

POWERDOT

INSTRUCTION MANUAL

PowerDot PD-01M
Wersja 1.0b (Kwiecień 2019)

TWÓJ POWERDOT

Dziękujemy za zakup PowerDot®!

PowerDot PD-01M (znany również jako PowerDot 2.0) wykorzystuje technologie elektrycznej stymulacji mięśni (EMS) i przezskórnej elektrycznej stymulacji nerwów (TENS), aby stymulować mięśnie i obszary dotknięte dolegliwościami oraz pomóc poprawić wydajność mięśni lub złagodzić ból.

W celu uzyskania najlepszych efektów stymulacji z urządzeniem PowerDot, przed rozpoczęciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Dzięki łączności Bluetooth PowerDot możesz wygodnie obsługiwać bezprzewodowo, za pomocą kompatybilnej aplikacji mobilnej na Android lub iOS w Twoim telefonie komórkowym.

PRZEZNACZENIE

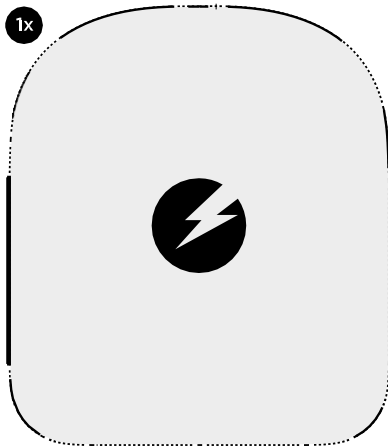
PowerDot PD-01M przeznaczony jest do stymulacji zdrowych mięśni w celu ich wzmocnienia lub ułatwienia pracy mięśni.

Ponadto PowerDot PD-01M może być używany do tymczasowego łagodzenia bólu związanego z bolesnością mięśni spowodowaną wysiłkiem fizycznym lub normalnymi czynnościami domowymi i zawodowymi.

Stymulacja elektryczna w odpowiednim połączeniu z regularnym treningiem fizycznym może znacząco poprawić wydajność stymulowanych mięśni już w ciągu kilku tygodni

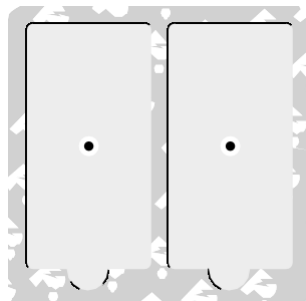
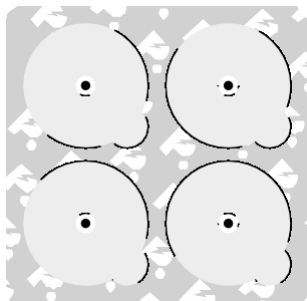
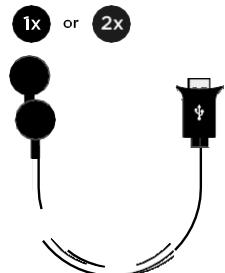
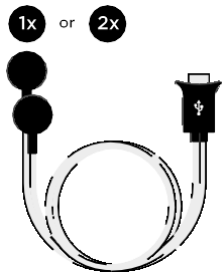
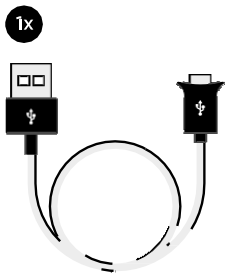
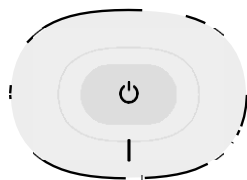
To skuteczny sposób, aby Twoje mięśnie pracowały bez powodowania zmęczenia sercowo-naczyniowego lub psychicznego. Stymulacja elektryczna minimalizuje również obciążenie stawów i ścięgien.

Aby uzyskać maksymalne wyniki, używaj PowerDot PD01M jako sportowego produktu wspomagającego / uzupełniającego w połączeniu ze zdrowym stylem życia, który obejmuje regularny trening fizyczny i zbilansowaną dietę.



1x PowerDot Uno

2x PowerDot Duo



POWERDOT 2.0

ZAWARTOŚĆ

ZESTAWU

ETUI DO PRZECHOWYWANIA

Do przechowywania i przenoszenia urządzenia PowerDot (lub dwóch urządzeń PowerDot), elektrod oraz przewodów pomiędzy sesjami stymulacji.

URZĄDZENIE POWERDOT PD-01M

Generuje i wysyła sygnały elektryczne za pośrednictwem elektrod do mięśni, wywołując ich drganie lub skurcze.

OKRĄGŁE / PROSTOKĄTNE ELEKTRODY SAMOPRZYLEPNE

Samoprzylepne elektrody są połączone z kablami przewodzącymi za pomocą złączy magnetycznych. Zawsze postępuj zgodnie z instrukcjami umieszczania elektrod, które znajdują się w aplikacji mobilnej PowerDot lub w tej instrukcji.

KABEL USB DO ŁADOWANIA

Do ładowania i doładowywania PowerDot, wyłącznie w połączeniu ze sprawdzonym portem USB. NIE używaj PowerDot podczas ładowania.

KABLE PRZEWODZĄCE (KABLE DO ELEKTROD)

Służą do przesyłania sygnałów elektrycznych z urządzenia PowerDot PD-01M do elektrod. Przewody PowerDot mają długość 10 lub 30 cm. W zależności od docelowej grupy mięśni i wzrostu/ wymiarów, możesz użyć jednego z tych dwóch przewodów (np. przewód 10 cm będzie wystarczający przy mięśniach brzucha, podczas gdy kabel 30 cm będzie bardziej odpowiedni dla dłuższych mięśni czworogłowych).

OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOT. BEZPIECZEŃSTWA

1 PRZECIWSKAZANIA

NIGDY nie używaj PowerDot PD-01M jeśli dotyczy Cię którekolwiek z poniższych:

- Stymulator serca (rozrusznik serca), wszczepiony defibrylator lub inne wszczepione urządzenie metalowe lub elektroniczne. Takie użycie może spowodować porażenie prądem, oparzenia, zakłócenia elektryczne lub śmierć.
- Epilepsja.
- Nowotwór lub zmiany nowotworowe.
- Problemy z sercem
- Cięża
- (nie stosować nad okolicą brzucha).
- Poważne zaburzenia krążenia tętniczego w kończynach dolnych.
- Przepuklina brzuszna lub pachwinowa.

2 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Jeśli występuje u Ciebie przynajmniej jedno z poniższych przed użyciem skonsultuj się z lekarzem:

- Po urazie lub niedawnej operacji (mniej niż 6 miesięcy wcześniej).
- Atropia mięśni.
- Potrzeba rehabilitacji mięśni.

3 ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

- Nigdy nie przeprowadzaj pierwszej sesji stymulacji w pozycji stojącej. Pierwsze kilka minut stymulacji należy zawsze wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej. W rzadkich przypadkach nerwowi ludzie mogą doświadczyć reakcji wazowagalnej. Jest to związane z psychologicznym lękiem przed mimowolnymi skurczami mięśni wywołanymi stymulacją mięśni. Reakcja wazowagalna może powodować osłabienie i omdlenie z powodu spowolnienia akcji serca i spadku ciśnienia krwi. Jeśli tak się stanie, przerwij stymulację, połóż się z uniesionymi nogami do 5-10 minut lub do ustąpienia osłabienia.
- Nie ładuj ani nie doładowuj urządzenia PowerDot PD-01M, kiedy znajduje się na jakiegokolwiek części ciała.
- Nie należy stosować stymulacji w pobliżu implantu, takiego jak implanty ślimakowe, rozruszniki serca, elektryczne lub szkieletowe implanty kotwiczące ani żadne inne aktywne urządzenia wszczepione lub noszone na ciele. Z powodu zakłóceń elektrycznych takie użycie może spowodować porażenie prądem, oparzenia, awarię wszczepialnego/noszonego na ciele urządzenia lub nawet śmierć.

- Nie stosuj stymulacji w pobliżu metalu. Usuń biżuterię, kolczyki w ciele, sprzączki do paska lub inne zdejmowane metalowe produkty lub urządzenia znajdujące się w obszarze stymulacji.
- Jeśli jesteś w ciąży lub miesiączkujesz, nie umieszczaj elektrod bezpośrednio nad macicą ani nie łącz par elektrod na brzuchu w poprzek.
- Nie używaj PowerDot PD-01M w wodzie lub w wilgotnym otoczeniu (sauna, hydroterapia itp.).
- Nie stosuj stymulacji w wannie lub pod prysznicem.
- Nie używaj PowerDot PD-01M w atmosferze o podwyższonym stężeniu tlenu.
- Nie podłączaj przewodów ani elektrod do innych przedmiotów.
- Podczas sesji stymulacji nie należy odłączać elektrod. Najpierw zatrzymaj stymulację.
- Nie używaj PowerDot PD-01M podczas prowadzenia pojazdów, obsługiwanie maszyn, jazdy na rowerze lub podczas jakiegokolwiek aktywności, podczas której stymulacja elektryczna może narazić Cię na ryzyko obrażeń.
- Nie stosuj stymulacji podczas snu.
- Podczas sesji stymulacji skurcze mięśni nie powinny wywoływać ruchu. Powinieneś starać się zawsze przeprowadzać ją w sposób izometryczny. Oznacza to, że części dystalne lub kończyny, których mięśnie są stymulowane muszą być ustabilizowane, tak aby zapobiec ruchowi wynikającemu ze skurczu.
- Przechowuj urządzenie PowerDot PD-01M i jego akcesoria poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych. Nie dopuszczaj do przedostania się do

urządzenia żadnych ciał obcych (ziemi, wody, metalu, itp.).

- Nie używaj urządzenia PowerDot PD-01M w odległości mniejszej niż 1,5 metra od urządzeń emitujących fale krótkie lub nieosłoniętych urządzeń mikrofalowych, ponieważ może to zmienić impulsy elektryczne generowane przez stymulator. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych z używaniem stymulatora w pobliżu innego urządzenia medycznego skonsultuj się z producentem urządzenia lub lekarzem.
- Nagłe zmiany temperatury mogą spowodować skraplanie się pary wodnej wewnątrz stymulatora. Używaj urządzenia dopiero po osiągnięciu przez nie temperatury otoczenia..
- Nie podejmuj dużego wysiłku podczas elektrycznej stymulacji mięśni. Poziom intensywności każdego treningu powinien być dla Ciebie komfortowy.
- Nie używaj stymulatora na wysokości powyżej 3000 metrów.
- Nie stosuj stymulatora u dzieci.
- Nie używaj PowerDot PD-01M, jeśli jesteś podłączony do instrumentu chirurgicznego wysokiej częstotliwości, ponieważ może to spowodować podrażnienia skóry lub poparzenia pod elektrodami.
- Nie używaj PowerDot PD-01M w miejscach, gdzie używane są niezabezpieczone urządzenia emitujące promieniowanie elektromagnetyczne. Przenośny sprzęt komunikacyjny, RFID i elektromagnetyczne systemy bezpieczeństwa (np. wykrywacze metali i EAS) mogą zakłócać pracę PowerDot i zmieniać generowane przez niego impulsy elektryczne.



Niektóre emiterzy RF, takie jak systemy RFID, mogą być dla Ciebie niewidoczne.

W przypadku nieoczekiwanej zmiany intensywności stymulacji należy natychmiast przerwać stymulację, zgodnie z zaleceniami zawartymi w rozdziale "Zakończenie Stymulacji", zawartego w tej instrukcji obsługi.

- Nie używaj PowerDot PD-01M w pobliżu urządzeń medycznych, takich jak MRI, TK, diatermia, RTG, ponieważ mogą one zmienić prąd generowany przez stymulator PowerDot, a przez to spowodować uszkodzenie tkanek i poważne obrażenia lub nawet śmierć. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości podczas używania stymulatora PowerDot w pobliżu innego urządzenia medycznego należy skontaktować się z producentem urządzenia lub lekarzem.



PowerDot PD-01M jest urządzeniem niebezpiecznym dla rezonansu magnetycznego. Nigdy nie używaj urządzenia PowerDot w pobliżu skanera MRI (magnesu).

4 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZY UMIESZCZANIU ELEKTROD

NIGDY nie mocuj elektrod:

- W pobliżu głowy lub na głowie, ponieważ wpływ stymulacji na mózg nie jest znany.
- Z przodu i po bokach szyi, ponieważ może to wywołać silne skurcze mięśni, które spowodują zablokowanie dróg oddechowych oraz trudności w oddychaniu lub będą mieć niekorzystny wpływ na rytm serca lub ciśnienie krwi.
- W poprzek klatki piersiowej, ponieważ wprowadzenie prądu elektrycznego do klatki piersiowej może spowodować zaburzenia rytmu serca, które mogą być śmiertelne.
- Jednocześnie na przedniej części tułowia (klatki piersiowej lub brzucha) i tylnej (górnej części pleców, dolnej części pleców).
- Na otwarte rany, wysypki lub na opuchnięte, zaczerwienione, zakażone lub objęte stanem zapalnym obszary (np. przy zapaleniu żył, zakrzepowym zapaleniu żył, żyłakach).
- Nad lub w pobliżu zmian nowotworowych.

5 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PRZY KORZYSTANIU Z ELEKTROD

- Używaj wyłącznie elektrod dostarczonych przez PowerDot Inc. Inne elektrody ze względu na słabą biokompatybilność mogą powodować potencjalne reakcje alergiczne lub posiadać właściwości elektryczne nieodpowiednie dla PowerDot PD-01M.
- Zamienne elektrody PowerDot można nabyć u oficjalnych dystrybutorów PowerDot (www.veron.pl), autoryzowanych sprzedawców.
- Nie zanurzać elektrod w wodzie.
- Nie stosować rozpuszczalników na żadną część elektrod.
- Nie umieszczać samodzielnie elektrod na żadnej części ciała, która nie jest bezpośrednio widoczna.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty przed naklejeniem elektrod umyj oraz odtłuść skórę oraz osusz ją.
- Podczas zakładania elektrod należy upewnić się, że cała ich powierzchnia styka się ze skórą.
- Ze względów higienicznych każdy użytkownik musi posiadać własny komplet nakładek. Nie używaj tych samych elektrod u różnych osób.
- Nigdy nie używaj zestawu samoprzylepnych podkładek przez więcej niż 30 sesji stymulacji, ponieważ ich przyczepność pogarsza się z czasem, a optymalny kontakt jest bardzo ważny zarówno dla wygody użytkownika, jak i skuteczności stymulacji.

- Zachowaj ostrożność, jeśli stymulacja jest stosowana na obszarach, w których czucie jest zaburzone.
- Zachowaj ostrożność, jeśli masz skłonność do krwawień wewnętrznych, na przykład po urazie lub złamaniu.

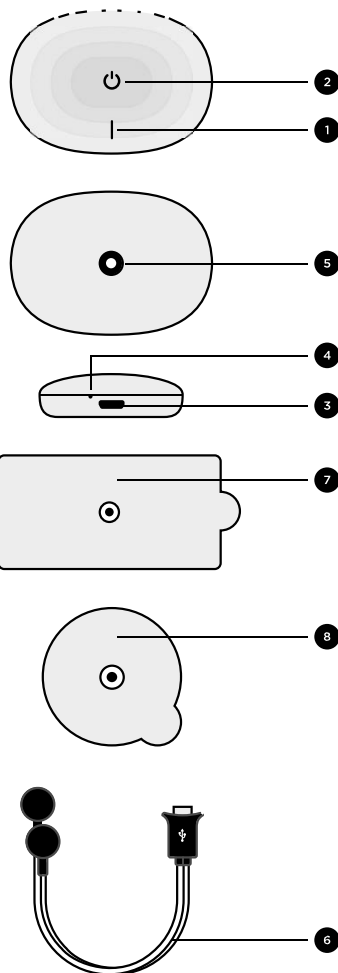
6 DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

- U niektórych osób o bardzo wrażliwej skórze pod po sesji stymulacji może wystąpić zaczerwienienie pod elektrodami. Dopóki zaczerwienienie nie zniknie unikaj rozpoczynania kolejnej sesji stymulacji na tym samym obszarze. Jeśli zaczerwienienie nie ustępuje, należy przerwać terapię w tej okolicy i skonsultować się z lekarzem.
- Podczas lub po zastosowaniu stymulacji elektrycznej w pobliżu oczu, głowy i twarzy możesz odczuwać ból głowy lub inne dolegliwości bólowe.

Jeśli wystąpią reakcje niepożądane należy zaprzestać używania PowerDot i skonsultować się z lekarzem.

URZĄDZENIE POWERDOT I AKCESORIA

- ❶ Wskaźnik włączenia / stymulacji
- ❷ Przycisk wielofunkcyjny
- ❸ Gniazdo Micro-USB (podwójna funkcja: do podłączenia przewodów lub kabla do ładowania)
- ❹ Wskaźnik ładowania
- ❺ Przewód łączący z dwoma żeńskimi złączami magnetycznymi
- ❻ Podkładka (elektroda) prostokątna z męskim złączem magnetycznym
- ❼ Podkładka (elektroda) prostokątna z męskim złączem magnetycznym
- ❽ Okrągła podkładka (elektroda) z męskim złączem magnetycznym



WSKAŹNIK WŁĄCZENIA / STYMULACJI ❶

Może być BIAŁY (gdy PowerDot jest włączony lub w trybie czuwania) lub POMARAŃCZOWY (gdy jest używany do stymulacji).

PRZYCIISK WIELOFUNKCYJNY ❷

Dotykowy przycisk wielofunkcyjny realizuje następujące funkcje PowerDot:

Działanie przycisku wielofunkcyjnego	Stan początkowy PowerDot	Wynikowy status PowerDot
Działanie przycisku wielofunkcyjnego	Stan początkowy PowerDot	Wynikowy status PowerDot
Przytrzymaj przez ~1 sekundę	PowerDot jest wyłączony (nie świeci się)	PowerDot jest teraz włączony (świeci się na biało)
Przytrzymaj przez ~1 sekundę	PowerDot jest włączony (świeci się na biało)	PowerDot jest teraz wyłączony (nie świeci się)
Szybkie naciśnięcie	PowerDot jest w trakcie stymulacji (świeci się na pomarańczowo)	Zatrzymanie stymulacji (świeci się na pomarańczowo)
Przytrzymaj przez 5 sekund	Urządzenie jest WŁĄCZONE	Pełen reset do ustawień fabrycznych: blokada aktywacji zostaje zwolniona, dioda LED zasilania miga kilka razy i PowerDot zostaje wyłączony

Szybkie podwójne naciśnięcie	Stymulacja PowerDot została ręcznie lub programowo wstrzymana (świeci się białe światło)	Ręcznie wznowiona sesja stymulacji (dioda świeci się na pomarańczowo)
------------------------------	--	---

GNIAZDO MICRO-USB: ❸

PowerDot PD-01M wykorzystuje to samo złącze micro-USB wysokiego napięcia (3) do podłączenia przewodu i do ładowania. Podczas stymulacji po odłączeniu przewodów od złącza microUSB urządzenie natychmiast zatrzyma pracę.

WSKAŹNIK ŁADOWANIA ❹

Gdy urządzenie nadal się ładuje, obok złącza ładowania zobaczysz POMARAŃCZOWY wskaźnik ładowania (4). Więcej informacji na temat ładowania PowerDot PD-01M znajduje się w sekcji Ładowanie PowerDot.

ZŁĄCZE MAGNETYCZNE: ❺

Służy do mocowania i utrzymywania urządzenia PowerDot PD-01M na prostokątnej elektrodzie.

PRZEWÓD ŁĄCZĄCY: ❻

Dla zapewnienia łatwiejszej i wygodniejszej stymulacji do każdego urządzenia PowerDot PD01M dołączone są dwa przewody o różnej długości (10 cm i 30 cm) (6). Wybór odpowiedniego przewodu umożliwia dotarcie do docelowej grupy mięśni, w zależności od wymiarów fizycznych.

PODKŁADKI POD ELEKTRODY: 7 8

PowerDot PD-01M wykorzystuje dwa rodzaje podkładek pod elektrody – jedną prostokątną podkładkę 9x5 cm (7) i parę okrągłych podkładek 5,5 cm (8). Prostokątna podkładka służy również jako uchwyt na urządzenie PowerDot.

Podkładki PowerDot wykorzystują unikalny, hydrożel, który jest biokompatybilny ze skórą, ma doskonałe właściwości przewodzące oraz wysoką przyczepność. Żywotność elektrod PowerDot zależy w dużej mierze od indywidualnych właściwości skóry, poziomu owłosienia oraz jakości ich pielęgnacji. Średnio każda podkładka wystarcza na około 25 sesji. Po tym okresie przyczepność i właściwości przewodzące elektrod mogą zacząć się pogarszać.



Przechowuj elektrody wewnątrz folii zabezpieczającej, w suchym miejscu (w oryginalnej plastikowej torbie z zamkiem błyskawicznym lub w futerale PowerDot). Upewnij się, że zakładasz podkładki na czystą i suchą skórę!

INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

1 INSTALOWANIE/URUCHAMIANIE APLIKACJI MOBILNEJ



- 1) Upewnij się, że smartfon pod kontrolą systemu operacyjnego Android 5.0 Lollipop lub nowszego i obsługuje technologię Bluetooth Smart Ready.
- 2) Otwórz sklep Google Play, wyszukaj aplikację mobilną „PowerDot” i zainstaluj ją.
- 3) Uruchom zainstalowaną aplikację PowerDot, zapoznaj się z instrukcją bezpieczeństwa, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wyszukać i aktywować urządzenie PowerDot (lub PowerDots) do pierwszego użycia.

iOS

- 1) Upewnij się, że smartfon działa na systemie iOS 8.0 lub nowszym oraz jest to iPhone 5 lub nowszy.
- 2) Uruchom Apple App Store, wyszukaj aplikację mobilną „PowerDot” i zainstaluj ją.
- 3) Uruchom zainstalowaną aplikację PowerDot, zapoznaj się z instrukcją bezpieczeństwa, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wyszukać i aktywować urządzenie PowerDot (lub PowerDots) do pierwszego użycia.

2 WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE POWERDOT

Aby włączyć urządzenie PowerDot PD-01M przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny przez około 1 sekundę, aż zaświeci się dioda zasilania. Kiedy PowerDot nie jest w trakcie stymulacji, możesz go wyłączyć naciskając przycisk wielofunkcyjny.

Gdy stymulacja jest w toku, naciśnij przycisk wielofunkcyjny, aby zatrzymać/zawiesić stymulację, a następnie przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny, aby wyłączyć PowerDot.

3 AKTYWACJA POWERDOTA

Zanim PowerDot PD-01M będzie mógł być używany do stymulacji mięśni, musi zostać aktywowany z poziomu aplikacji mobilnej PowerDot.

Po aktywacji PowerDot zostaje bezpiecznie sparowany ze smartfonem. Ani Ty, ani nikt inny nie będzie mógł połączyć się i używać PowerDot z jakiegokolwiek innego smartfonu. Nigdy nie pozwolimy nieznanym połączyć się z Twoim PowerDot i sterować nim za pomocą ich telefonów!

Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie w aplikacji mobilnej, aby wyszukać i aktywować swoje PowerDots. Przed rozpoczęciem skanowania upewnij się, że PowerDot lub PowerDots jest/są włączony/e.

Użyj zakładki Moje urządzenie (dostępnej z paska menu aplikacji PowerDot), aby aktywować kolejne urządzenia PowerDot lub dezaktywować poprzednio aktywowane. Możesz aktywować do dwóch PowerDots jednocześnie.



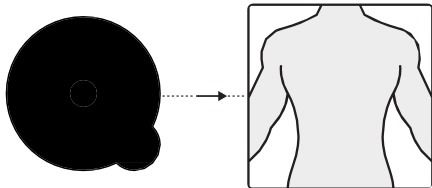
Pamiętaj, że nie będziesz mógł używać PowerDot (lub PowerDots), dopóki nie aktywujesz go za pomocą aplikacji mobilnej PowerDot na swoim smartfonie!

4 PRZYGOTOWANIE I UMIESZCZENIE POWERDOT

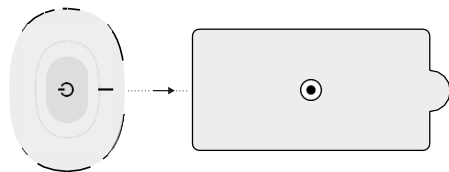
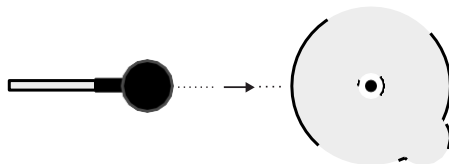
1) Przewód zasilający, którego zamierzasz użyć, podłącz do gniazda micro-USB w swoim urządzeniu PowerDot PD-01M.



2) Zdejmij okrągłe elektrody z folii zabezpieczającej i przyklej je na docelowej części ciała, zgodnie z wizualnymi wskazówkami umieszczania elektrod w aplikacji PowerDot. .



3) Połącz żeńskie złącza magnetyczne na przewodzie łączącym do męskich złączy na okrągłych podkładkach. Podłącz żeńskie złącze magnetyczne na urządzeniu PowerDot do męskiego zatrzasku na prostokątnej podkładce.



4) Upewnij się, że cała powierzchnia okrągłych i prostokątnych elektrod jest całkowicie przylega i jest pewnie przymocowana do ciała.

5) Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś dobrze, to dobry czas, aby włączyć PowerDot (lub PowerDots).



Zawsze PRZED każdą sesją stymulacji dokładnie sprawdzaj przewód elektrody i urządzenie PowerDot pod kątem uszkodzeń.

Nie używaj uszkodzonych akcesoriów lub urządzeń. Dla bezpieczeństwa zdecydowanie zaleca się ich natychmiastową wymianę..

5 URUCHOMIENIE I KONTROLA STYMULACJI

Po wybraniu grupy mięśni do stymulacji umieść PowerDot (lub PowerDots) i elektrody zgodnie z powyższymi zaleceniami. Aplikacja automatycznie sprawdzi poziom naładowania baterii i stan połączenia przewodu łączącego.

Po zweryfikowaniu poziomu naładowania akumulatora i połączenia przewodu elektrody pojawi się duży czerwony przycisk „**Get Staeted**” (Rozpocznij), co oznacza, że można już rozpocząć sesję stymulacji.

Korzystając z aplikacji mobilnej, możesz kontrolować swoją sesję stymulacji z Pulpitu stymulacji, który zawiera następujące elementy sterujące:

Sterowanie regulacją intensywności: dotknij przycisk **Zwiększ intensywność** (lub “+,”) ❶ oraz **Zmniejsz intensywność** (lub “-“) ❷ w celu dokładnej regulacji lub przytrzymać dowolny przycisk w celu szybszej regulacji.

Menu Pulpitu Stymulacji ❸ - aby uzyskać dostęp, dotknij lub przesunij ekran w górę.



Dla początkujących użytkowników stymulacja mięśni może powodować nietypowe odczucia. Zalecamy rozpocząć od rekomendowanych pozycji stymulacji, stosując niską intensywność, aby zapoznać się z odczuciami przed przejściem do wyższych intensywności.



Jeśli odczuwasz duży dyskomfort lub ból –
WSTRZYMAJ sesję stymulacji i/lub ZMNIJSZ intensywność.
Ze względów bezpieczeństwa po PAUZIE sesja stymulacji zostanie wznowiona tylko z 80% (lub mniej) poprzednich wartości intensywności.

Blokada intensywności na poziomie urządzenia ④ i blokada na poziomie kanału ⑤ synchronizują zmiany:

a) między dwoma kanałami stymulacji jednego urządzenia PowerDot; lub **b)** gdy używane są dwa urządzenia PowerDot (w trybie stymulacji Duo, który obejmuje dwa urządzenia).

Oba elementy sterujące są domyślnie włączone i można ich użyć do dostrojenia intensywności stymulacji. Jednak najlepiej używać ich tylko wtedy, gdy naprawdę ich potrzebujesz (np. dla lepszej równowagi między lewą a prawą stroną lub gdy mięśnie nie są równomiernie rozwinięte).

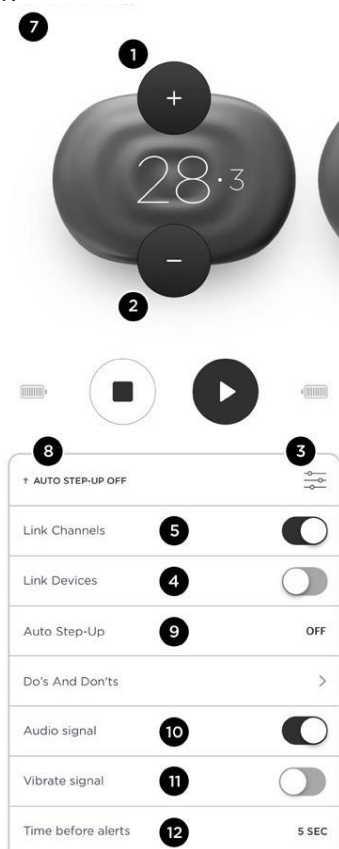
Podczas stymulacji użyj kontrolerów Stop (■), Pauza (⏏), Wznów (▶), Pomiń Fazę (⏮)

Kontroler **Pomiń Fazę** (⏮) pozwala przełączyć się z **fazy rozgrzewki** na **fazę główną** lub z **głównej** na **regenerację**.

Wskaźnik czasu ⑥ wyświetla pozostały czas całej sesji stymulacji (dla wszystkich pozostałych faz) oraz czas pozostały do aktualnie aktywnej fazy stymulacji.

Wskaźnik skurczu/odpoczynku ⑦ — w przypadku programów i faz obejmujących skurcze mięśni, pomagają zrozumieć czas między skurczami i przerwami na odpoczynek w czasie interwałów.

Wskaźnik **Auto-Step Up** ⑧ oraz kontroler **Auto-StepUp** ⑨ - dla programów i faz obejmujących skurcze mięśni, pozwala włączyć lub wyłączyć automatyczne zwiększenie intensywności stymulacji o jeden stopień co kilka skurczów.



Auto-Step Up to przydatna funkcja podczas treningu wydolnościowego. Włókna mięśniowe przyzwyczajają się do poziomów intensywności stymulacji,, dlatego w celu uzyskania maksymalnej skuteczności zaleca się regularne zwiększanie intensywności.

Alerty przed skurczem: ustaw alerty

Audio signal ⑩ i/lub Vibrate Signal ⑪ , aby powiadomiły Cię na 1 do 5 sekund przed następnym skurczem mięśni (użyj kontrolera **Time Before Alerts ⑫** , aby skonfigurować czas powiadomień). To przydatna funkcja przy wykonywaniu ćwiczeń dynamicznych podczas stymulacji.

ZAKOŃCZENIE STYMULACJI

To ważne, aby znać szybkie sposoby zakończenia stymulacji, gdy wydarzy się coś nieoczekiwanego (np. jedna z elektrod odzepi się, intensywność nieoczekiwanie wzrośnie, obszar stymulacji zmoknie itp.).

Istnieją 3 główne sposoby natychmiastowego przerwania stymulacji:

- **Zalecana/najczęściej używana opcja:** dotknij **Pauza (II)** lub **Stop (■)** na ekranie stymulacji
- **Alternatywnie:** Naciśnij wielofunkcyjny przycisk na PowerDot (lub na dowolnym PowerDot w trybie Duo).

- **Tylko w sytuacjach awaryjnych:** odłącz przewód zasilający od PowerDot.



Stymulację zawieszoną w trybie awaryjnym można wznowić dwukrotnie naciskając wielofunkcyjny przycisk na urządzeniu.

6 TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE POWERDOT

Etui PowerDot zostało specjalnie zaprojektowane do przenoszenia oraz przechowywania urządzenia PowerDot, przewodów i elektrod.

Aby elektrody pozostały czyste i służyły dłużej, pomiędzy kolejnymi użyciami zawsze zakładaj je ponownie na folię zabezpieczającą. Następnie przechowuj je w etui. Możesz użyć obu stron pojedynczej folii zabezpieczającej, aby przymocować jeden zestaw elektrod (jedna strona dla prostokątnej podkładki, a druga dla dwóch okrągłych elektrod).

7 DEAKTYWACJA POWERDOT

Urządzenie PowerDot PD-01M można dezaktywować i rozparować ze smartfonem z poziomu Aplikacji lub ręcznie dezaktywując urządzenie.

Ręczna dezaktywacja: kiedy PowerDot PD-01M jest WYŁĄCZONY, naciśnij i przytrzymaj przycisk wielofunkcyjny przez 3 sekundy, aż wskaźnik zasilania zaświeci się, a następnie zacznie migać. Teraz możesz aktywować PowerDot z aplikacji mobilnej PowerDot.

Dezaktywacja z poziomu aplikacji mobilnej za pośrednictwem ekranu **Moje urządzenia:** Gdy aktywne urządzenie PowerDot jest włączone, dezaktywuj je, dotykając aktywnego urządzenia. Po udanej dezaktywacji wskaźnik zasilania zamiga kilka razy.



Zapomniałeś
dezaktywować swoje
urządzenie z poziomu

aplikacji mobilnej PowerDot?
Zrób to ręcznie. W tym celu
wyłącz PowerDot PD-01M,
a następnie włącz urządzenie,
trzymając wciśnięty przycisk
wielofunkcyjny jeszcze przez
3 sekundy (urządzenie włączy
się, a dioda LED zacznie
migać)!

OGÓLNE WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA

1 UMIESZCZEMIE ELEKTROD



ZAWSZE postępuj zgodnie
z wytycznymi dotyczącymi
umieszczania elektrod,

które znajdują się w aplikacji
mobilnej PowerDot. Producent
zręka się wszelkiej
odpowiedzialności za urazy,
uszkodzenia i inne konsekwencje
wynikające ze stymulacji,
podczas której zignorowano
zalecenia dotyczące
rozmieszczenia elektrod.

W razie potrzeby poszukaj możliwie
najlepszego możliwego ułożenie.
Wstrzymaj i powoli przesuwaj okrągłą
podkładkę nad docelowym mięśniem
i wznawiaj stymulację, aż znajdziesz
pozycję, która zapewni idealną
kombinację maksymalnych skurczów
i największego komfortu.

2 POZYCJE DO STYMULACJI

Optymalna pozycja stymulacji będzie się różnić w zależności od rozmieszczenia elektrod, docelowej grupy mięśni i wybranego programu stymulacji.

W przypadku Programów Głównych, które zazwyczaj wywołują silne skurcze, mięśnie powinny być stymulowane w sposób izometryczny (ilustracje będą dostępne w Aplikacji Mobilnej).

Dlatego należy starać się ułożyć kończyny w taki sposób, aby uzyskać maksymalny opór ruchu i zapobiec skróceniu mięśnia podczas skurczu.



ZAWSZE postępuj zgodnie z zaleceniami w aplikacji mobilnej PowerDot,

dotyczącymi najlepszej pozycji do stymulacji. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody lub urazy poniesione przez użytkowników wykonujących aktywność fizyczną lub przyjmujących pozycje inne niż zalecane w wytycznych do stymulacji w Aplikacji Mobilnej.

3 REGULACJA INTENSYWNOŚCI STYMULACJI

W stymulowanym mięśniu liczba rekrutowanych włókien zależy od intensywności stymulacji. W przypadku programów głównych, które naśladują silne skurcze mięśni, aby zaangażować maksymalną liczbę włókien, dochodz do maksymalnych poziomów intensywności, które możesz znieść, a przy tym są dla Ciebie w pełni komfortowe.

W przypadku programów mających na celu wywołanie drgań mięśni należy stopniowo zwiększać intensywność stymulacji, aż do momentu uzyskania drgania docelowych mięśni.

Aplikacja mobilna PowerDot podpowie Ci, jakich poziomów intensywności użyć, w zależności od wybranego programu oraz aktualnej fazy stymulacji.

Należy pamiętać, że maksymalny poziom intensywności może się zmieniać nie tylko pomiędzy jedną, a drugą sesją, ale także w czasie jednego zabiegu. Możliwe, że Twoje mięśnie szybko zaadaptują się do danego poziomu intensywności. Różne czynniki, takie jak różnice w nawodnieniu skóry, stopniu pocenia się, czy tempie zużycia elektrod także mogą mieć wpływ na zakres stymulacji.



Gdy zwiększasz
intensywność podczas
stymulacji **ZAWSZE**

podążaj za swoimi odczuciami.

Chociaż zalecamy stosowanie
maksymalnej intensywności,
którą możesz tolerować, to
w przypadku niektórych
programów stymulacji zanim
wypróbujesz poziomy
o maksymalnej tolerowanej
intensywności upewnij się,
że wykonałeś co najmniej kilka
sesji i zapoznałeś się
z elementami sterującymi
oraz wrażeniami przy niższych
i bardziej komfortowych
intensywnościach,

ŁADOWANIE POWERDOT

PowerDot PD-01M można ładować za
pomocą dowolnego niezawodnego
portu USB (np. od laptopa, ładowarki
telefonu komórkowego itp.).
Urządzenie potrzebuje około 60 minut,
aby przejść od zera do pełnego
naładowania.



NIGDY nie ładuj PowerDot,
gdy jest przymocowany do
ciała.

ZAWSZE używaj oryginalnego
kabla ładującego, dołączonego
w zestawie PowerDot.

NIGDY nie ładuj PowerDot
z niewiarygodnych lub
problematycznych źródeł!

W przypadku korzystania
z ładowarek USB innych firm
przed podłączeniem do
urządzenia PowerDot
zalecamy odłączenie wtyczki
prądu zmiennego z gniazdka.

PowerDot PD-01M wykorzystuje wbudowaną baterię litowo-polimerową, która wymaga ponownego naładowania po około 5-6 godzinach ciągłej pracy. Bateria wystarczy na co najmniej 500 cykli ładowania.

Jeśli planujesz przechowywać nieużywany PowerDot dłużej niż sześć miesięcy, ładuj go co najmniej do 50% co sześć miesięcy.

Aktualny poziom naładowania baterii PowerDot jest zawsze wyświetlany na Pulpicie Stymulacji w aplikacji mobilnej.

Aplikacja Mobilna nie pozwoli Ci rozpocząć nowej sesji stymulacji, jeśli któreś z Twoich aktywnych urządzeń PowerDot nie będzie naładowane przynajmniej w 10%.

Gdy zobaczysz POMARAŃCZOWĄ diodę ładowania obok gniazda micro-USB, oznacza to, że Twój PowerDot się ładuje. Gdy PowerDot zostanie w pełni naładowany, POMARAŃCZOWE światło zgaśnie.

PROGRAMY STYMULACJI POWERDOT (PROTOKOŁY)

Aplikacja mobilna PowerDot oferuje wiele wbudowanych programów stymulacji i ustawień wyjściowych, odpowiednich do różnych celów sportowych oraz relaksacyjnych. Programy te działają najlepiej, gdy połączysz je z regularnym treningiem fizycznym.

Programy stymulacji PowerDot można podzielić na dwie główne sekcje.

1 PROGRAMY WYDAJNOŚCIOWE

Programy wydajnościowe jako uzupełnienie regularnych treningów sportowych i fitness pomagają poprawić i utrzymać wydajność mięśni.

Najlepiej korzystać z nich 3-5 razy w tygodniu w okresie przygotowawczym i 1-2 razy w tygodniu w sezonie rozgrywkowym lub w okresach przejściowych. Twoja codzienna sesja stymulacji powinna zwykle obejmować

stymulację 1-3 wybranych grup mięśni (w zależności od celów i specyfiki danego sportu). Jeśli korzystasz tylko z jednego urządzenia PowerDot, będziesz musiał przeprowadzić osobne sesje stymulacji grup mięśniowych po prawej i lewej stronie ciała.

Wszystkie **programy Performance** obejmują **1) wysoce zalecaną 3-minutową rozgrzewkę; 2) fazę główną treningu** (w zależności od programu może trwać od 10 do 50 minut); oraz **3) wysoce zalecaną 5-cio minutową fazę regeneracji.**

WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNI

Zwiększa wytrzymałość i odporność mięśni na zmęczenie. Uzupełnienia treningi wytrzymałościowe.

Aby uzyskać najlepsze efekty zaplanuj sesje PowerDot Endurance PRZED treningami wytrzymałościowymi.

Zalecamy korzystanie z programu Muscle Endurance 4-5 razy w tygodniu na daną grupę mięśniową w okresie przygotowawczym (przed sezonem) i 2-3 razy na tydzień w okresie zawodów (w połowie sezonu).

WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA

Poprawia zdolność mięśni do przeciwstawiania się intensywnemu i długotrwałemu wysiłkowi. Poprawia napięcie i wyrzeźbienie mięśni.

Dla najlepszych efektów zaplanuj sesje PowerDot Strength Endurance PRZED lub PO treningu wytrzymałościowym.

Zalecamy korzystanie z programu wytrzymałościowo-siłowego 3-4 razy w tygodniu na daną grupę mięśniową w okresie przygotowawczym (przed sezonem) i 2-3 razy na tydzień w okresie zawodów (połowa sezonu).

TRENING OPOROWY

Poprawia zdolność mięśni do przeciwstawiania się intensywnemu i długotrwałemu wysiłkowi. Zwiększa hipertrofię mięśni.

Dla najlepszych efektów zaplanuj sesje stymulacji pomiędzy treningami lub po ich zakończeniu.

Zalecamy korzystanie z programu Oporowego 2-3 razy w tygodniu na daną grupę mięśniową w okresie przygotowawczym (przed sezonem) i 1 raz na tydzień w okresie zawodów (w połowie sezonu).

SIŁA

Zwiększa siłę mięśniową.

Dla najlepszych efektów zaplanuj sesje PowerDot **POMIĘDZY** lub **PO** treningach siłowych.

Zalecamy korzystanie z Programu siłowego PowerDot do 1-3 razy w tygodniu na daną grupę mięśniową w okresie przygotowawczym (przed sezonem) i nie częściej niż raz w tygodniu podczas zawodów (w środku sezonu) lub w okresie roztrenowania.

SIŁA EKSPLOZYWNA

Skupia się na szybkim rozwoju siły mięśniowej

Dla najlepszych efektów zaplanuj sesje PowerDot **POMIĘDZY** treningami siłowymi lub **PO** nich.

Zalecamy stosowanie programu siłowego PowerDot do 3 razy w tygodniu na daną grupę mięśniową w okresie przygotowawczym (przed sezonem) i nie częściej niż raz w tygodniu podczas zawodów (w środku sezonu) lub okresów roztrenowania.

2 PROGRAMY CODZIENNE

Programy codzienne nie wymagają tak skrupulatnego planowania czy regularnego stosowania jak **programy wydajnościowe**.

Podczas gdy **programy wydajnościowe** są intensywnymi procedurami treningowymi, **programy codzienne** przeznaczone są do regeneracji potreningowej i relaksu lub jako przygotowania przedtreningowe.

AKTYWNA REGENERACJA

Poprawia i przyspiesza regenerację mięśni po intensywnym wysiłku fizycznym. Wykonać w ciągu 2 godzin po intensywnym treningu lub zawodach.

PRZEDŁUŻONA REGENERACJA

Działa tak samo, jak aktywna regeneracja, ale przez dłuższy czas, aby uzyskać lepszy efekt.

LEKKA REGENERACJA

Interwencja regeneracyjna o niskiej częstotliwości. Użyj w ciągu 2 godzin po długotrwałym wysiłku fizycznym lub w dogodnym momencie.

WZMOCNIENIE

Zwiększa szybkość skurczu i przygotowuje mięśnie do maksymalnej mocy wyjściowej. Stosuj 10-15 minut przed ważnymi zawodami (zaraz po regularnej rozgrzewce i rozciąganiu).

MASAŻ

Tymczasowo zwiększa przepływ krwi w obszarze zastosowania. Maksymalne wykorzystanie w okresie przejściowym (po sezonie, regeneracja).

PROGRAMY TENS

Programy TENS zostały zaprojektowane do łagodzenia dolegliwości bólowych.

Wybierz obszar bólu i dokładnie odpowiedz na pytania w aplikacji.

Na podstawie tych odpowiedzi, a także Twojego aktualnego poziomu bólu, aplikacja wygeneruje dla Ciebie spersonalizowany program stymulacji TENS (którego będziesz mógł użyć ponownie).

W zależności od poziomu Twojej wrażliwości na ból możesz zmieniać intensywność dla swojego komfortu i skuteczności programów TENS.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

URZĄDZENIE NIE WŁĄCZA SIĘ
PowerDot PD-01M ma prawdopodobnie bardzo niski poziom naładowania baterii. Naładuj swój PowerDot.

**PRZED STYMULACJĄ NIE
MOŻNA ZNALEŹĆ/ POŁĄCZYĆ
URZĄDZENIA POWERDOT**

Sprawdź ekran Moje urządzenia i upewnij się, że PowerDot, którego próbujesz użyć został aktywowany. Upewnij się, że PowerDot jest włączony (w urządzeniu świeci się biała dioda). Jeśli urządzenie jest naładowane oraz aktywowane, ale nadal się nie łączy: w przypadku niektórych telefonów z systemem Android może występować problem z Bluetooth. Zamknij aplikację mobilną PowerDot za pomocą Menedżera zadań, uruchom ponownie Bluetooth (za pomocą menu ustawień telefonu) i spróbuj ponownie. W niektórych przypadkach konieczne będzie zresetowanie pamięci podręcznej Android Bluetooth (należy postępować zgodnie z instrukcjami dla danej wersji telefonu/systemu operacyjnego).

STYMULACJA NIE WYWOŁUJE ZWYCZAJOWEGO ODCZUCIA

Sprawdź, czy elektrody są dobrze przymocowane do ciała i czy są prawidłowo ułożone (zgodnie z zaleceniami z aplikacji). Wstrzymaj stymulację, ponownie zamocuj lub zmień położenie elektrod, a następnie wznów stymulację.

STYMULACJA POWODUJE DYSKOMFORT LUB UCZUCIE PALENIA

Jeśli używasz standardowych trybów intensywności, Twoje elektrody najprawdopodobniej są zużyte i/lub tracą przyczepność. Wstrzymaj stymulację i ponownie mocno przymocuj elektrody, a następnie wznów stymulację. Jeśli to samo uczucie się utrzymuje, zatrzymaj stymulację i wymień elektrody.

ELEKTRODY NIE PRZYKLEJAJĄ SIĘ DO CIAŁA LUB STYMULACJA JEST ZASKAKUJĄCO SŁABA NAWET PRZY WYSOKIEJ INTENSYWNOSTCI.

Wymień elektrody – najprawdopodobniej są zużyte. Jeśli to nie zadziała, sprawdź, czy złącze na przewodzie łączącym nie jest luźne lub czy sam przewód nie jest uszkodzony. W obu przypadkach wymień kabel przewodzący.

NIE MOŻNA AKTYWOWAĆ URZĄDZENIA LUB TELEFON PRZESTAŁ ŁĄCZYĆ SIĘ Z URZĄDZENIEM

Jeśli masz problemy z aktywacją lub połączeniem z urządzeniami PowerDot:

- Usuń wszystkie aktywne PowerDots z menu Moje urządzenia w aplikacji. Aby usunąć, dotknij i przytrzymaj obraz urządzenia PowerDot, a następnie dotknij ikony krzyżyka w prawym górnym rogu.
- Ręcznie zresetuj PowerDot (lub PowerDots), przytrzymując przycisk na urządzeniu przez około 5 sekund, aż dioda zasilania zamiga kilka razy. Twoje urządzenie PowerDot powinno być włączone przed wykonaniem ręcznego resetu.
- Zakończ działanie aplikacji PowerDot.
- Przejdź do ustawień Bluetooth telefonu/tabletu i usuń/zapomnij wszystkie urządzenia, które zaczynają się od PowerDot lub aPowerDot.
- W przypadku nowszych modeli telefonów z systemem Android zalecane jest również wyczyszczenie pamięci podręcznej Bluetooth (można to zrobić w → Ustawienia → Menedżer aplikacji → Wszystkie Bluetooth).
- Wyłącz Bluetooth w telefonie, a następnie włącz go ponownie.

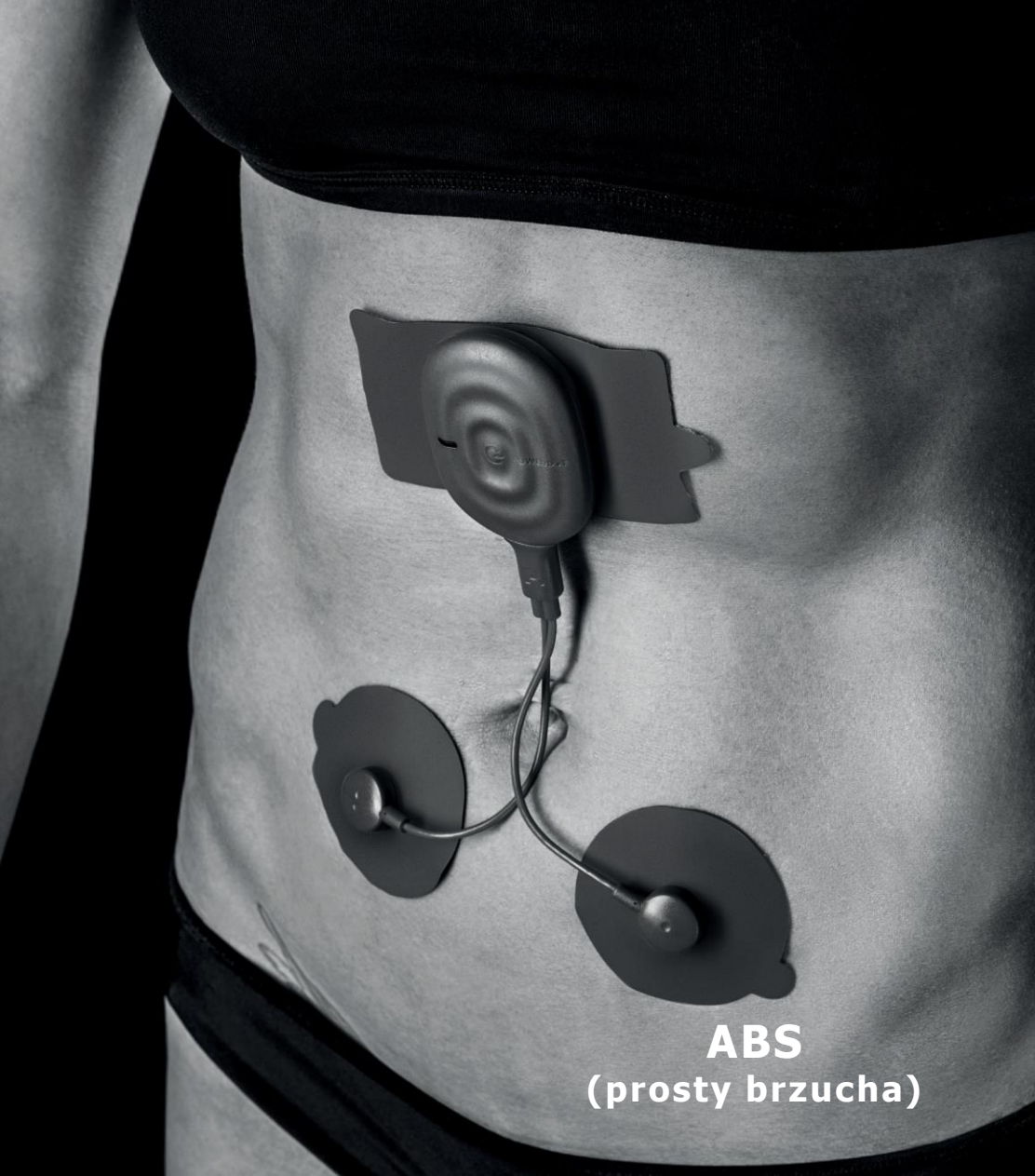
- Uruchom ponownie aplikację PowerDot i spróbuj aktywować urządzenie.
- Jeśli nadal masz problem z połączeniem, prześlij nam swój model telefonu, wersję systemu operacyjnego oraz listę wykonanych czynności na adres service@powerdot.com. Odpowiemy w ciągu 24 godzin.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UMIESZCZANIA ELEKTROD

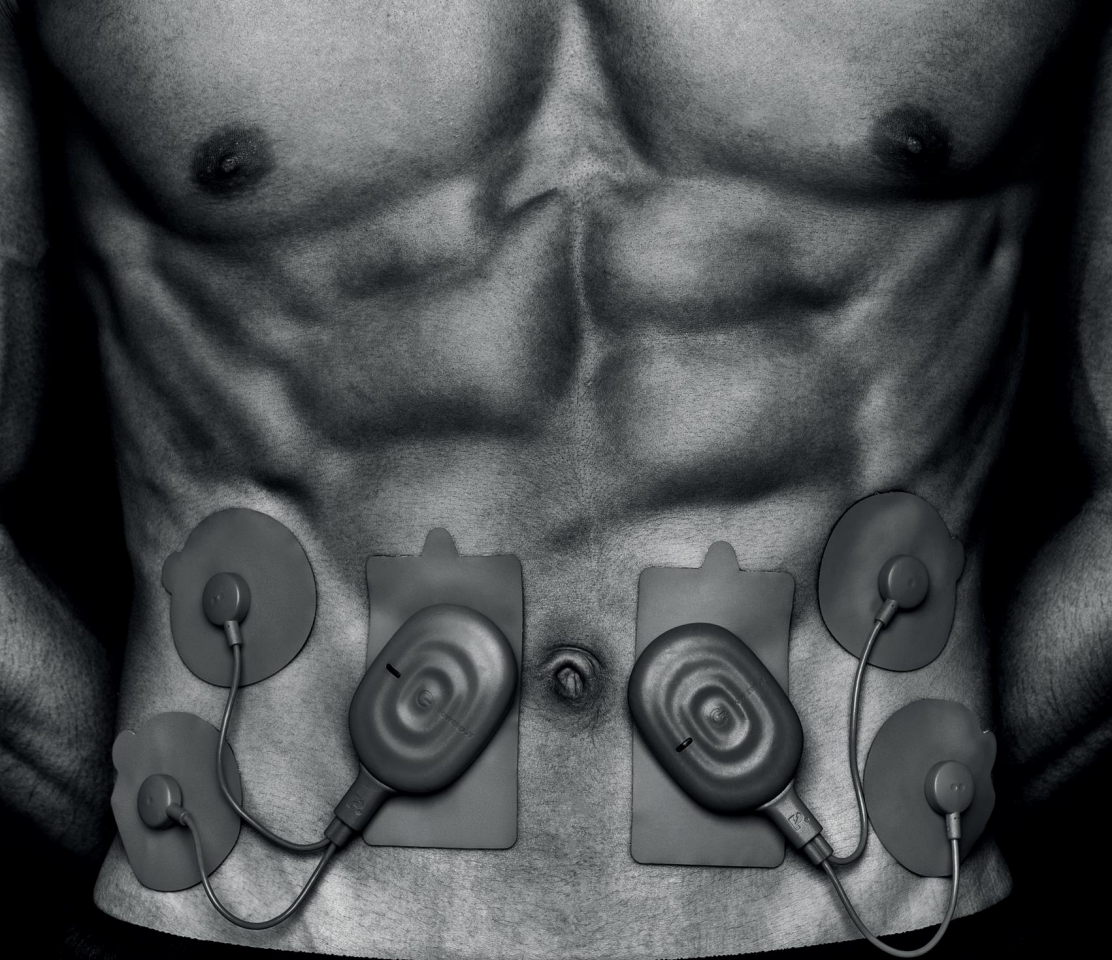
Dla zmaksymalizowanie skuteczności i bezpieczeństwa stymulacji, należy ściśle przestrzegać poniższych wizualnych wskazówek dotyczących umieszczania elektrod (w oparciu o wybraną docelową grupę mięśni, mającą zastosowanie do wszystkich programów stymulacji):



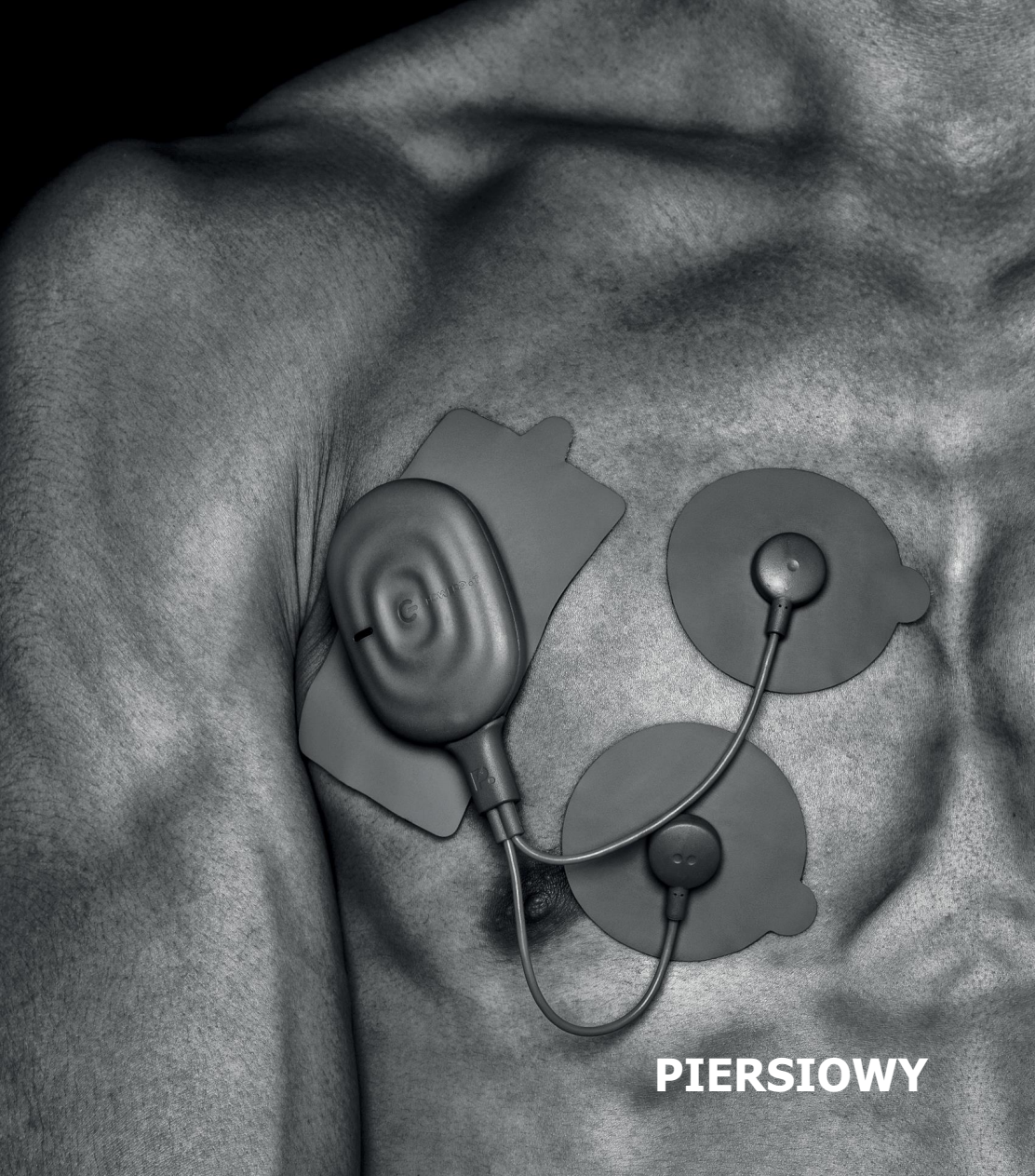
Umieszczenie elektrod w pobliżu klatki piersiowej może zwiększać ryzyko migotania serca. To ryzyko odnosi się do rozmieszczenia elektrod na mięśniach klatki piersiowej, najszerzych grzbietu i mięśni brzucha, zgodnie z poniższymi wskazówkami.



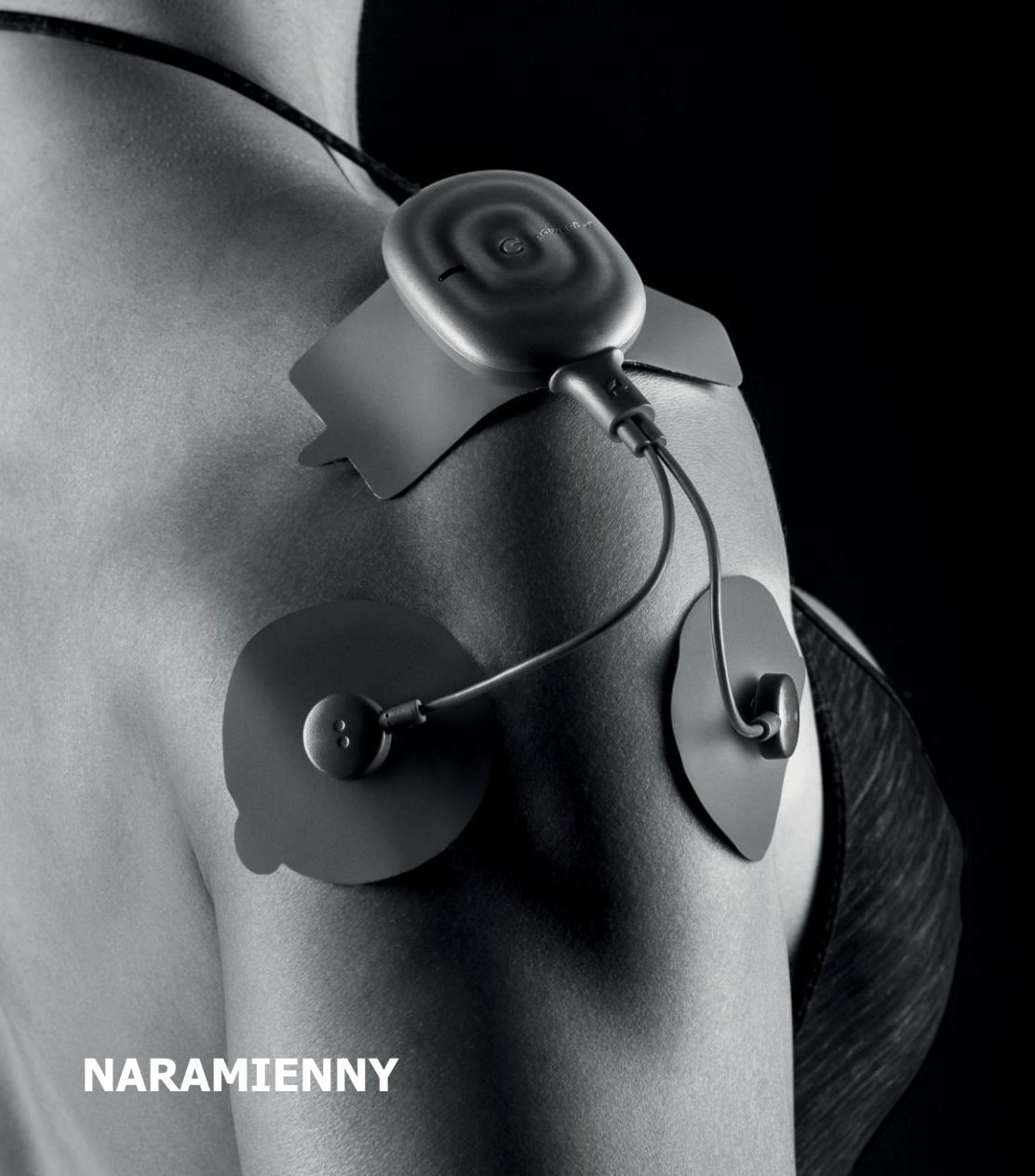
ABS
(prosty brzucha)



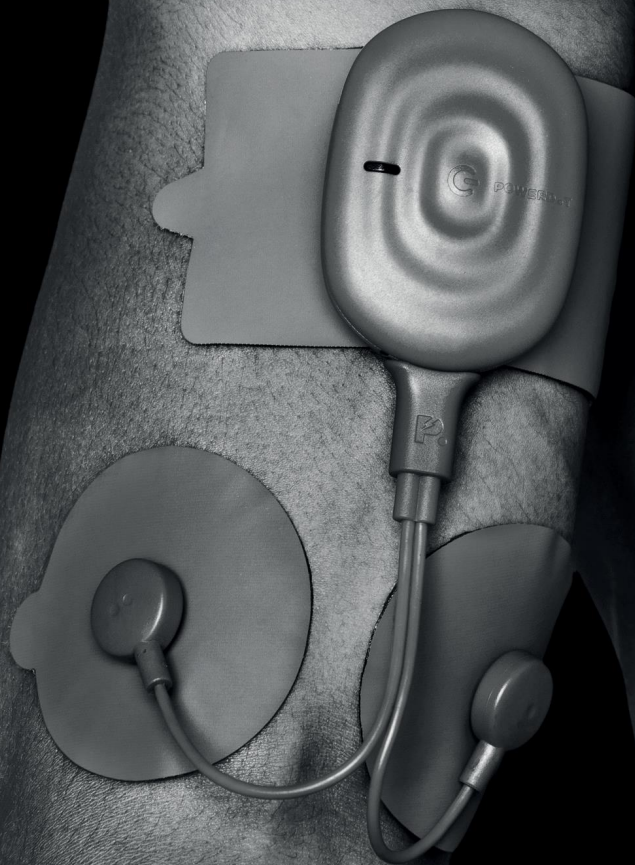
**ABS I SKOŚNE
BRZUCHA**



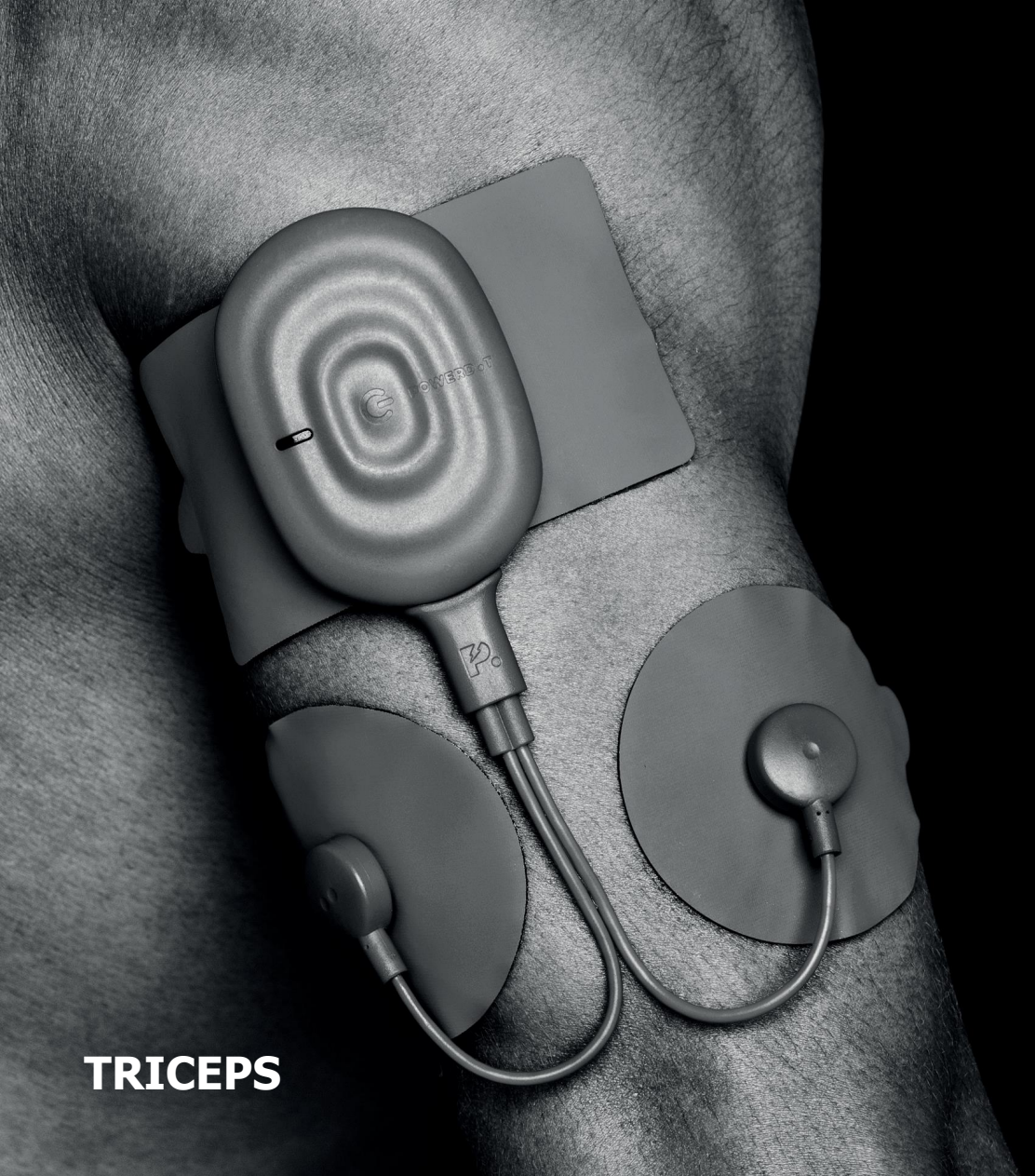
PIERSIOWY



NARAMIENNY



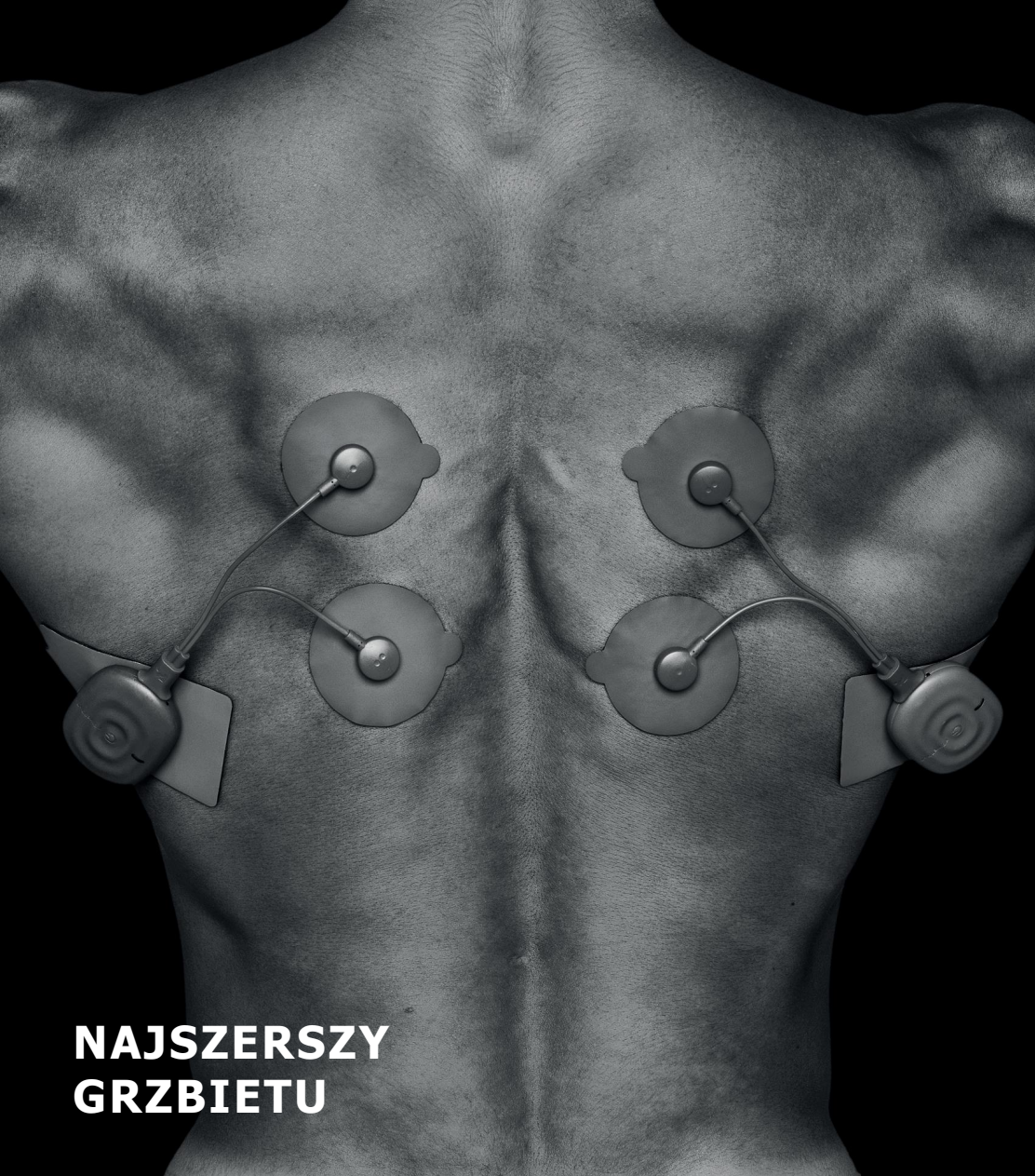
BICEPS



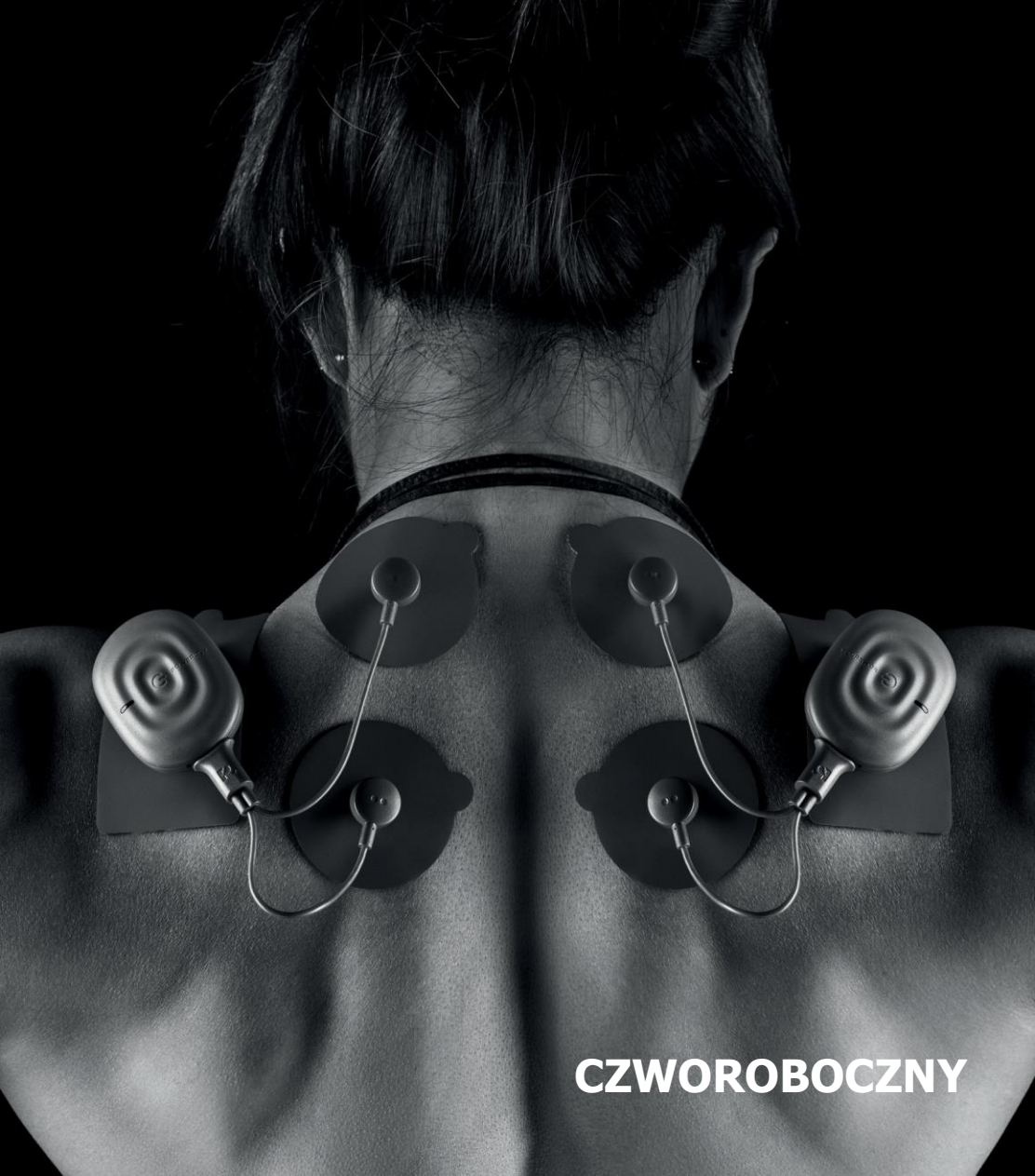
TRICEPS



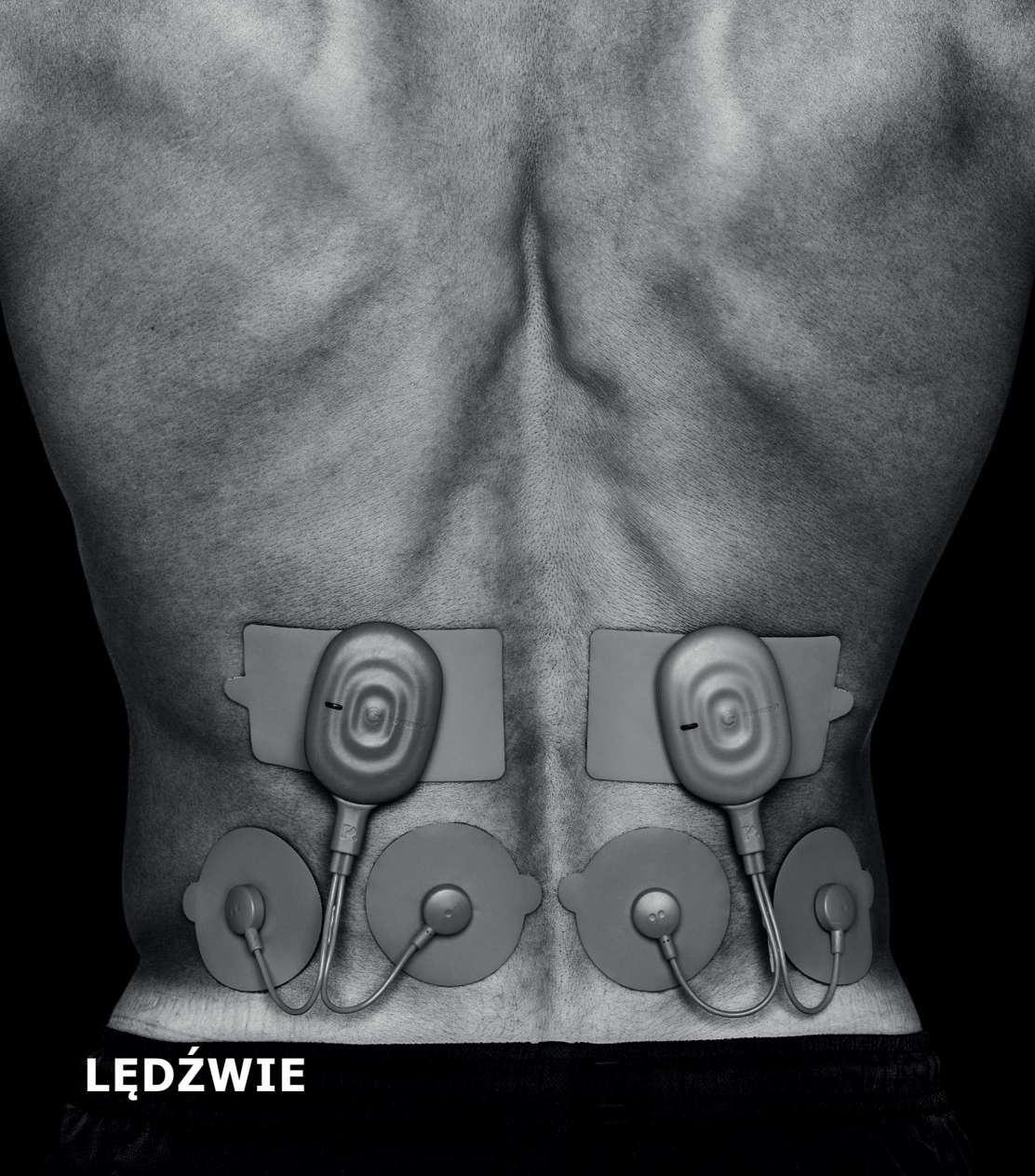
PRZEDRAMIĘ



**NAJSZERSZY
GRZBIETU**



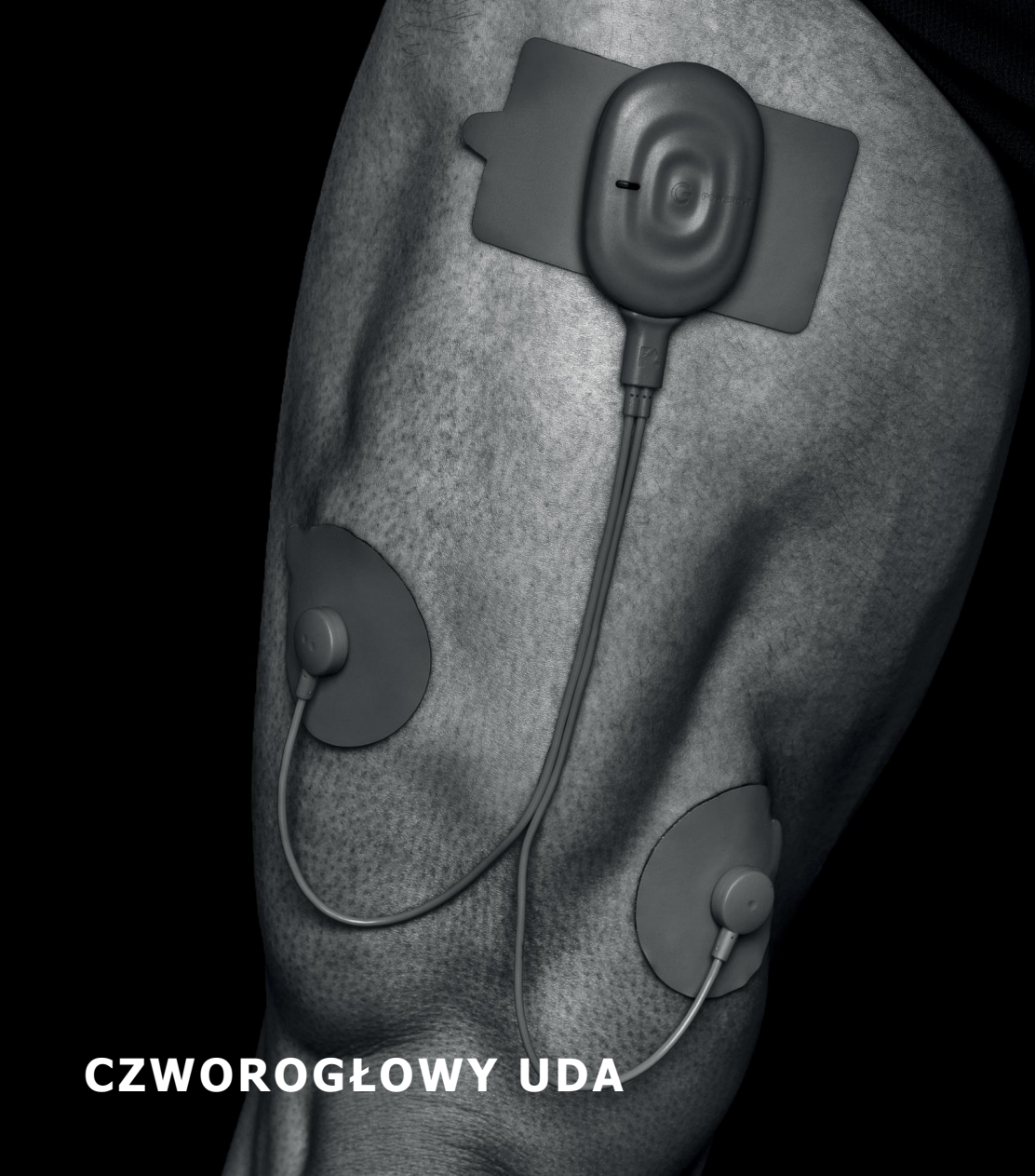
CZWOROBOCZNY



ŁĘDŹWIE



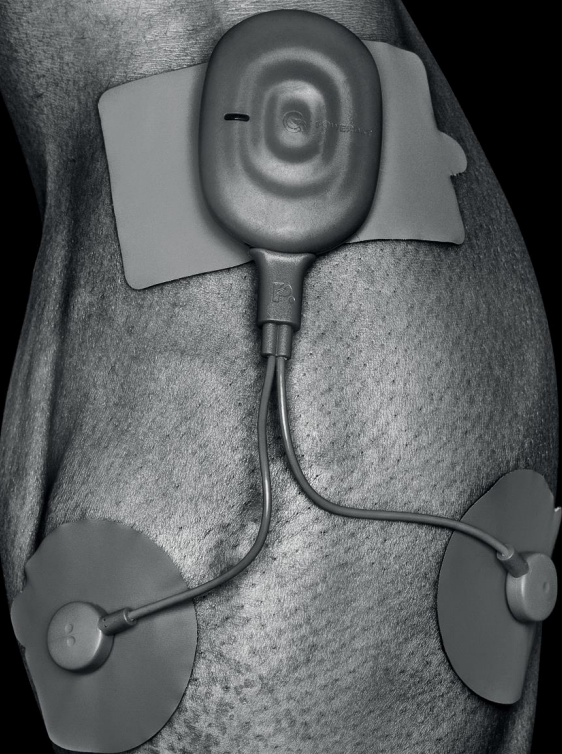
PRZYWODZICIELE



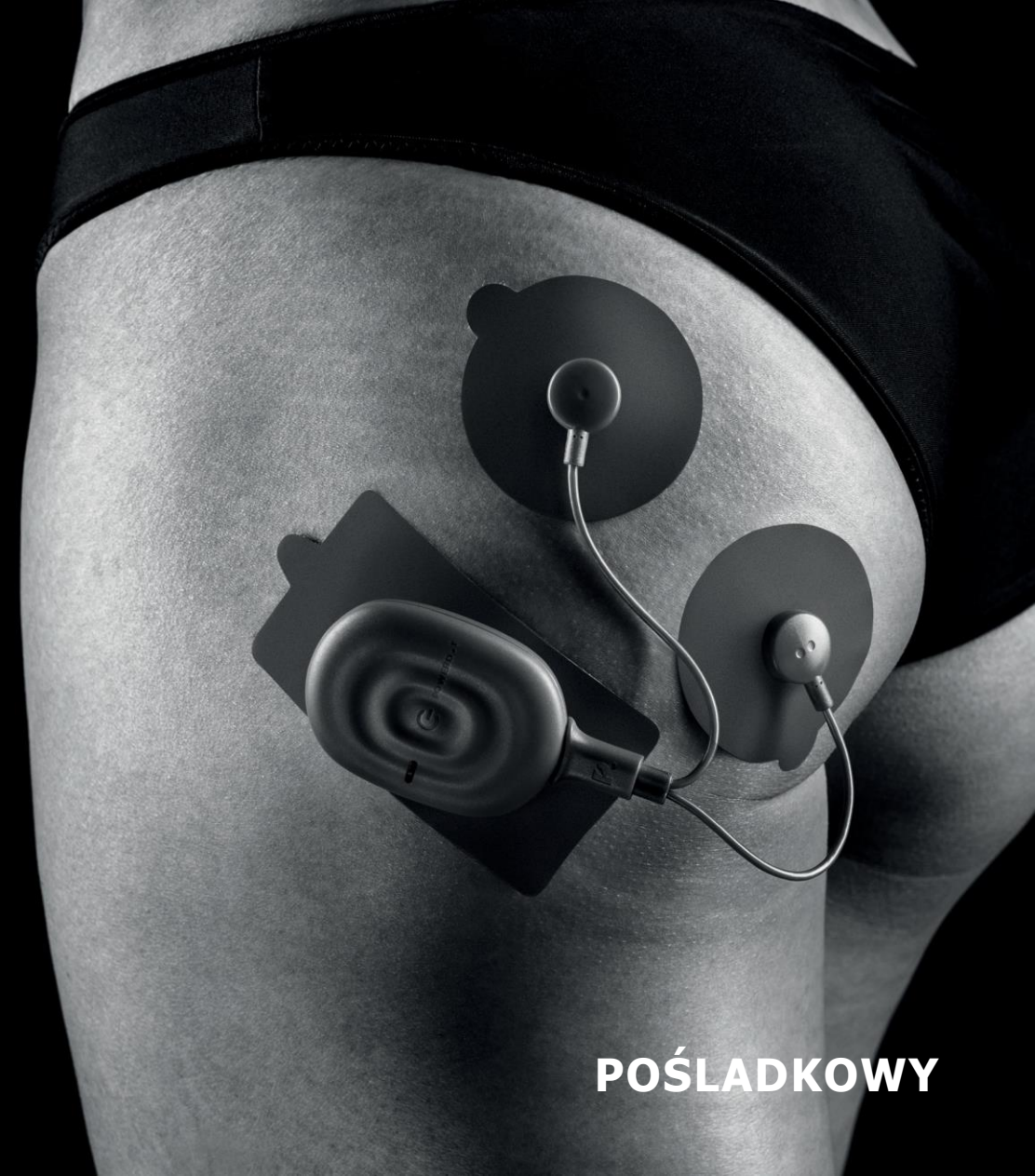
CZWOROGŁOWY UDA



KULSZOWO-GOLENIOWE



ŁYDKA



POŚLADKOWY



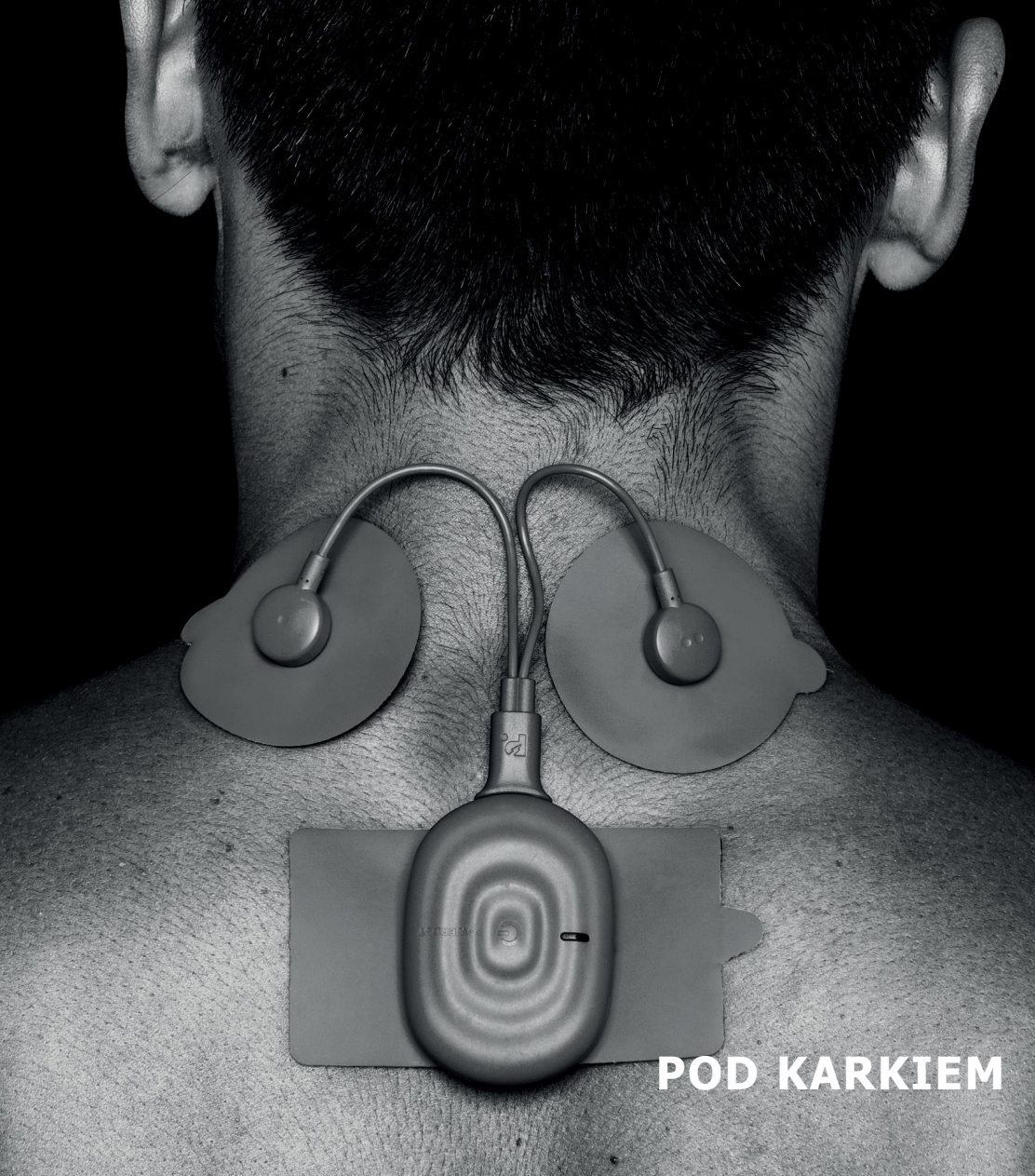
ŁOKIEĆ



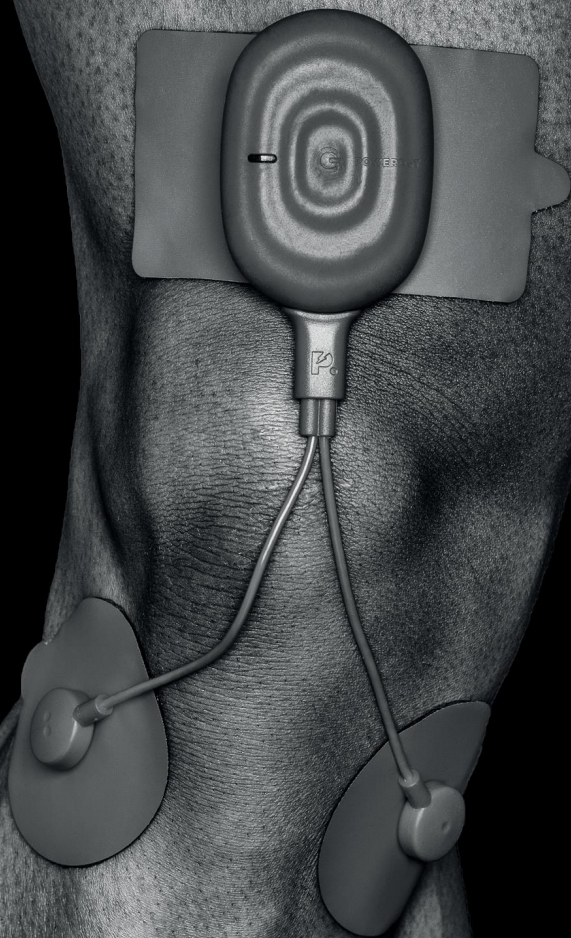
RAMIĘ



ŚRODKOWA CZĘŚĆ PLECÓW



POD KARKIEM



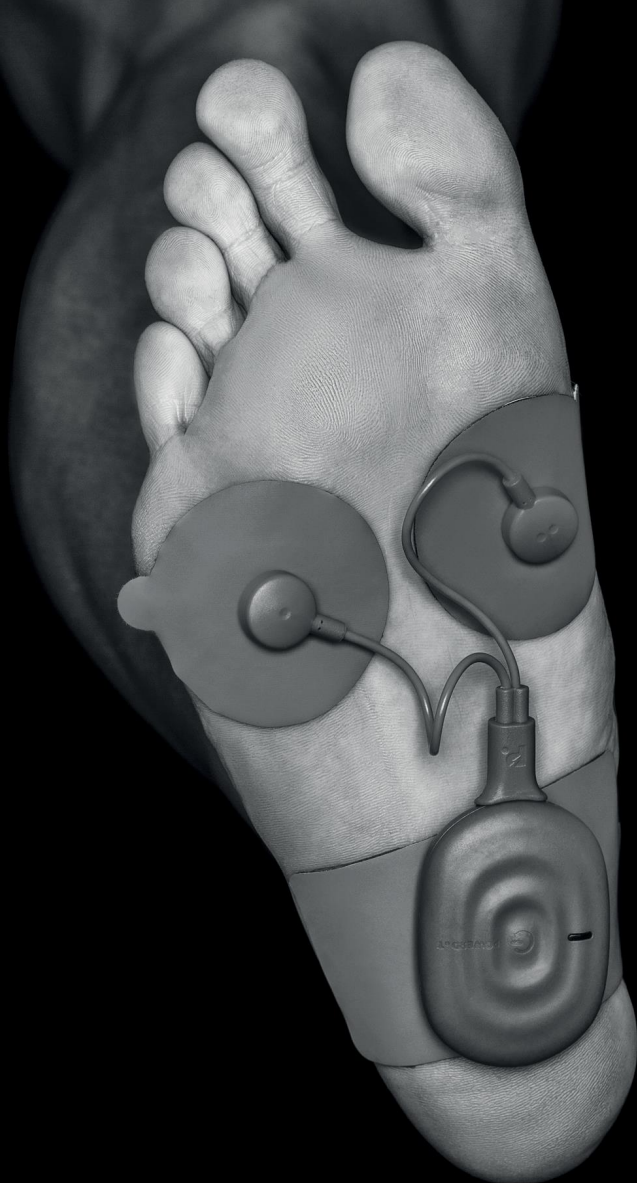
KOLANO



PISZCZEL



KOSTKA



STOPA



PASMO BIODROWO-PISZCZELOWE

ZAŁECANE POZYCJE DO STYMULACJI

Aby zmaksymalizować skuteczność i bezpieczeństwo stymulacji, postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami dotyczącymi pozycji do stymulacji podczas uruchamiania poszczególnych programów: wytrzymałości mięśniowej, wytrzymałości siłowej, oporowego, siły, siły eksplozywnej i wzmocnienia (w oparciu o wybraną grupę mięśni docelowych):



**NARAMIENNY, RAMIĘ,
CZWOROBOCZNY,
PIERSIOWE, NAJSZERSZY
GRZBIETU, ŚRODEK
PLECÓW, ŁĘDŹWIE, ABS,
SKOŚNE**

Usiądź wygodnie



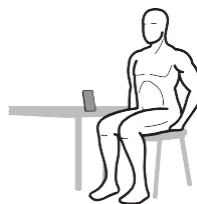
TRICEPS

Usiądź z ramionami zgiętymi pod kątem 90°



PRZEDRAMIĘ

Zaciśnij pięść, powstrzymaj ruchy nadgarstka



BICEPS

Usiądź z dłońmi zablokowanymi pod udami



KULSZOWO-GOLENIOWE, POŚLADKI

Leż na brzuchu, powstrzymaj ruchy nóg



ŁYDKI, PISZCZELE

Utrzymaj pozycję stojącą



CZWOROGŁOWE, PRZYWODZICIELE, PASMO BIODROWO-PISZCZELOWE

Siedź z nogami zgiętymi pod kątem
90 stopni, powstrzymaj ruchy nóg

Programy Regeneracja, Masaż i TENS nie wymagają stosowania maksymalnej tolerowanej intensywności. Dlatego podczas uruchamiania tych programów stymulacji możesz przyjąć dowolną wygodną pozycję, a nawet swobodnie się poruszać.

KONSERWACJA POWERDOT

Urządzenie PowerDot PD-01M wraz z akcesoriami powinno być trzymane w etui PowerDot i przechowywane w bezpiecznym miejscu oraz chronione przed warunkami wymienionymi w Ostrzeżeniach poniżej.



Zgodnie z zaleceniami wymieniał elektrody po 25-30 użyciach.

Zniszczone i zużyte podkładki mogą powodować duży dyskomfort podczas stymulacji, wpływają na jej skuteczność, a nawet prowadzą do drobnych urazów.



Czyszczenie: PowerDot czyść wyłącznie za pomocą suchej, miękkiej ściereczki.



Trzymaj urządzenie PowerDot i elektrody z dala od wody. Przechowuj je w suchym miejscu, w opakowaniu ochronnym lub w etui.

Urządzenia PowerDot PD-01M nie wymagają kalibracji ani weryfikacji parametrów działania. Charakterystyki są systemowo weryfikowane i zatwierdzane dla każdego wyprodukowanego urządzenia. Właściwości te są stabilne i nie zmieniają się podczas użytkowania w normalnych warunkach.

Producent oświadcza, że PowerDot nie może być naprawiany przez personel spoza firmy. Wszelkie prace tego rodzaju wykonywane przez osoby nieupoważnione przez producenta będą traktowane jako ingerencja w urządzenie, zwalniająca producenta z wszelkiej odpowiedzialności z tytułu gwarancji i zagrożeń, na jakie może być narażony operator lub użytkownik.

GWARANCJA

PowerDot PD-01M objęty jest gwarancją na okres 2 lat, która obowiązuje od daty zakupu urządzenia (wymagany jest dowód zakupu).

Gwarancja nie obejmuje elektrod i etui.

W okresie gwarancyjnym producent bezpłatnie wymieni wadliwy PowerDot lub akcesoria (w niektórych przypadkach z wyjątkiem kosztów wysyłki i obsługi), pod warunkiem, że produkt:

- Był używany zgodnie z przeznaczeniem i w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- Nie został podłączony do nieodpowiedniego źródła zasilania.
- Nie był narażony na niewłaściwe użytkowanie lub zaniedbanie.
- Nie był modyfikowany ani naprawiany.
- Nie został uszkodzony przez wstrząs.

Niniejsza gwarancja jest zgodna z regulacjami prawnymi.

UTYLIZACJA

Dyrektywa Europejska 2002/96/CEE (WEEE) stawia na pierwszym miejscu zapobieganie marnowania urządzeń elektrycznych i elektronicznych, a ponadto ponowne użycie, recykling i inne formy odzysku takich odpadów w celu ograniczenia ich utylizacji:

- Piktogram z przekreślonym koszem na kółkach oznacza, że sprzęt nie może być wyrzucany razem z odpadami domowymi, lecz stanowi przedmiot zbiórki selektywnej.
- Sprzęt należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki.
- W ten sposób przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i ochrony ludzkiego zdrowia.
- Baterie należy utylizować zgodnie z krajowymi przepisami dotyczącymi utylizacji takich przedmiotów.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Specyfikacje elektryczne podano dla impedancji 1000 Ω na kanał.

Bateria: litowo-polimerowa (LiPo) 3,7 V, 210 mAh (zapewniający 5-6 godzin ciągłej stymulacji przy średniej intensywności, szerokości impulsu i ustawieniach częstotliwości).

Wejście ładowania: 5 V przez połączenie USB 2.0 lub 3.0 (kabel do ładowania micro-USB na USB jest dostarczany jako część pakietu), ocena I/P: 5 Vdc 1-2,1 A.

Kanały stymulacji: 2 niezależne, optycznie izolowane.

Przebieg stymulacji: dwufazowy symetryczny prostokątny z zerową średnią.

Obsługiwany zakres częstotliwości stymulacji: 1-150 Hz.

Obsługiwana szerokość impulsu stymulacyjnego: 32-432 μ S (dla fazy głównej/dodatniej).

Maksymalne napięcie/natężenie wyjściowe: 125 V/125 mA (+/- 5%).

Bluetooth: Wbudowany Bluetooth LE 4.0, Nordic Semiconductor chipset.

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

Dane odnośnie fali radiowej:

- Zakres częstotliwości roboczej: 2402 MHz-2480 MHz (zakres ISM).
- Rodzaj modulacji: GFSK z AFH.
- Szczytowa moc nadawania: -15,86 dBm (0,026 mW).
- Odstęp międzykanałowy/liczba kanałów: 2 MHz, 40 kanałów (3 dla reklam, 37 dla danych).
- Typ anteny: Wielowarstwowa antena chipowa, wzmacnienie 2 dBi (1,58 mW).

Kompatybilność z aplikacją mobilną

- Smartfon z systemem Android 5.0 Lollipop (lub nowszym) z obsługą technologii Bluetooth Smart Ready i ekranem dotykowym HD (lub lepszym)
- Apple iPhone 5 lub nowszy smartfon z systemem iOS 8.0 (lub nowszym).

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

Waga urządzenia: 25 g.

Specyfikacje środowiska:

- Eksploatacja / Przechowywanie /
Transport: Temperatura od 0 C do +40
- C. Wilgotność: 10-90% RH.
- Ciśnienie atmosferyczne: od 700 hPa
do 1060 hPa.

Product Expected Lifetime: 5 years.

Obudowa: ABS & TPU.

Ograniczenia: produkt nie nadaje się do użytku w środowiskach o wysokim stężeniu tlenu i/lub łatwopalnych cieczy i/lub łatwopalnego gazu; nie stosować ze sprzętem do elektrochirurgii lub terapii krótkofalowej lub mikrofalowej; działanie urządzenia może być zakłócanie przez inny sprzęt, nawet jeśli ten inny sprzęt spełnia wymagania CISPR EMISJI.

PowerDot PD-01M został przetestowany pod kątem zgodności z następującymi normami emisji i odporności:

EMISJA:

Standard	Przedmiot	Uwagi
CISPR 11: 2011	Prowadzone	Klasa B
	Promieniowane	Klasa B
IEC 61000-3-2:2014	Emisje prądów harmonicznych	
IEC 61000-3-3:2013	Wahania napięcia i migotanie	

ODPORNOŚĆ:

Standard	Przedmiot	IEC 60601-1-2 Poziomy testów dla środowiska domowej opieki zdrowotnej	PowerDot PD- 01M Poziomy testowe	Uwagi
IEC 61000-4- 2:2008	ESD	± 8 kV na styku; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV na styku ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV w powietrzu	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności
IEC 61000-4-3:2010	RS	10 V/m 80 MHz – 2.7 GHz 80% AM przy 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 5.785 GHz 80% AM przy 1 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności
IEC 61000-4-4:2012	EFT	± 2 kV Częstotliwość powtarzania 100 kHz	± 2 kV Częstotliwość powtarzania 100 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności
IEC 61000-4-5:2014	Przepięcia	± 0.5 kV, ± 1 kV	± 0.5 kV, ± 1 kV	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności
IEC 61000-4-6:2013	CS	3V 0.15 MHz – 80 MHz 6V w zakresie ISM I pasm amatorskich pomiędzy 0.15 MHz and 80 MHz 80% AM at 1 kHz	10V 0.15 MHz – 80 MHz 80% AM przy 1 kHz	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności
IEC 61000-4- 8:2009	PFMF	30 A/m 50 Hz or 60 Hz	± 0.5 kV, ± 1 kV	Nie zaobserwowano pogorszenia wydajności

IEC 61000-4- 11:2004	Spadki i zmiany napięcia	Spadki napięcia: 1) 0% UT; 0,5 cyklu przy 0°. 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315° 2) 0% UT; 1 cykl; Pojedyncza faza przy 0° 3) 70% UT; 25/30 cykli; Pojedyncza faza przy 0° Przerwy w napięciu: 0% UT; 250/300 cykli;	Jak w poprzedniej kolumnie	Spadki napięcia: 1) Nie zaobserwowano spadku wydajności. 2) Nie zaobserwowano spadku wydajności. 3) Nie zaobserwowano spadku wydajności. Przerwy w napięciu: Pogorszenie wydajności (urządzenie przestało się ładować) zaobserwowano tylko podczas testów z przerwami w napięciu, ale nie zaobserwowano pogorszenia po testach.
----------------------------	--------------------------------	---	-------------------------------------	---

KOMPATYBILNOŚĆ BLUETOOTH®

Unikatową funkcją urządzenia PowerDot PD-01M jest bezprzewodowa kontrola za łączności radiowej Bluetooth.

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

BEZPIECZNE PAROWANIE

Twoje urządzenie PowerDot jest parowane twoim telefonem komórkowym przy użyciu kodu bezpieczeństwa. Zapobiega to połączeniu innych telefonów komórkowych z twoim urządzeniem PowerDot. Bezpieczne parowanie odbywa się podczas procesu aktywacji urządzenia PowerDot (zob. "AKTYWACJA URZĄDZENIA POWERDOT"). Po aktywacji urządzenia kod bezpieczeństwa zostaje zapisywany w jego pamięci i jest weryfikowany przez mobilną aplikację po każdym restarcie urządzenia PowerDot.

Wszystkie polecenia Bluetooth wysłane z twojego telefonu komórkowego do urządzenia PowerDot są bezpiecznie szyfrowane przy pomocy protokołu szyfrowania Bluetooth AES-128.

ROZŁĄCZENIE I JAKOŚĆ USŁUGI

Aplikacja mobilna PowerDot i interfejs komunikacyjny PowerDot PD-01M zostały specjalnie zaprojektowane, aby uwzględnić tymczasowe i trwałe rozłączenia Bluetooth podczas sesji stymulacji.

Urządzenie PowerDot PD-01M może samodzielnie realizować wgrany program stymulacji z najnowszymi wartościami intensywności, a także realizować automatyczne ponowne łączenie Bluetooth®.

W związku z tym tymczasowe zakłócenia częstotliwości radiowych (np. spowodowane współistnieniem wielu urządzeń Bluetooth i/lub Wi-Fi w twoim zasięgu) nie wpłyną na ogólną wydajność i bezpieczeństwo twojej stymulacji.

Ze względu na manualne mechanizmy zatrzymania awaryjnego (patrz Instrukcja obsługi), rozłączenia Bluetooth o bardziej trwałym charakterze nie powinny wpływać na bezpieczeństwo stymulacji, a mogą powodować jedynie tymczasowe niedogodności w postaci konieczności odroczenia sesji stymulacji do czasu ustanowienia korzystniejszego środowiska łączności Bluetooth.

Jak każde urządzenie bezprzewodowe, PowerDot PD-01M emituje bardzo niski poziom w przedziale częstotliwości radiowej (RF) i dlatego jest mało prawdopodobne, aby powodował jakiegokolwiek zakłócenia w pobliskim sprzęcie elektronicznym (np. radiach, komputerach, telefonach itp.).

PowerDot PD-01M został zaprojektowany tak, aby wytrzymać przewidywalne zakłócenia pochodzące z wyładowań elektrostatycznych, pól magnetycznych zasilania sieciowego lub nadajników częstotliwości radiowych.

Mimo to nie można zagwarantować, że na stymulator nie będą oddziaływać silne pola RF (częstotliwości radiowej) emitowane z innych źródeł.



Staraj się nie używać PowerDot PD-01M bliżej niż 1,5 metra od

działającej kuchenki mikrofalowej, ponieważ zakłócenia radiowe z mikrofal mogą spowodować rozłączenie między PowerDot a telefonem komórkowym.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z ŁĄCZNOŚCIĄ

Jeśli napotkasz problemy z łącznością bezprzewodową Bluetooth (np. Twoje urządzenie PowerDot PD-01M przestanie odpowiadać na polecenia aplikacji mobilnej PowerDot podczas sesji stymulacji lub nie będziesz w stanie połączyć się z PowerDot i zainicjować stymulacji), rozważ ręczne przerwanie stymulacji, naciskając krótko przycisk zasilania na urządzeniu PowerDot.

Twoja aplikacja mobilna PowerDot ma wbudowany mechanizm wykrywania ponownego połączenia oraz rozłączenia. W większości przypadków wkrótce ponownie połączy się z PowerDot i pozwoli ci wznowić stymulację za pomocą przycisku Wznów na ekranie stymulacji.

Jeśli po kilku próbach nie uda Ci się ponownie połączyć i wznowić stymulacji, rozważ przerwanie sesji stymulacji za pomocą przycisku Zatrzymaj na ekranie stymulacji i odłożenie jej na później.

SYMBOLE

SN	Numer seryjny
	Stan gotowości
	Uwaga
	Prąd Stały (DC)

TYLKO UE

CE 0197	Ten symbol na urządzeniu PowerDot PD-01M potwierdza zgodność z wymaganiami Dyrektywy dotyczącej urządzeń medycznych (93/42/EEC)
	Producent

	Autoryzowany przedstawiciel w UE
	Zastosowane części typu BF
	Produkt podlegający przepisom WEEE dotyczącym selektywnej zbiórki odpadów
	Przed użyciem tego urządzenia uważnie przeczytaj instrukcję obsługi
IP 22	Zabezpieczone przed stałymi ciałami obcymi o średnicy większej niż 12 mm i przed kroplami wody pod kątem mniejszym niż 15 stopni.

Urządzenie jest zgodne z częścią 15 FCC. Eksploatacja podlega następującym warunkom:

- To urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.
- To urządzenie musi akceptować wszelkie odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia, które mogą powodować niepożądane działanie.

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT

PRODUCENT I SERWIS POSPRZEDAŻOWY

PRODUCENT:

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

E-Mail: service@powerdot.com

Skontaktuj się z producentem, aby
uzyskać pomoc w konfiguracji,
użytkowaniu, konserwacji lub
zgłaszaniu nieoczekiwanych operacji
lub zdarzeń.



PRODUCENT ELEKTROD:

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



DYSTRYBUTOR NA POLSKĘ

WERON^{pl}

WERON Bartosz Weron
Ul. Hoffmanowej 21/2;
35-016 Rzeszów
E-mail: info@weron.pl

ZGODNOŚĆ ELEKTORMAGNE- TYCZNA (EMC)

PowerDot PD-01M jest przeznaczony do użytku w domowych środowiskach opieki zdrowotnej zgodnie z normą bezpieczeństwa EMC IEC 60601-1-2 (wydanie 4) oraz z ograniczeniami określonymi przez ostrzeżenia i środki ostrożności zawarte w niniejszej instrukcji (np. praca w pobliżu nadajników RFID, działające kuchenki mikrofalowe itp.).

Przykłady środowiska domowej opieki zdrowotnej obejmują sklepy, restauracje, kawiarnie, szkoły, kościoły, rynki, biblioteki, tereny zewnętrzne (ulice, chodniki, parki), miejsca zamieszkania (mieszkania, domy, domy opieki), pojazdy (samochody, autobusy, pociągi, samoloty, helikoptery), dworce kolejowe, dworce autobusowe, lotniska, hotele, hostele, pensjonaty, muzea, teatry.

PowerDot PD-01M zaprojektowany jest tak, aby podtrzymać pracę przy przewidywalnych zakłóceniach pochodzących z wyładowań elektrostatycznych, pól magnetycznych zasilacza lub emiterów częstotliwości radiowej.

Jednak na wydajność urządzenia PowerDot PD-01M mogą nadal wpływać pola o częstotliwości radiowej pochodzące z innych źródeł.

Aby uzyskać więcej informacji na temat emisji i odporności EMC, skontaktuj się ze Smartissimo Technologies.



Urządzenia nie należy używać obok innych sprzętów, ani ustawiać na nich.

Jeśli konieczne jest użycie w sąsiedztwie innego urządzenia lub grupy urządzeń, należy obserwować i zweryfikować prawidłowe działanie PowerDot w konfiguracji, w której będzie używane.



The use of accessories, transducers and cables others than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.



Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the PowerDot PD-01M, including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could occur.



PowerDot battery charging performance might degrade in environments with frequent voltage interruptions (when charging from a wall adapter). To support consistent and reliable charging, the usage of UPS is highly recommended, if operating in such environments.

The following device function is considered essential to the safety of the user: ability to maintain consistent stimulation intensity (amplitude), pulse frequency and pulse waveform (both shape and width).

In case if the essential performance is lost or degraded due to electromagnetic disturbances, stimulation safety and effectiveness can be compromised. Whenever the user realizes unexpected change in any of stimulation parameters, it is advised to terminate the stimulation session immediately by using one of the methods provided in the Terminating Stimulation section.

SPIS TREŚCI

Twoje urządzenie EMC	3
Przeznaczenie	3
Zawartość zestawu PowerDot 2.0	5
Ostrzeżenia i wskazówki dot. bezpieczeństwa	6
Urządzenie PowerDot i akcesoria	10
Instrukcje użytkowania	12
Ogólne wskazówki użytkowania	18
Ładowanie PowerDot	20
Programy stymulacji PowerDot (Protokoły)	21
Rozwiązywanie problemów	24
Wskazówki dotyczące umieszczenia elektrod	26
Zalecane pozycje do stymulacji	52
Konserwacja PowerDot	54
Gwarancja	55
Specyfikacja techniczna	56
Symbole	62
Producent i serwis posprzedażowy	63
Zgodność elektromagnetyczna (EMC)	64

