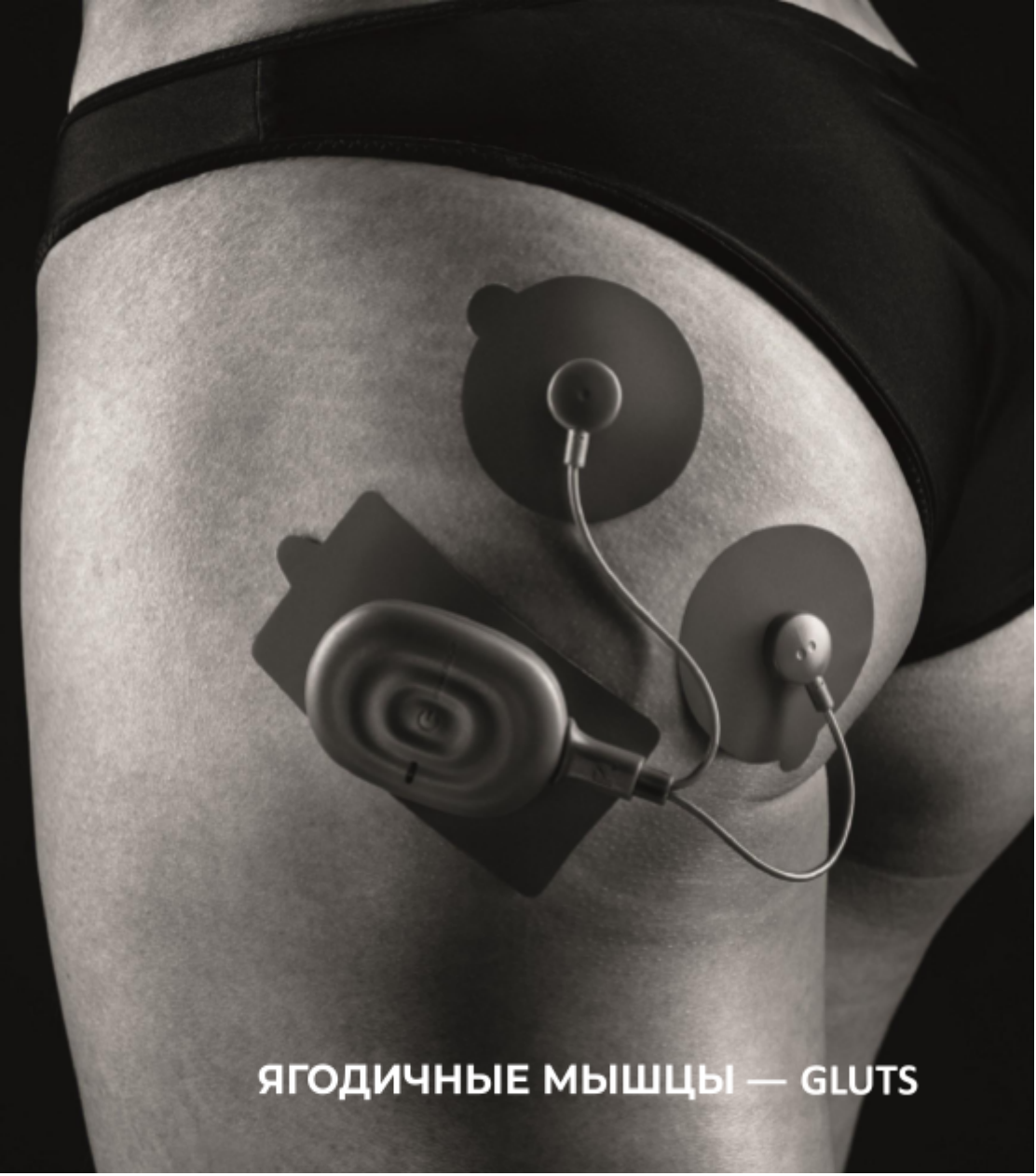
ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ —
QUADS



МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА —
HAMSTRINGS



МЫШЦЫ ГОЛЕНИ —
CALVES



ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ — GLUTS



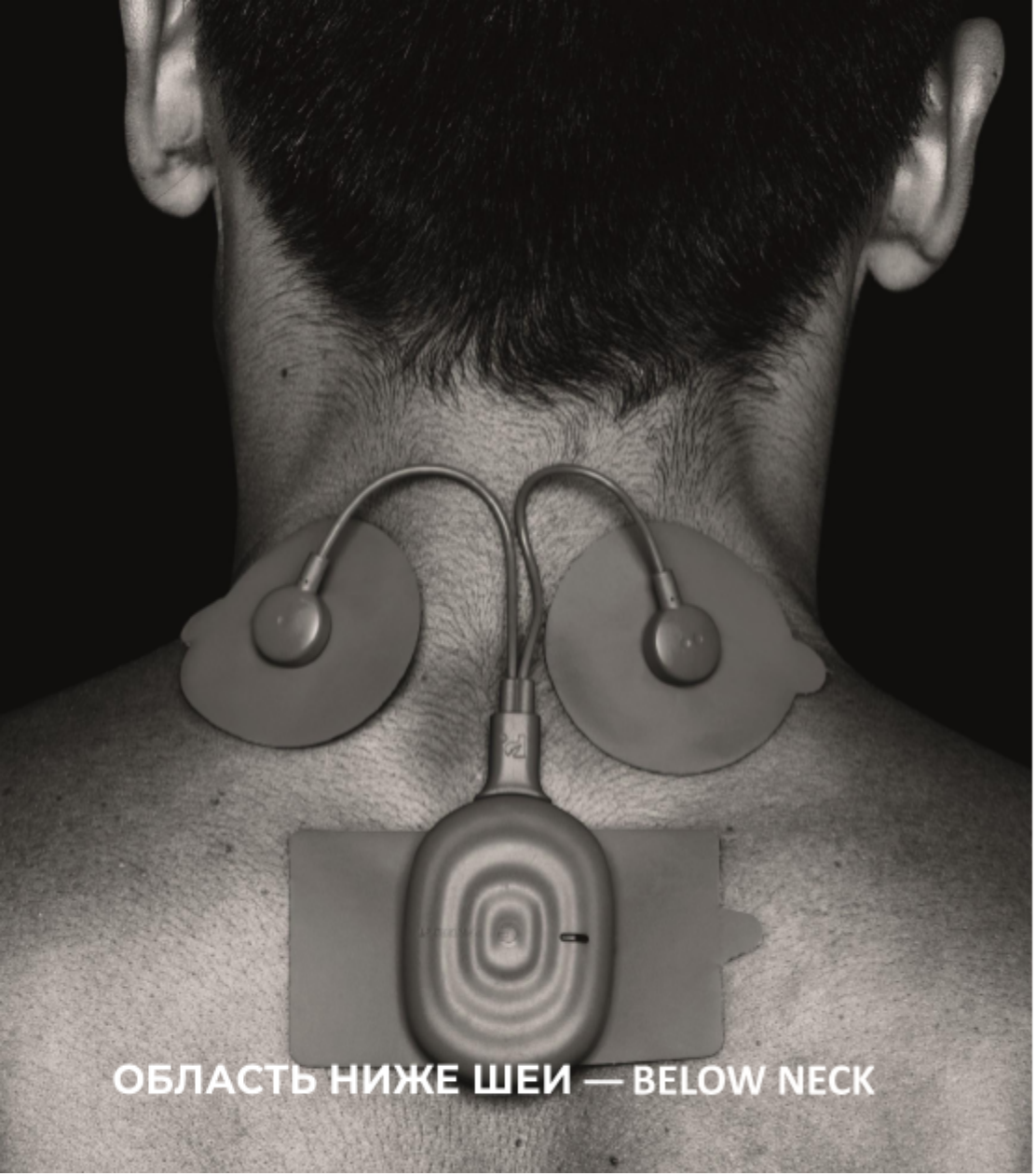
ЛОКОТЬ —
ELBOW



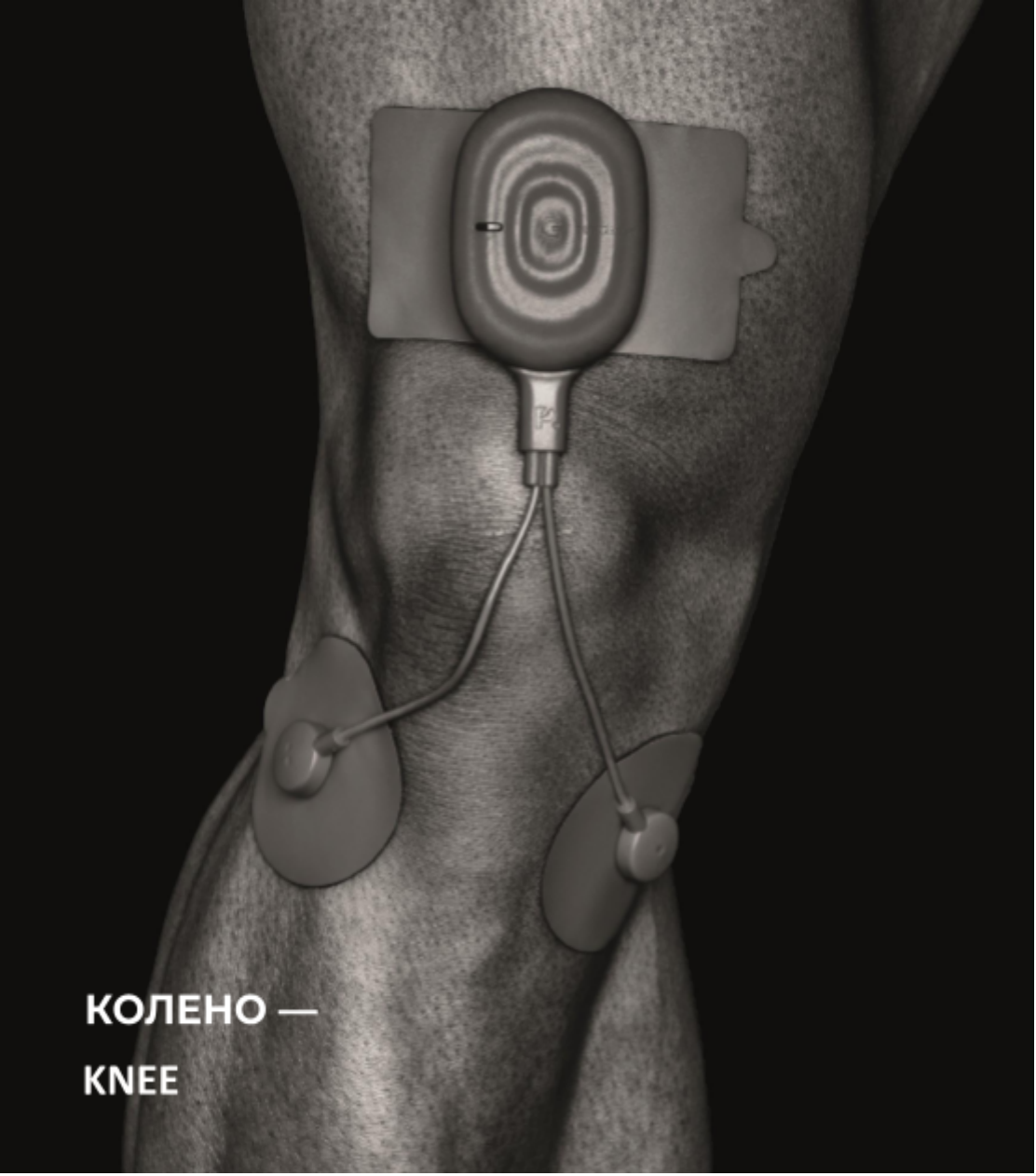
ПЛЕЧО — SHOULDER



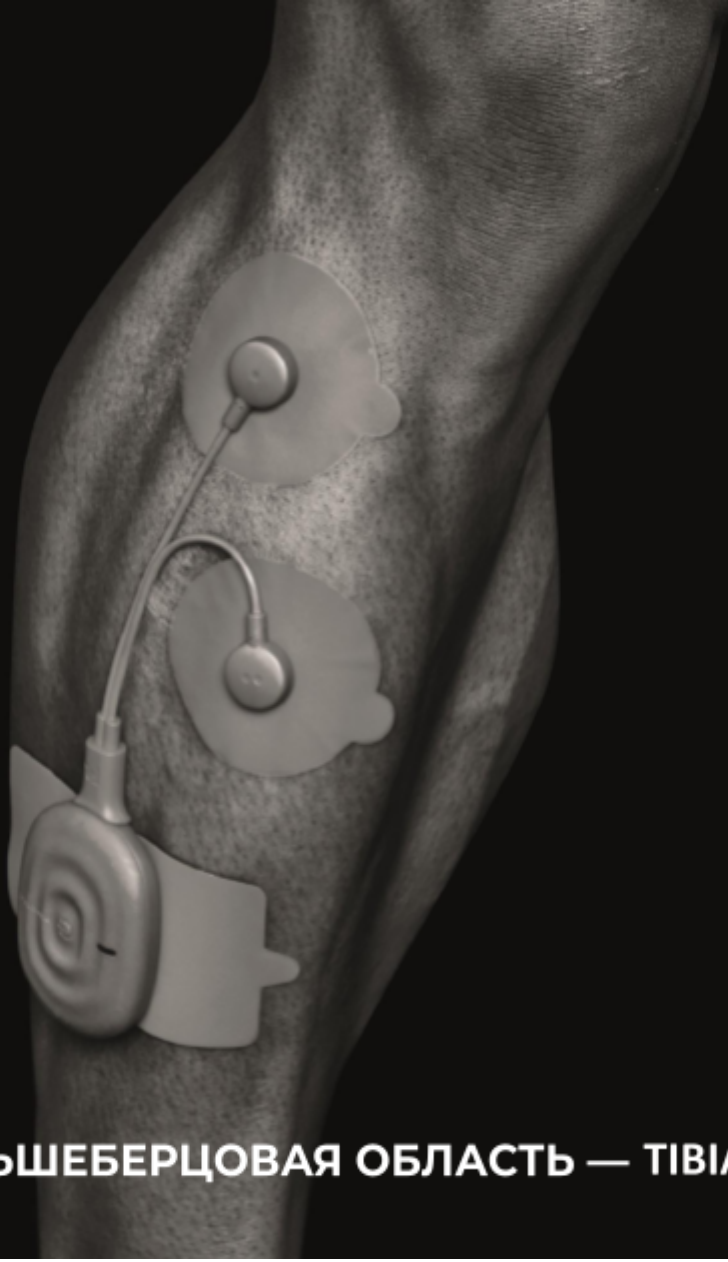
СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ —
MIDDLE BACK



ОБЛАСТЬ НИЖЕ ШЕИ — BELOW NECK



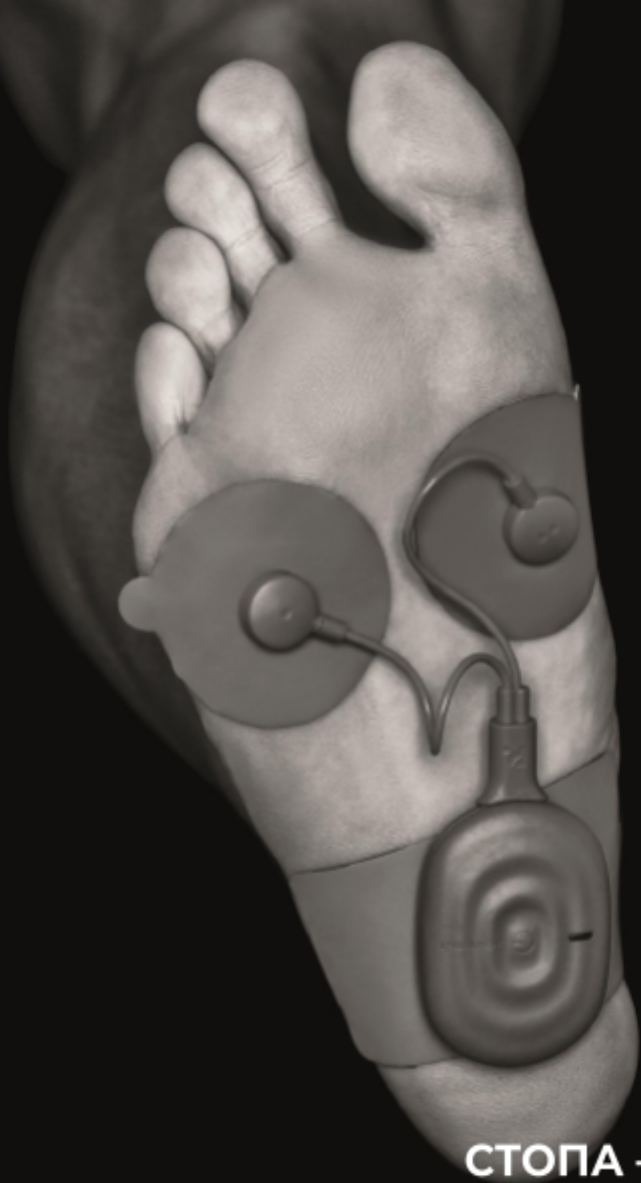
КОЛЕНО —
KNEE



БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ ОБЛАСТЬ — TIBIA



ЛОДЫЖКА —
ANKLE



СТОПА — FOOT

**ИЛИОТИБИАЛЬНЫЙ ТРАКТ —
IT BAND**

ПОЛОЖЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СТИМУЛЯЦИИ

Для максимальной эффективности и безопасности стимуляции, пожалуйста, строго следуйте визуальным рекомендациям по положениям для проведения сеансов стимуляции с использованием программ Мышечная выносливость, Силовая выносливость, Сопротивление, Сила, Взрывная сила и Потенцирование (составленным в соответствии с целевой группой мышц):



БИЦЕПС

Сидя, кисти рук прижаты сверху бедрами к сидению



ТРИЦЕПС

Сидя, руки согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов



ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Соберите пальцы в кулак, сопротивляйтесь движению запястья



ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ПЛЕЧИ ТРАПЕЦЕВИДНЫЕ, ГРУДНЫЕ, ШИРОЧАЙШИЕ СПИНЫ, НИЖНИЙ ОТДЕЛ СПИНЫ, ПРЕСС

Удобное положение сидя



**МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ
БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ**

Лежа на животе,
сопротивляйтесь движению ног



**МЫШЦЫ ГОЛЕНИ,
БОЛЬШЕБЕРЦОВОЙ ОБЛАСТИ**

Стоя



**ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ, ПРИВОДЯЩИЕ,
ИЛИОТИБИАЛЬНЫЙ ТРАКТ**

Сидя с ногами, согнутыми в
колени на 90 градусов,
сопротивляйтесь движению ног

Поскольку программы Восстановления, Массажа и TENS не требуют применения максимально переносимых величин интенсивности, то при использовании данных программ стимуляции Вы можете занять любую удобную для Вас позу, даже более расслабленную.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ POWERDOT

Прибор PowerDot PD-01M вместе с аксессуарами к нему следует хранить в сумке для переноски PowerDot и держать в защищенном месте, защищенном от действия условий окружающей среды, указанных в разделе «Предупреждения» ранее.

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

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

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

Приборы PowerDot PD-01M не требуют калибровки или верификации параметров действия. Характеристики системно верифицируются и утверждаются для каждого произведенного прибора. Эти характеристики стабильны и не меняются при использовании приборов в нормальных условиях.

Производитель утверждает, что PowerDot не подлежит починке лицами, не работающими в компании. Любые проводимые в этой области посторонними, не утвержденными производителем лицами работы классифицируются как порча единицы товара, что освобождает производителя от любой ответственности в отношении гарантийных обязательств и рисков, которым может подвергнуться оператор или пользователь.

ГАРАНТИЙНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО POWERDOT

На PowerDot PD-01M предоставляется гарантия, действующая по всему миру 1 год с даты приобретения прибора (требуется подтверждение покупки).

Гарантия не распространяется на накладки электродов и чехол.

В течение всего гарантийного периода производитель заменит Ваш неработающий PowerDot или аксессуары к нему бесплатно (в некоторых случаях за исключением затрат на пересылку и обработку), при условии, что продукт:

- Использовали по назначению таким образом, как описано в данной инструкции.
- Не присоединялся к неподходящему источнику энергии
- Не подвергался неправильному обращению или уходу.
- Не модифицировался и не чинился.
- Не был поврежден ударом тока.

Данная гарантия не нарушает Ваши законные права.

УТИЛИЗАЦИЯ

Наиболее высокий приоритет имеет Европейская директива 2002/96/CEE (WEEE) об утилизации отходов электрического и электронного оборудования и, кроме того, повторного использования, переработки и других форм восстановления подобных отходов таким образом, чтобы снизить сокращение уничтожения отходов:

- Перечеркнутое изображение бака для мусора на колесах означает, что оборудование нельзя выбрасывать в бытовые отходы, и что оно является предметом избирательного сбора бытовых и промышленных отходов;
- У оборудования должен быть подходящий пункт приема для обработки;
- Таким образом, Вы вносите свой вклад в охрану природных ресурсов и защите здоровья населения;
- Батареи должны быть утилизированы в соответствии с национальными законами страны, регулирующими уничтожение таких предметов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Все технические характеристики приведены для импеданса 1000 Ω на канал.

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

Вход: 5В через соединение USB 2,0 или 3,0 (стандартный кабель зарядки микро-USB—USB предоставлен в наборе). I/P рейтинг: напряжение 5В постоянного тока 1-2,1А.

Каналы стимуляции: 2 независимых канала, оптически изолированные.

Форма волны стимуляции: симметричная двухфазная прямоугольная с нулевым средним значением.

Поддерживаемый диапазон частот стимуляции: 1-150 Гц.

Поддерживаемая ширина импульса стимуляции: 32-432 мкс (для основной / положительной фазы).

Максимальное выходное напряжение / ток: 125 В/125 мА (+/- 5%).

Bluetooth: встроенный Bluetooth LE 4.0 модуль, Nordic Semiconductor chipset.

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

Данные по радиочастотам:

- Диапазон рабочих частот: 2402 МГц 2480 МГц (диапазон ISM).
- Тип модуляции: GFSK с AFH.
- Пиковая мощность передачи: -15.86 дБи (0.026 мВт).
- Интервал канала / Количество каналов: 2 МГц, 40 каналов (3 для рекламы, 37 для данных).
- Тип антенны: многослойная чип-антенна, усиление, 2 дБи (1.58 мВт).

Совместимость с мобильными приложениями:

- Android 5.0 Lollipop (или более поздняя версия) с поддержкой Bluetooth Smart Ready и HD (или лучше)
- сенсорный экран.
- Смартфон Apple iPhone 5 (или более поздняя версия), с операционной системой iOS 8.0 (или более поздней версии).

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

Вес устройства: 25 г.

Спецификация среды:

- **Эксплуатация / Хранение / Транспортировка:**
Температура от 0 С до +40 °С.
- **Влажность:** 10-90% относительной влажности.
- **Атмосферное давление:** от 700 гПа до 1060 гПа.

Ожидаемый срок службы продукта: 5 лет.

Корпус: ABS & TPU.

Ограничения: продукт не подходит для использования в средах с высокой концентрацией кислорода и / или легковоспламеняющихся жидкостей и / или легковоспламеняющихся газов; не использовать с оборудованием для электрохирургии или коротковолновой или микроволновой терапии; в работу устройства может вносить помехи другое оборудование, даже если это другое оборудование соответствует требованиям к электромагнитной эмиссии CISPR (CISPR EMISSION).

PowerDot PD-01M был протестирован на предмет соответствия следующим стандартам электромагнитной эмиссии и помехоустойчивости:

ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ ЭМИССИЯ::

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

ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ:

Стандарт	Элемент	IEC 60601-1-2 Тестируемые уровни для здоровой среды обитания	Тестируемые уровни PowerDot PD-01M	Примечания
IEC 61000-42:2008	Устойчивость к электростатическому заряду (ESD)	± 8 кВ контактный: ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ±15 кВ воздушный	± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ контактный: ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздушный	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-3:2010	Устойчивость к радиочастотному электромагнитному полю (RS)	10 В/м 80 МГц – 2,7 ГГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	10 В/м 80 МГц – 5,785 ГГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-4:2012	Устойчивость к наносекундным импульсным помехам (НИП, EFT)	± 2 кВ 100 кГц частота повторения	± 2 кВ 100 кГц Частота повторения	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-5:2014	Защита от повышенного напряжения	± 0,5 кВ, ± 1 кВ	± 0,5 кВ, ± 1 кВ	Ухудшение действия не наблюдается

IEC 61000-4-6:2013	Устойчивость к кондуктивным помехам наведенным радиочастотными электромагнитным и полями (CS)	ЗВ 0,15 МГц - 80 МГц 6В в промышленном, научном и медицинском диапазоне частот (ISM) и радиоловительском диапазоне частот между 0,15 МГц и 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	10В 0,15 МГц - 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-8:2009	Устойчивость к магнитному полю промышленной частоты (PFMF)	30 А/м 50 Гц или 60 Гц	± 0,5 кВ, ±1 кВ	Ухудшение действия не наблюдается
IEC 61000-4-11:2004	Устойчивость к кондуктивным помехам наведенным радиочастотными электромагнитным и полями (CS)	ЗВ 0,15 МГц - 80 МГц 6В в промышленном, научном и медицинском диапазоне частот (ISM) и радиоловительском диапазоне частот между 0,15 МГц и 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	10В 0,15 МГц - 80 МГц 80% амплитудная модуляция (AM) при 1 кГц	Ухудшение действия не наблюдается

СОВМЕСТИМОСТЬ BLUETOOTH®

Уникальным свойством PowerDot PD-01M является то, что он контролируется через беспроводной интерфейс радиосвязи Bluetooth Low Energy.

PowerDot PD-01M специально разработан для применения совместно с **Мобильным приложением** PowerDot, которое поддерживается некоторыми мобильными телефонами с ОС Android и iOS..

БЕЗОПАСНОЕ СОПРЯЖЕНИЕ

Ваш PowerDot PD-01M соединяется с Вашим мобильным телефоном при помощи кода безопасности, состоящего из 8 цифр, который, по своей сути, предотвращает присоединение любых других мобильных телефонов или беспроводных устройств к Вашему PowerDot. Безопасное сопряжение происходит во время процесса активации PowerDot (см. раздел «Активация PowerDot») и, как только Ваш PowerDot становится активным, числовой код активации записывается во флэш-память PowerDot и верифицируется **Мобильным**

приложением PowerDot после каждого повторного включения PowerDot.

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

ОТСОЕДИНЕНИЯ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Интерфейс передачи данных через Bluetooth между **Мобильным приложением** PowerDot и PowerDot PD-01 специально разработан для компенсации временных и постоянных отсоединений Bluetooth во время сеанса стимуляции.

Прибор PowerDot PD-01M обладает способностью к независимому выполнению предварительно загруженной программы стимуляции на последних величинах интенсивности стимуляции, а также к осуществлению автоматических повторных присоединений через Bluetooth®.

В этом отношении временные радиочастотные помехи (например, вызываемые одновременным действием нескольких приборов с активным Bluetooth и/или Wi-Fi в

диапазоне работы) не влияют на общую эффективность и безопасности Вашего сеанса стимуляции.

Благодаря наличию механизмов аварийной остановки на аппаратном уровне (см. раздел «Правила пользования») отсоединения Bluetooth более постоянного характера не должны оказывать влияние на безопасность стимуляции и могут вызывать только временные неудобства, заставляя Вас отложить запланированный сеанс стимуляции до более благоприятных условий окружающей среды для Bluetooth-связи.

Как и любые другие беспроводные приборы, PowerDot PD01M имеет низкие уровни излучений в радиочастотном диапазоне (RF) и, таким образом, скорее всего не вызывает радиопомехи в расположенном вблизи электронном оборудовании (например, радиоприборах, компьютерах, телефонах и т.д.).

PowerDot PD-01M спроектирован для противостояния заранее ожидаемым нарушениям, происходящим в результате действия электростатических разрядов, магнитных полей электрических сетей

или передатчиков радиочастотной идентификации.

Несмотря на это, невозможно гарантировать, что на работу стимулятора не будут оказывать влияние сильные поля RF (радиочастотные), испускаемые прочими источниками.

Попробуйте не использовать PowerDot PD-01M на расстоянии менее 1,5 метров от работающей микроволновой печи, так как радиочастотные помехи от микроволновой печи могут вызывать отсоединение PowerDot от мобильного телефона.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ БЕСПРОВОДНОГО СОЕДИНЕНИЯ

Если Вы испытываете проблемы с беспроводным соединением посредством Bluetooth (например, Ваш прибор PowerDot PD-01M не отвечает на команды **Мобильного приложения** PowerDot) во время сеанса стимуляции, или если Вы не смогли присоединить Ваш PowerDot и начать сеанс стимуляции), не следует паниковать, следует прекратить сеанс стимуляции вручную, недолго зажав

кнопку запуска на Вашем приборе PowerDot.

Ваше **Мобильное приложение** PowerDot имеет встроенный механизм повторного соединения и определения отсоединения и в большинстве случаев оно обеспечит повторное соединение с Вашим PowerDot в короткие промежутки времени, что позволит Вам возобновить стимуляцию при помощи кнопки «Возобновить» («Resume») на экране стимуляции.

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

СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ СИМВОЛЫ

	Серийный номер
	Режим ожидания
	Предупреждение
	Постоянный ток (DC)

ТОЛЬКО ДЛЯ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА

 0197	Данный символ на приборе PowerDot PD-01M показывает соответствие требованиям Директивы по медицинскому оборудованию (94/42/ЕЕС)
	Производитель

	Уполномоченный представитель в Европейском Союзе
	Прибор с внутренним источником питания Класса II с используемыми деталями Типа BF
	На продукт распространяется директива по утилизации отходов производства электрического и электронного оборудования (WEE), касающаяся раздельного сбора отходов
	Внимательно прочтите инструкции по применению перед началом использования прибора
IP22	Защита от контакта с пальцами руки человека более чем 12 миллиметров и от капель воды, падающих под углом менее 15 градусов.

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

- Прибор не должен являться источником вредных помех.
- Прибор должен работать в пределах наведенных помех, включая те помехи, которые могут вызывать нежелательные изменения в его работе.

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И ПОСЛЕ- ПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

Smartmissimo Technologies Pte Ltd
4 Shenton Way, #28-01 SGX Centre II
Singapore 068807
E-Mail: service@powerdot.com

Свяжитесь с производителем для решения любых вопросов по установке, использованию, эксплуатации прибора или чтобы сообщить о любом неожиданном изменении в работе прибора или событии.



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ:

Medical Technology Promedt Consulting
GbmH, Altenhostrasse 80, 66386, St.
Ingbert, Germany
Phone: (+49) 6894 581020
E-Mail: info@mt-procons.com

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НАКЛАДОК ЭЛЕКТРОДОВ:

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



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ ПО НАКЛАДКАМ ЭЛЕКТРОДОВ:

Sunsam Finance AB,
Industrigatan 4B 2TR, SE-11246
Stockholm, Sweden
Phone: (+46) 7031 57072
E-Mail: info@sunsam.se

ЭЛЕКТРО- МАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ (ЭМС)

PowerDot PD-01M предназначен для использования для ухода за здоровьем в домашних условиях в соответствии со стандартом безопасности ЭМС IEC 60601-1-2 (4-е издание) и с ограничениями, определяемыми предупреждениями и мерами предосторожности в этом руководстве (например, для эксплуатации вблизи излучателей РЧИД, работающих микроволновых печей и т. д.).

Примеры домашних условий для ухода за здоровьем включают рестораны, кафе, магазины, универмаги, рынки, школы, церкви, библиотеки, уличное применение (улицы, тротуары, парки), частные дома (резиденции, дома, дома престарелых), транспортные средства (автомобили, автобусы, поезда, лодки, самолеты, вертолеты), вокзалы, автобусные станции, аэропорты, отели, hostels, пансионаты, музеи, театры.

PowerDot PD-01 спроектирован так, чтобы поддерживать ожидаемые нарушения, возникающие из-за электро-

статических разрядов, магнитных полей для источника питания или радиочастотных излучателей.

Тем не менее, на работу PowerDot PD-01 все таки могут оказывать влияние радиочастотные поля, возникающие в результате действия прочих источников.

Для получения более подробной информации об ЭМС эмиссии и помехоустойчивости свяжитесь со Smartmissimo Technologies.

Устройство не должно использоваться рядом или вместе с другим оборудованием. Если необходимо смежное или штатное использование, следует убедиться, что прибор осуществляет нормальную работу в конфигурации, в которой он будет использоваться.

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

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

Работа зарядки батареи PowerDot может ухудшаться в средах с частыми прерываниями напряжения (при зарядке при помощи настенного адаптера). Для обеспечения постоянной и надежной зарядки очень рекомендуется использование источника бесперебойного питания (ИБП) при работе в таких средах.

Следующая функция прибора считается необходимой для безопасности пользователя: способность поддерживать постоянную интенсивность стимуляции (амплитуду), частоту импульсов и форму импульсов (как формы, так и ширины).

В случае если необходимая функциональность прибора утеряна или ухудшилась по причине электромагнитных помех, безопасность стимуляции и ее эффективность может быть снижена. При любом неожиданном изменении любого из параметров стимуляции пользователю рекомендуется немедленно прекратить сеанс стимуляции, применяя один из способов, указанных в разделе «Прекращение сеанса стимуляции».

СОДЕРЖАНИЕ

Ваш PowerDot	3
Использование	3
Содержимое комплекта PowerDot 2.0	5
Предупреждения и руководство по безопасности	6
PowerDot и аксессуары	11
Правила использования	14
Общее руководство пользования	21
Подзарядка PowerDot	23
Программы стимуляции PowerDot (протоколы)	24
Основные неполадки и их устранение	27
Руководство по размещению накладок	29
Положения, рекомендованные для проведения стимуляции	55
Техническое обслуживание PowerDot	57
Гарантийные обязательства по PowerDot	58
Технические характеристики	59
Стандартизированные символы	67
Производитель и послепродажное обслуживание	70
Электромагнитная совместимость (ЭМС, EMC)	69

