

StimaWELL® EMS

Gebrauchsanweisung
GANZKÖRPER-ELEKTROSTIMULATION



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für das StimaWELL® EMS entschieden haben. Sie haben damit ein hochentwickeltes System zur transkutanen elektrischen Muskelstimulation erworben.

Das StimaWELL® EMS ist als Medizinprodukt nach strengen Richtlinien entwickelt worden und ist sowohl für das Muskeltraining im Sportbereich als auch für die medizinische Muskelstimulation vorgesehen. Nutzer sind daher sowohl Patienten als auch Sportler. Der einfacheren Lesbarkeit halber haben wir uns dafür entschieden, in dieser Gebrauchsanweisung von „Sportlern“ zu sprechen, die Patienten sind hier natürlich mit eingeschlossen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen zum Betrieb des StimaWELL® EMS. Sollten Sie dennoch Fragen haben oder etwas vermissen, scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Sie erreichen uns unter:

schwa-medico

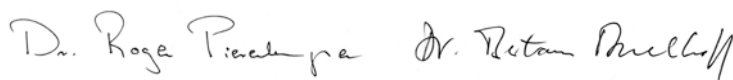
Medizinische Apparate Vertriebsgesellschaft mbH

Wetzlarer Str. 41-43 | 35630 Ehringshausen

Tel.: 0 6443 8333 -110 | Fax 0 6443 8333 -119

Mail: info@schwa-medico.de

Wir von schwa-medico wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem StimaWELL® EMS-System.



Dr. Roger Pierenkemper
Geschäftsführer schwa-medico

Dr. med. Bertram Disselhoff
Medizinischer Leiter schwa-medico

Inhalt

1	Allgemeine Informationen	6
1.1	Zweckbestimmung	6
1.2	Sicherheitshinweise	6
1.3	Medizinische Indikationen des StimaWELL® EMS	7
1.4	Gegenanzeigen	7
1.5	Nebenwirkungen	8
1.5.1	Körperliche Überlastungsreaktionen	8
1.5.2	Hautreaktionen	8
1.6	Hinweise zur Vermeidung von Muskelüberlastung, Muskel- und Gesundheitsschäden bei ganzkörper EMS	8
1.6.1	Vor dem Training	9
1.6.2	Training in der Eingewöhnungsphase	9
1.6.3	Training nach der Eingewöhnungsphase	9
1.6.4	Nach dem Training	10
1.7	Beschreibung der Bildzeichen	10
2	Technische Beschreibung	11
2.1	Technische Daten	11
2.2	Klassifizierung	12
2.3	Beschreibung des Produktes	12
2.3.1	Ansicht Vorderseite StimaWELL® EMS-Gerät	12
2.3.2	Ansicht Rückseite StimaWELL® EMS-Gerät	13
2.3.3	Fernbedienung	13
2.3.4	Zubehör	13
3	Aufstellung und Inbetriebnahme	14
4	Bedienung	15
5	Das Hauptmenü	15
5.1	Training mit dem StimaWELL® EMS	17
5.2	Intensitätsanteile einstellen – Schnellkalibrierung	19
5.3	Intensitätsanteile manuell einstellen	20
6	Programme und Programmgruppen	22
7	Programme auswählen	23
8	Favoriten	24
9	Sportlerprofile	25
9.1	Sportlerverwaltung	25
9.2	Einen Sportler zum Training auswählen	25
9.3	Einen neuen Sportler anlegen	26
9.3.1	Eingabe der Personendaten	26
9.3.2	Kalibrierung durchführen	27
9.3.3	Sportlerprofil fertigstellen	29
9.4	Sportlerdaten bearbeiten oder löschen	31
9.5	Trainingskarten bearbeiten oder löschen	33
9.5.1	Programme und Gültigkeit der Trainingskarte ändern	33
9.5.2	Personendaten bearbeiten	34
9.5.3	Trainingshistorie anzeigen	34

9.5.4	Daten auf der Trainingskarte löschen	34
10	Chipkarten	34
11	Training mit Trainingskarte	35
11.1	Programmauswahl	35
11.2	Training mit Karte	36
12	Userprogramme	37
12.1	Neues Userprogramm erstellen oder Userprogramm ändern	37
12.2	Parameter der USER Programme testen	41
13	Einstellungen	41
13.1	Optionen einstellen	42
13.1.1	Trainingsoptionen	42
13.1.2	Technische Optionen	43
13.1.3	Anzug auswählen	44
13.2	Uhrzeit einstellen	44
13.3	Datum einstellen	44
13.4	Sprache auswählen	45
13.5	Sportlerdatenbank verwalten	45
13.5.1	Datenbank exportieren	45
13.5.2	Sportlerdatenbank importieren	46
13.5.3	Sportlerdatenbank löschen	46
13.5.4	USB-Stick löschen	46
13.6	Software-Update	47
13.7	Mietgerät	47
14	Das StimaWELL® EMS mieten	49
15	Das StimaWELL® EMS weiter vermieten	50
16	Pflege und Reinigung	51
17	Neueinstellungen, Änderungen und Reparaturen	51
18	Sicherheitstechnische Kontrollen	51
19	Kombination mit Originalzubehör	51
20	Gewährleistung	51
21	Garantie	51
22	Lieferumfang	52
23	Zubehör	53
24	Herstellererklärung StimaWELL® EMS	54

1 Allgemeine Informationen

1.1 Zweckbestimmung

Das Gerät StimaWELL® EMS wurde für die transkutane elektrische Muskelstimulation mittels einer Spezialelektrode in Form eines textilen Elektrodenanzuges konzipiert. Verwenden Sie dieses Gerät für keine anderen Zwecke.

Die Zielgruppe umfasst insbesondere Erwachsene und Jugendliche. Das Gerät kann nach Anweisung durch einen informierten Therapeuten oder Trainingsleiter bzw. durch den informierten Anwender betrieben werden.

1.2 Sicherheitshinweise

Das StimaWELL® EMS ist ein hochentwickeltes Produkt, das unter ständiger Kontrolle der Qualität produziert wird. Dennoch sind einige Sicherheitsvorkehrungen stets zu beachten.

Gesundheitliche Störungen können auf ernstzunehmende Krankheiten hinweisen. Im Zweifelsfall sollten Anwender vor der Benutzung des StimaWELL® EMS mit ihrem Arzt sprechen.

Bitte lesen Sie vor Gebrauch des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch!

- Das StimaWELL® EMS darf nur mit Originalzubehör benutzt werden.
- Halten Sie Wasser und andere Flüssigkeiten vom StimaWELL® EMS-Gerät fern. Die Elektroden des Anzuges können mit Wasser befeuchtet werden.
- Benutzen Sie das StimaWELL® EMS nie, wenn es fehlerhaft arbeitet oder beschädigt worden ist.
- Das StimaWELL® EMS sollte nicht bei gleichzeitigem Betrieb von hochfrequenten Geräten wie z. B. Mobiltelefonen verwendet werden, da es zu Wechselwirkungen zwischen dem elektromagnetischen Feld des Gerätes und dem StimaWELL® EMS kommen kann.
- Das StimaWELL® EMS darf nur jeweils von einem Anwender gleichzeitig benutzt werden.
- Das StimaWELL® EMS-Gerät nicht fallen lassen, unsachgemäß handhaben, Extremtemperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit aussetzen (nur anwenden bei Temperaturen zwischen 10°C und 40°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit unter 90 %).
- Lagern Sie das StimaWELL® EMS-Gerät ggf. in der Originalverpackung, um es vor Verunreinigungen zu schützen.
- Vermeiden Sie das Eindringen scharfkantiger oder spitzer Gegenstände in den StimaWELL® EMS-Elektrodenanzug oder das Verbindungskabel.
- Betreiben Sie den StimaWELL® EMS-Elektrodenanzug ausschließlich mit dem StimaWELL® EMS-Gerät.
- Vor Veränderung der Position des StimaWELL® EMS-Gerätes beenden Sie bitte das Training, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie zunächst den Anschluss-Stecker des StimaWELL® EMS-Anzuges aus dem StimaWELL® EMS-Gerät.
- Die Anwendung der Elektrodenflächen in der Nähe des Brustkorbs kann das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen.
- Betrieb in unmittelbarer Nähe (z. B. 1 m) eines ME-Gerät für die Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie kann Schwankungen der Ausgangswerte des Reizstromgerätes bewirken.

- Stromdichten über 2 mA/cm² bei allen Elektrodenflächen können eine erhöhte Aufmerksamkeit des Bedieners erfordern.
- Die Reizstrombehandlung sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf den Augen, unter Abdeckung des Munds, auf der Vorderseite des Halses (insbesondere Karotissinus) oder mit auf der Brust und dem oberen Rücken oder das Herz kreuzend angebrachten Elektrodenflächen angewendet werden.

1.3 Medizinische Indikationen des StimaWELL® EMS

Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse, Kraft und Ausdauer im Körperstamm-, Oberarm- und Oberschenkelbereich bei

- Beschwerden im Rücken- und Gelenksbereich, die auf eine mangelnde und geschwächte Muskulatur zurückzuführen sind
- Muskuläre Vorbereitung auf Operationen am Gelenkapparat sowie muskulärer Wiederaufbau nach Operationen am Gelenkapparat
- Wiederaufbau der Skelettmuskulatur nach längerer Bewegungseinschränkung oder Immobilität
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Beckenbodenschwäche

1.4 Gegenanzeigen

In folgenden Fällen sollte das StimaWELL® EMS nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewandt werden:

- Beim Vorhandensein elektronischer Implantate wie z. B. Herzschrittmacher oder Pumpen
- Beim Vorhandensein von Koronarstents
- Bei kosmetischen Implantaten (z. B. Brustimplantate) im Anwendungsbereich
- Bei Herzrhythmusstörungen
- In der Schwangerschaft
- Bei Anfallsleiden (Epilepsie)
- Bei offenen Hauterkrankungen und Wunden im Anwendungsbereich der Elektroden
- Bei nicht ausgeheilten Operationen im Anwendungsbereich
- Bei entzündlichen Erkrankungen im Anwendungsbereich, z. B. Entzündungen der Bandscheiben, Knochen, Gefäße und Weichteile
- Bei bösartigen Erkrankungen im Anwendungsbereich
- Bei frischen Bandscheibenvorfällen oder anderen Instabilitäten wie Brüche (z. B. Leistenbrüche, Nabelbrüche) im Anwendungsbereich
- Bei nicht ausgeheilten Knochenbrüchen im Anwendungsbereich
- Bei Blutgerinnseln (Thrombosen) im Anwendungsbereich
- Bei Knochenerkrankungen im Anwendungsbereich, die mit einem erhöhten Knochenbruchrisiko einhergehen, wie eine höhergradige Osteoporose (Knochenentkalkung)
- Bei höhergradiger Blutungsgefahr
- Bei Fieber und Allgemeinerkrankungen, die sich durch eine körperliche Belastung verschlimmern können
- Anwender/-innen, die nicht sportgesund sind

- Anwendung an Kindern oder Personen mit eingeschränkter Kommunikations- oder Reaktionsfähigkeit

1.5 Nebenwirkungen

Sollten während oder nach dem Training Nebenwirkungen auftreten, sollte vor einer weiteren Trainingseinheit erst eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Dazu gehören:

1.5.1 Körperliche Überlastungsreaktionen

Die Ganzkörper-Elektrostimulation bietet die Möglichkeit zu einem intensiven Training. Damit verbunden ist die Gefahr einer körperlichen Überlastung, die auch bei trainierten Anwendern auftreten kann. Dies kann sich während des Trainings durch Kreislaufreaktionen, Muskelschmerzen und weiteren Beschwerden äußern. Häufigste Folge einer Überlastung sind Schmerzen der Muskulatur (Muskelkater). Bei sehr starkem Training sind auch Reizungen oder Schäden von Bändern, Sehnen, Gelenken und Knochen möglich. In seltenen Fällen kann es zu weitergehenden Schäden und Reaktionen der Muskulatur kommen, die durch einen hohen Anstieg von Muskelenzymen im Blut auch Organschäden, z. B. an den Nieren, hervorrufen können.

Um Überlastungen und gesundheitliche Schäden durch das Training zu vermeiden befolgen Sie bitte folgende Empfehlungen:

- Der Anwender muss über die Gefahr und mögliche Folgen eines Übertrainings und einer Überlastung informiert sein.
- Der Anwender stellt die Stimulationsintensität auf eine angenehme Stärke ein und regelt bei Bedarf selber nach. Wichtig ist dazu die Information, dass die Stromintensität von Personen und in Situationen verschieden wahrgenommen wird und von Training zu Training unterschiedlich sein kann. Die Stimulation und das Training dürfen niemals schmerzhaft sein.
- Ein stärkerer Muskelkater nach einem Training ist ein Zeichen einer Überlastung und sollte zur Verminderung der Trainingsintensität und der Trainingshäufigkeit führen.
- Bei Beschwerden oder Schmerzen während oder nach der Ganzkörper-Elektrostimulation ist die Anwendung zu unterbrechen und ärztlicher Rat einzuholen.

1.5.2 Hautreaktionen

Hautreaktionen können durch den Strom oder durch eine Unverträglichkeit des Elektrodenmaterials bedingt sein. Im Falle einer Hautreaktion ist die Anwendung zu unterbrechen und ärztlicher Rat einzuholen.

1.6 Hinweise zur Vermeidung von Muskelüberlastung, Muskel- und Gesundheitsschäden bei ganzkörper EMS

Die GK-EMS (Ganzkörper EMS) ermöglicht ein intensives Muskeltraining. Auch gesunde und trainierte Muskulatur kann, insbesondere bei und nach den ersten Trainingssitzungen, schnell an ihre Belastungsgrenze kommen. Die Folge können Muskelschmerzen sein, in seltenen Fällen ein Muskelzerfall (Rhabdomyolyse).

Bei Muskelbelastung werden Enzyme (z.B. Kreatinkinase) und Eiweiße (z.B. Myoglobulin) freigesetzt; bei starker Muskelbelastung oder Muskelzerfall kann dies in einem Ausmaß erfolgen, durch den auch innere Organe wie die Nieren geschädigt werden. Dies kann insbesonde-

re bei den ersten Trainingseinheiten geschehen; im Laufe eines regelmäßigen Trainings nimmt die Freisetzung dieser Stoffe deutlich ab.

Um eine Schädigung der Muskeln und der Gesundheit zu vermeiden, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

1.6.1 Vor dem Training

- Trainieren Sie nur, wenn Sie sich fit und ausgeruht fühlen
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie unter Fieber oder anderen Erscheinungen leiden, die Ihre körperliche Belastungsfähigkeit einschränken. Bei chronischen, länger bestehenden Erkrankungen sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Beratung und Freigabe des Trainings erfolgen.
- Beachten Sie die Gegenanzeigen (Kontraindikationen) und Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanweisung des Gerätes.
- Vor dem Training dürfen keine Drogen oder Stimulantien eingenommen werden
- Trinken Sie vor/während des Trainings 2 Gläser, z.B. Wasser, um die Nierentätigkeit zu unterstützen
- Trainieren Sie nicht auf nüchternem Magen, sondern nehmen Sie 1 - 2 Stunden vor dem Training eine kleine Mahlzeit zu sich, um einen Blutzuckerabfall zu vermeiden

1.6.2 Training in der Eingewöhnungsphase

- Das Training sollte unter Anleitung eines Trainers erfolgen, der in der GK-EMS erfahren ist. Bei Trainingsbeginn muss der Muskulatur ausreichend Zeit gegeben werden, sich an die Belastung zu gewöhnen. Dies gilt auch für trainierte Muskulatur. Besonders in den ersten beiden Sitzungen darf nur ein leichtes Training mit kurzen Muskelanspannungsphasen und ohne muskuläre Vollbelastung über etwa 10 Minuten durchgeführt werden. Länger laufende Programme des Gerätes sollten nach dieser Zeit abgebrochen werden.
- In den nächsten 8 Trainingseinheiten kann dann die Trainingsintensität bis zur angestrebten Ausbelastung und einer Trainingsdauer von 20 Minuten langsam gesteigert werden.
- Muskelschmerzen dürfen während des Trainings nicht auftreten, eine Daueranspannung der Muskulatur muss vermieden werden. Das Training sollte nicht öfter als einmal wöchentlich stattfinden.
- Bei auftretenden Beschwerden, Unwohlsein oder Muskelschmerzen muss das Training abgebrochen werden und ärztlicher Rat eingeholt werden

1.6.3 Training nach der Eingewöhnungsphase

- Die Trainingsdauer sollte 20 Minuten pro Trainingseinheit nicht überschreiten. Muskelschmerzen dürfen während des Trainings nicht auftreten, eine Daueranspannung der Muskulatur muss vermieden werden. Zur ausreichenden Regeneration ist eine Trainingspause von mindestens 4 Tagen vor einer erneuten GK-EMS erforderlich.
- Bei auftretenden Beschwerden, Unwohlsein oder Muskelschmerzen muss das Training abgebrochen werden und ärztlicher Rat eingeholt werden

1.6.4 Nach dem Training

- Stärkere Muskelschmerzen nach dem Training sind ein Zeichen einer Überlastung und sollten zur Verminderung der Trainingsintensität und der Trainingshäufigkeit führen. Im Zweifelsfalle sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, ebenso bei anderen auftretenden Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem GK-EMS stehen könnten.
- Zur Unterstützung der Nierentätigkeit sollte nach dem Training 1-2 Gläser, z.B. Wasser, getrunken werden.

1.7 Beschreibung der Bildzeichen



Achtung, Begleitdokumente, insbesondere Gebrauchsanweisung beachten!



Seriennummer



Bestellnummer



Gebrauchsanweisung befolgen



Anwendungsteil des Typs BF



Hersteller



Herstellungsdatum



Sicherung



Schutzisolierung; Gerät der Schutzklasse II



Ausgang



Umweltschutz

Geben Sie das Gerät am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Hausmüll. Bringen Sie es zum Recycling zu einer offiziellen Sammelstelle. Auf diese Weise helfen Sie die Umwelt zu schonen.

CE0482 Mit der Anbringung der CE-Kennzeichnung erklärt der Hersteller, dass das Produkt alle zutreffenden Anforderungen der zu berücksichtigenden EG-Richtlinien erfüllt und ein für das Produkt vorgeschriebenes Konformitätsbewertungsverfahren erfolgreich abgeschlossen wurde. Die Kennnummer der bei der Durchführung des Konformitätsbewertungsverfahrens beteiligten Benannten Stelle ist nach der CE-Kennzeichnung angegeben.

2 Technische Beschreibung

2.1 Technische Daten

Betriebsspannung	12 VDC über externes Netzteil
Maximale Stromaufnahme	ca. 8,3 ADC
Maximale Leistungsaufnahme	ca. 100 W
Eingangsspannung Externes Netzteil: Stromaufnahme, Netzfrequenz:	100-240 V 1,2 A 50/60 Hz
Max. Ausgangsspannung bei Belastung RL 500 Ω	65 Vss
Display	Kapazitiver Touch-Screen
Größe	7 Zoll TFT
Auflösung	800 x 480 Pixel
Anzahl Farben	262K
Grundfrequenz	
Impulsform	biphasisch-symmetrisches Rechteck
Frequenz	2 kHz - 6 kHz, Abweichung < 1%
Niederfrequente Modulation	
Impulsform	biphasisch-symmetrisches Rechteck
Frequenz	1 - 100 Hz
Modulationstiefe	stufenlos von 0 - 100 % einstellbar
Schwellmodulation	
Anstiegszeit, Abstiegszeit	je 0,1 – 2,5 s
Arbeitszeit, Pausenzeit	je 0 – 25 s
Modulationstiefe	stufenlos von 0-100 % einstellbar
Anzahl der Kanäle	12
Abmessung (H x B x T)	
Grundgerät	195 x 285 x 245 mm
Gewicht	
Grundgerät	ca. 5 kg
Arbeitsbedingungen	
Temperaturbereich	10 °C bis 40 °C

Relative Luftfeuchtigkeit	30 % bis 70 %
Luftdruck	700 hPa bis 1060 hPa
Lagerbedingungen	
Temperaturbereich	-10 °C bis 55 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	30 % bis 90 %
Luftdruck	500 hPa bis 1060 hPa

Bemerkung: Die jeweilige Toleranz beträgt 15 %, sofern nicht anders angegeben.



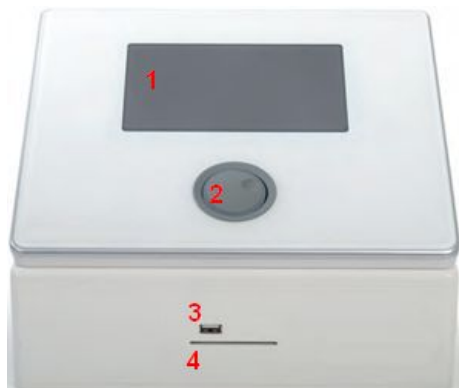
2.2 Klassifizierung

Das Gerät StimaWELL® EMS wird nach Anhang IX (Regel 9) der EG-Richtlinie über Medizinprodukte in die Klasse IIa eingestuft.

2.3 Beschreibung des Produktes

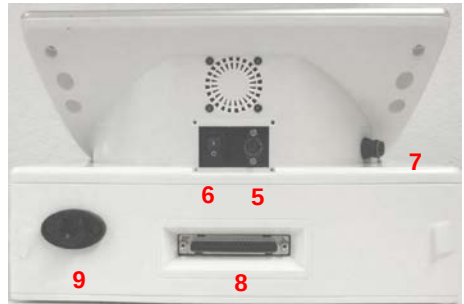
2.3.1 Ansicht Vorderseite StimaWELL® EMS-Gerät

1. Display (Touch Screen)
2. Dreh-/Drückregler
3. USB-Buchse
4. Chipkartenschacht



2.3.2 Ansicht Rückseite StimaWELL® EMS-Gerät

5. Anschluss Spannungsversorgung
6. Ein-/Aus-Schalter
7. Anschluss für Stecker der Fernbedienung
8. Anschluss für Stecker des StimaWELL® EMS-Elektrodenanzuges
9. Halter für Fernbedienung



2.3.3 Fernbedienung

10. Taste zum Erhöhen der Intensität
11. Taste zum Verringern der Intensität
12. Taste Pause



2.3.4 Zubehör



Verbindungskabel
zwischen StimaWELL® EMS
Gerät und Verteiler



Verteiler zum Anschließen
des Elektrodenanzugs

3 Aufstellung und Inbetriebnahme

Im Folgenden werden die Aufstellung und die Inbetriebnahme des StimaWELL® EMS-Systems beschrieben.

1. Platzieren Sie das StimaWELL® EMS-Gerät auf einer glatten, ebenen Oberfläche. Beachten Sie, dass die Lüftungsschlitze nicht verdeckt werden.
2. Beachten Sie, dass das StimaWELL® EMS und andere Geräte nicht unmittelbar nebeneinander oder aufeinander angeordnet werden, um gegenseitige Beeinflussung zu vermeiden. Sollte dies nicht möglich sein, müssen die jeweiligen Gerätefunktionen während des Betriebs beobachtet werden, um einen bestimmungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.
3. Anschluss der Fernbedienung (optional): Schließen Sie die Fernbedienung an den Anschluss auf der Rückseite des StimaWELL® EMS-Gerätes an. Achten Sie dabei auf die weißen Markierungen auf dem Stecker und der Buchse. Zum Abziehen der Fernbedienung von der Buchse fassen Sie den Stecker ausschließlich am Steckergehäuse an. Ziehen Sie bitte niemals am Kabel!
4. Anschluss an die Versorgungsspannung: Der Anschluss für das externe Netzteil befindet sich auf der Rückseite des StimaWELL® EMS-Gerätes. Bitte kontrollieren Sie, ob die zur Verfügung stehende Netzspannung und -frequenz mit den auf dem Typenschild befindlichen Angaben übereinstimmen. Verbinden Sie danach zuerst das Gerät mit dem Netzkabel und stecken dann den Stecker des Netzkabels in die Steckdose.
5. Zunächst befeuchten Sie die Elektroden des Anzuges. Der Sportler, der zum Training bei Ihnen ist, sollte nun seinen StimaWELL® EMS-Elektrodenanzug anziehen.
6. Drücken Sie die Kontakte des Verteilers auf die Kontakte des Anzugs. (Es besteht auch die Möglichkeit, die Kontakte des Verteilers vor dem Anziehen aufzustecken.)

Achten Sie darauf dass alle 24 Kontakte korrekt miteinander verbunden sind!

7. Legen Sie die Bandedelektroden (Arm- und Beinelektroden) an. Verbinden Sie diese mittels der Verbindungskabel mit den Anschlüssen an dem Anzug. Diese befinden sich auf der Schulter und am Beinabschluss. Die inneren, schwarz markierten Druckknöpfe an den Schultern sind für die Oberarme bestimmt. Die inneren, schwarz markierten Druckknöpfe an den Beinabschlüssen sind für die Unterschenkel bestimmt.
8. Verbinden Sie das StimaWELL® EMS Gerät mittels des Verteileranschlusskabels mit dem am Anzug angeschlossenen Verteiler. Beim Anschluss an den Verteiler achten Sie bitte auf die passenden Farben der Stecker.
9. Schalten Sie nun das StimaWELL® EMS-Gerät über den Ein-/Ausschalter an. Dieser befindet sich auf der Rückseite des Gerätes.
10. Etwa 2 Sekunden nach dem Einschalten des StimaWELL® EMS-Gerätes erscheint der Startbildschirm. Der Startvorgang dauert ca. 15 Sekunden. Bitte haben Sie etwas Geduld.
11. Wenn im Display das Hauptmenü erscheint, ist das StimaWELL® EMS-Gerät betriebsbereit.
12. Stecken Sie ggf. Ihre Adminkarte oder eine gültige Trainingskarte in den Kartenschacht ein. Falls der Modus „Training nur mit Karte“ eingestellt ist, können Sie das StimaWELL® EMS-Gerät sonst nicht bedienen.

4 Bedienung

Die Bedienung des StimaWELL® EMS-Gerätes bzw. die Menüführung erfolgt über den integrierten Touch-Screen. Tippen Sie einfach mit dem Finger das gewünschte Dialogelement an, das Sie auswählen oder bearbeiten möchten. Listenansichten verschieben Sie, indem Sie die Liste mit dem Finger antippen und sie dann mit dem Finger nach oben oder nach unten verschieben. Schieberegler können Sie ebenfalls mit dem Finger antippen und auf die gewünschte Einstellung verschieben. Alternativ dazu können Sie in Listenansichten Ihre Auswahl durch Drehen des Dreh-/Drückreglers treffen und durch Drücken auf den Regler bestätigen. Die Intensitätsregelung der Trainingsintensität erfolgt generell über den Dreh-/Drückregler oder die Fernbedienung.

5 Das Hauptmenü

Nach dem Start des StimaWELL® EMS-Gerätes gelangen Sie direkt in das Hauptmenü. Von hier aus nehmen Sie alle wichtigen Einstellungen vor und steuern das Training mit dem StimaWELL® EMS. Im Folgenden werden zunächst alle Anzeigeelemente beschrieben:



Menüleiste

1. Schaltfläche „Schnellkalibrierung“
Passen Sie die Intensitätsanteile der einzelnen Kanäle an das Empfinden Ihres Sportlers an und starten Sie anschließend sofort das Training (Kapitel 5.2)
2. Schaltfläche „Sequenz wechseln“
Bei gestopptem Training zur nächsten Sequenz wechseln
3. Schaltfläche „Umschaltungen einstellen“
Stellen Sie die Elektroden-Paarungen der Bereiche „Bauch“, „Rücken oben“, „Rücken unten“, „Arme“ und „Beine“ um (siehe Kapitel 5.2)

4. Schaltfläche „Favoriten“
Trainingsprogramme abrufen, die von Ihnen als Favoriten markiert wurden (siehe Kapitel 8)
5. Schaltfläche „Programme“
Programmgruppen und Trainingsprogramme sowie medizinische Programme auswählen (siehe Kapitel 6)
6. Schaltfläche „Sportlerverwaltung“
Sportler anlegen und verwalten sowie persönliche Trainingskarten für Sportler anlegen und verwalten (siehe Kapitel 9.1)
7. Schaltfläche „Speichern“
Speichern der vorgenommenen Änderungen im Sportlerprofil oder auf der Trainingskarte
8. Schaltfläche „Einstellungen“
Allgemeine Geräteeinstellungen und Software-Updates vornehmen (siehe Kapitel 13)

Bedienelemente

9. Anzeige „Kanäle Vorderseite“
Einstellung der Intensitätsanteile für die Elektrodenpaare auf der Vorderseite des Körpers
10. Anzeige „Kanäle Rückseite“
Einstellung der Intensitätsanteile für die Elektrodenpaare auf der Rückseite des Körpers
11. Schaltfläche „Favoriten-Stern“
Programm in die Favoriten-Liste aufnehmen/aus Favoriten-Liste löschen
12. Anzeige „Sportler/Ausgewähltes Trainingsprogramm“
Zeigt im Wechsel für je 3 Sekunden den Namen des ausgewählten Sportlers sowie das aktuell gewählte Trainingsprogramm an
13. Anzeige „Programmlaufzeit“
Gesamtlaufzeit des aktuellen Trainingsprogramms
14. Anzeige „Energieverbrauch“
Zeigt die bisher verbrauchte Energie in kJ an
15. Anzeige „Trainingsindex“
Index für den gesamten effektiven Strom, der aktuell durch den Körper fließt
16. Anzeige „Sequenz“
Anzeige der aktuellen Sequenznummer sowie der Gesamtanzahl der Sequenzen des gewählten Programms – Anzeige von Frequenz/Modulation der aktuellen Sequenz
17. Anzeige „Sequenzlaufzeit“
Verbleibende Laufzeit der aktuellen Sequenz
18. Anzeige „Wiederholungen“
Anzahl der verbleibenden Wiederholungen im Trainingsmodus
19. Anzeige „Trainingsinfo“
Anzeige von Trainingsinformationen
20. Schaltfläche „Pause“
Das ablaufende Training anhalten
21. Schaltfläche „Stopp“
Das ablaufende Training stoppen
22. Anzeige „Intensität“
Zeigt die eingestellte Hauptintensität an

5.1 Training mit dem StimaWELL® EMS

Nachdem Sie das StimaWELL® EMS wie in Kapitel 3 beschrieben in Betrieb genommen haben, können Sie mit dem Training beginnen. Es empfiehlt sich, für jeden Sportler ein eigenes Profil anzulegen, auf dem die Einstellungen des StimaWELL® EMS-Gerätes hinterlegt und der Trainingsverlauf dokumentiert werden können. Ist ein Sportlerprofil einmal angelegt, kann es bei einem erneuten Besuch des Sportlers einfach ausgewählt werden. Die im Profil gespeicherten Einstellungen werden automatisch geladen, so dass Sie das Training ohne große Vorbereitungen starten können. Alternativ dazu können Sie für Ihre Sportler persönliche Trainingskarten anlegen und den Ablauf der Trainingssitzungen weiter vereinfachen. Alles Wissenswerte zu Sportlerprofilen erfahren Sie in Kapitel 9. Wie Sie ein Sportlerprofil erstellen, wird beispielsweise in Kapitel 9.3 erläutert, mehr zum Erstellen von Trainingskarten lesen Sie in Kapitel 9.3.3.3 sowie Kapitel 9.5.

Das Training beginnt mit dem aktuell ausgewählten Programm. Wie Sie das Programm ändern, erfahren Sie in Kapitel 7. Drehen Sie den Dreh-/Drückregler im Uhrzeigersinn, um das Training zu starten und die Intensität zu erhöhen. Wenn Sie den Dreh-/Drückregler gegen den Uhrzeigersinn drehen, wird die Intensität verringert. Die aktuell eingestellte Intensität sehen Sie in der Anzeige „Intensität“. Natürlich kann der trainierende Sportler auch selbstständig die Trainingsintensität regeln, indem er die Pfeiltasten der Fernbedienung nutzt.

In der Anzeige „Programmlaufzeit“ sehen Sie die Gesamtlaufzeit des ausgewählten Programms. Nachdem Sie das Training gestartet haben, läuft die Zeitanzeige von 0 aufwärts und zeigt die bereits abgelaufene Trainingszeit an. In der Anzeige „Energieverbrauch“ rechts daneben können Sie sehen, wie viel Energie der trainierende Sportler seit Programmstart verbraucht hat.

Der „Trainingsindex“ errechnet sich aus der eingestellten Intensität und dem Strom, der durch den Körper fließt. Je höher die Intensität und je höher der Strom, desto höher der Trainingsindex. Während des Trainings ist der Trainingsindex eine Momentaufnahme; er verändert sich entsprechend, wenn beispielsweise von der Arbeits- in die Pausenphase gewechselt wird. Den gemittelten Trainingsindex für eine vergangene Sitzung finden Sie in der Trainingshistorie. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 9.4.

Der Anzeige „Sequenz“ können Sie entnehmen, aus wie vielen Sequenzen das gewählte Programm besteht und welche davon gerade aktiv abläuft. Die Dauer der Sequenz sehen Sie in der Anzeige „Sequenzlaufzeit“. Bei gestartetem Training läuft die angezeigte Zeit rückwärts, so dass stets die verbleibende Sequenzlaufzeit angezeigt wird. Möchten Sie eine Sequenz über-



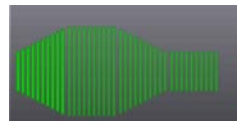
springen, können Sie bei gestopptem Training die Schaltfläche „Sequenz wechseln“ betätigen und die nächste Sequenz anwählen. Viele Sequenzen bestehen aus einer bestimmten Anzahl an Trainingszyklen, die sich beispielsweise aus einer Arbeits- und einer Pausenphase zusammensetzen. Wie viele Wiederholungen der Trainingszyklen noch verbleiben, wird in der Anzeige „Wiederholungen“ dargestellt. Nach Ablauf der Wiederholungen folgt dann eine längere Erholungspause.

In der Anzeige „Trainingsinfo“ sehen Sie die wichtigen Informationen zum aktuellen Ablauf des Trainings. An dieser Stelle wird beispielsweise die aktuelle Arbeits- oder Pausenphase angezeigt sowie die Fehlermeldung bei fehlendem Kontakt der Elektroden.



Bei Sequenzen mit langen Arbeits- und Pausenphasen sehen Sie hier einen Fortschrittsbalken und einen Sekundencountdown, der Sie über den aktuellen Stand und den Ablauf der jeweiligen Arbeits- und Pausenphase informiert.

Hat die Sequenz nur sehr kurze Schwellmodulationsphasen, sehen Sie in der Anzeige „Trainingsinfo“ eine Impulsanimation, die die Anstiegs-, Arbeits-, Abstiegs- und Pausenphase in dieser Reihenfolge darstellt. Die jeweilige aktive Phase wird in hellgrün dargestellt. Die Höhe der Balken entspricht dabei der Modulationstiefe der Schwellmodulation.



Bei einer Sequenz ohne Schwellmodulation wird in der Anzeige „Trainingsinfo“ eine Impulsanimation angezeigt, die die aufmodulierte Niederfrequenz darstellt. Je höher die Frequenz, desto mehr Balken werden angezeigt. Die Höhe der Balken entspricht der Modulationstiefe.

Mehr zu den einzelnen Phasen sowie zur Modulationstiefe können Sie in Kapitel 12.1 nachlesen.

Mit der Schaltfläche „Pause“ halten Sie das Training an, die Intensität springt dabei auf 0 zurück. Um mit dem Training fortzufahren genügt es, die Intensität erneut zu erhöhen. Die Fernbedienung verfügt ebenfalls über eine Pause-Taste, mit der das Training angehalten werden kann. Außerdem können Sie das laufende Programm durch einmaliges Drücken auf den Dreh-/Drückregler pausieren. Bitte beachten Sie hierbei, dass zum Pausieren des Trainings doppeltes Drücken („Doppelklick“) nötig ist, falls das entsprechende Auswahlfeld in den „Trainingsoptionen“ aktiviert wurde. Mehr zu den Trainingsoptionen lesen Sie in Kapitel 13.1.1.

Mit der Schaltfläche „Stopp“ halten Sie das Training an und setzen das Programm inklusive der Trainingszeit auf den Anfangszustand zurück. Wenn das Training pausiert ist, können Sie das Programm auch durch Drücken auf den Dreh-/Drückregler oder die Pause-Taste der Fernbedienung stoppen und auf den Anfangszustand zurücksetzen.

Das StimaWELL® EMS enthält die Funktion „Kontaktkontrolle“. Diese verhindert ein unkontrolliertes Erhöhen der Intensität, falls eine oder mehrere Elektroden keinen bzw. ungenügend Kontakt haben sollten. Falls das StimaWELL® EMS auf mindestens einem Kanal keinen oder nur ungenügenden Stromfluss erkennt, wird die Stimulation abgeschaltet und die Intensität automatisch auf 0 gesetzt.

Die Elektroden des betreffenden Kanals bzw. der betreffenden Kanäle werden auf den Anzeigen „Kanäle Vorderseite“ und „Kanäle Rückseite“ in rot dargestellt.

Die Kontaktkontrolle ist ab einer absoluten Kanalintensität von 10 wirksam. Wie Sie die Funktion „Kontaktkontrolle“ einschalten, lesen Sie bitte in Kapitel 13.1.2.



Tipp: Wenn das StimaWELL® EMS Gerät ungenügenden Stromfluss auf einem oder mehreren Kanälen meldet, prüfen Sie bitte, ob die Verkabelung korrekt mit dem StimaWELL® EMS-Gerät und den entsprechenden Elektroden verbunden und die Elektroden ausreichend angefeuchtet sind.

5.2 Intensitätsanteile einstellen – Schnellkalibrierung

Eine bestimmte Stromstärke wird an unterschiedlichen Körperstellen als verschieden intensiv empfunden. Deshalb können die Intensitäten aller 12 Kanäle des StimaWELL® EMS unabhängig voneinander eingestellt werden. Damit sich der Strom während des Trainings an allen Kanälen gleich intensiv anfühlt, ist jedem Kanal ein prozentualer Intensitätsanteil der Hauptintensität zugeordnet. Welcher Kanal mit welchem Anteil der Hauptintensität arbeitet, können Sie den Zahlen entnehmen, die auf den Ansichten „Kanäle Vorderseite“ und „Kanäle Rückseite“ bei den jeweiligen Kanälen stehen.

Ein Beispiel: Angenommen, die Kanäle „Arme“ arbeiten mit 30 % der Hauptintensität, während die Kanäle „Bauch“ nur mit 15 % arbeiten. Bei einer Hauptintensität von 60 arbeiten die Kanäle „Arme“ dann mit einer absoluten Intensität von 18, während die Kanäle „Bauch“ mit einer Intensität von 9 arbeiten. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass sich das Training für Ihre Sportler an allen Kanälen in etwa gleichmäßig intensiv anfühlt.

Natürlich unterscheidet sich das persönliche Empfinden unterschiedlicher Sportler immer ein wenig voneinander. Daher ist es hilfreich, für jeden Sportler ein eigenes Sportlerprofil anzulegen und eine Kalibrierung durchzuführen. Dabei können Sie die Intensitäten der einzelnen Kanäle optimal an das Empfinden jedes Sportlers anpassen. Mehr zur Erstellung von Sportlerprofilen lesen Sie in Kapitel 9.

Für den Fall, dass Sie keine Sportlerprofile anlegen oder die Intensität der einzelnen Kanäle jedes Mal an das Empfinden Ihres Sportlers anpassen möchten, können Sie die Schnellkalibrierung nutzen. Wählen Sie hierfür zuerst Ihren Sportler aus der Sportlerdatenbank aus. Wie das funktioniert, lesen Sie in Kapitel 9.2. Falls Sie keine Sportlerprofile nutzen, können Sie diesen Schritt



überspringen. Wählen Sie nun ein Trainingsprogramm für Ihren Sportler. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 7 sowie Kapitel 8.

Tippen Sie nun auf die Schaltfläche Schnellkalibrierung, um in den Modus zur Kalibrierung zu gelangen. Starten Sie die Kalibrierung, indem Sie den Dreh-/Drückregler langsam im Uhrzeigersinn drehen. Erhöhen Sie die Intensität, bis Ihr Sportler die Intensität auf einem Kanal oder mehreren Kanälen als ausreichend intensiv empfindet und Muskelkontraktionen auf diesem Kanal bzw. diesen Kanälen spürbar sind. Tippen Sie die entsprechenden Kanäle an, sie werden nun ausgeblendet. Regeln Sie die Intensität weiter hoch und verfahren Sie ebenso mit den anderen Kanälen. Hierbei wird nur die Intensität der aktiven Kanäle weiter erhöht, nicht aber die der ausgeblendeten. Die Zahl neben jedem Kanal gibt die jeweilige absolute Intensität des entsprechenden Kanals an. Falls Sie die Intensität eines Kanals korrigieren möchten, verringern Sie die Intensität, bis sie einen um eins geringeren Wert als der ausgeblendete Kanal hat. Die inaktiven Kanäle werden in diesem Fall wieder aktiv und können erneut mit den anderen zusammen eingestellt werden.

Wenn alle Kanäle ausgeblendet sind, ist die Kalibrierung beendet. Tippen Sie nun auf das grüne Stopp-Symbol in der Menüleiste.



Sie wechseln nun mit der zuletzt eingestellten Hauptintensität direkt in das eingestellte Programm, so dass Ihr Sportler nach der Kalibrierung ohne Unterbrechung mit dem Training beginnt. Die Intensität der einzelnen Kanäle wird nun nicht mehr absolut, sondern als prozentuale Intensität der eingestellten Hauptintensität dargestellt.

Tippen Sie auf „Speichern“, um die durch die Kalibrierung ermittelten Intensitätsanteile dauerhaft im Sportlerprofil zu speichern. Falls Sie vorher eine andere Kalibrierung durchgeführt und mit dem Sportlerprofil abgespeichert haben, wird diese nun überschrieben.

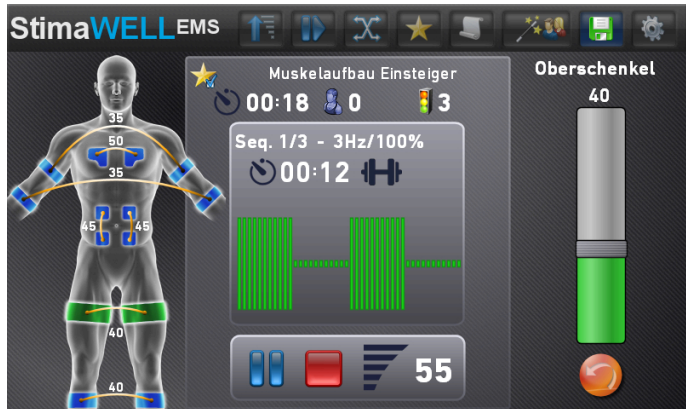


5.3 Intensitätsanteile manuell einstellen

Falls ein Sportler trotz Kalibrierung den Strom auf einzelnen Kanälen als zu stark oder zu schwach empfindet oder Sie keine Kalibrierung durchführen möchten, können Sie die Kanäle einzeln anwählen und deren Intensitätsanteile einstellen. Verwenden Sie dazu am besten das Programm „Intensitätsanteile kalibrieren“, das Sie in der Programmliste unter „Aktives Training/Standard“ finden. In diesem Programm sind die Arbeits- und Pausenzeiten relativ kurz, damit die Einstellung für den Sportler möglichst komfortabel vonstattengeht. Näheres zur Programmauswahl finden Sie in Kapitel 7.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Intensität sowie die Intensitätsanteile während der Pausenphase eines Programms nicht oder nur um wenige Prozent erhöht werden sollten. Andernfalls kann es sein, dass der Sportler die Intensität beim Einsetzen des Stroms nach der Pause als zu intensiv empfindet.

Regeln Sie die Intensität durch Drehen des Dreh-/Drückreglers auf einen für den Sportler angenehmen Wert. Tippen Sie nun zur Einstellung der Intensitätsanteile im Hauptmenü in der Anzeige „Kanäle Vorderseite“ bzw. „Kanäle Rückseite“ auf den entsprechenden Kanal, dessen Intensitätsanteil Sie



verändern möchten. Ihnen werden nun der Name des Kanals, z. B. Trapezius oder Beine, sowie ein Balken mit Schieberegler angezeigt. Sie können den Regler verschieben, indem Sie ihn mit dem Finger antippen und nach oben oder unten schieben oder in die freie Fläche ober- bzw. unterhalb des Reglers tippen. Während des Ablaufs eines Programms können Sie den Regler aus Sicherheitsgründen nur um einen Prozentpunkt nach dem anderen verschieben. Alternativ dazu können Sie den Regler durch Drehen des Dreh-/Drückreglers nach oben oder unten bewegen.

Hinweis: Sollten Sie die Einstellung der Intensitätsanteile bei gestopptem Training vornehmen, können Sie den Regler durch Antippen auf jede beliebige Position verschieben. Allerdings empfiehlt sich diese Art der Einstellung nur für sehr erfahrene Anwender.

Sie können den Einstellungsmodus verlassen, indem Sie den orangefarbenen Pfeil unterhalb der Balken antippen. Dabei werden vorgenommene Änderungen übernommen. Wenn Sie den Bildschirm 10 Sekunden lang nicht berühren, wird der Einstellmodus automatisch beendet.

Die Grundeinstellung des StimaWELL® EMS sieht vor, dass symmetrisch angeordnete Kanäle, die auf beiden Körperhälften parallel zueinander verlaufen, gemeinsam eingestellt werden können. So haben Sie z. B. bei Armen und Beinen die Wahl, ob Sie die Intensitätsanteile durch Antippen und Verschieben der Schieberegler für jeden Kanal separat verändern möchten oder durch Drehen des Dreh-/Drückreglers für beide Kanäle gemeinsam regeln. Falls Sie die symmetrische Einstellung der Kanäle nicht wünschen, können Sie diese Funktion in „Einstellungen“ ausschalten. Wie das genau funktioniert, können Sie in Kapitel 13.1.1 nachlesen.

Wenn Sie die Intensitätsanteile eines Sportlerprofils verändern, können Sie die Änderungen dauerhaft im Profil der Gerätedatenbank oder auf der Trainingskarte speichern. Tippen Sie dazu in der Menüleiste des Hauptmenüs auf „Speichern“, nachdem Sie die Änderungen vorgenommen haben.

In der Ansicht „Kanäle Vorderseite“ und „Kanäle Rückseite“ ist durch Verbindungslinien gekennzeichnet, welche beiden Elektroden jeweils zusammen einen Kanal bilden. Auf diesem Weg fließt der Strom während des Trainings durch den Körper. Sie haben nun bei bestimmten Kanälen die Möglichkeit, die Paarung der Elektroden zu verändern. So können die zwei Kanäle „Bauch“ statt des vertikalen auf einen horizontalen Stromfluss umgeschaltet werden. Die Kanäle „Oberarme“ und „Unterarme“ werden bei einer Umschaltung zu den Kanälen „Arm links“ und „Arm rechts“. Die horizontal verlaufenden Kanäle „Oberschenkel“ und „Unterschenkel“ lassen sich ebenfalls auf einen vertikalen Verlauf umschalten. Sie werden dann zu den Kanälen „Bein links“ und „Bein rechts“. Die vertikal symmetrisch verlaufenden Kanäle „Rücken oben“ können zu den beiden horizontal verlaufenden Kanälen „Trapezius“ und „Latis-simus“ umgeschaltet werden. Die beiden horizontal verlaufenden Kanäle „Rücken Seite“ und „Rücken unten“ werden bei einer Umschaltung zu den vertikal verlaufenden Kanälen „Rücken unten“.

Um die Paarung der Elektroden zu verändern bzw. umzuschalten, tippen Sie bitte in der Menüleiste des Hauptmenüs auf die Schaltfläche „Umschaltungen einstellen“. Sie können nun durch Antippen der Auswahlfelder einstellen, welche der Kanäle „Bauch“, „Rücken oben“, „Rücken unten“, „Arme“ und „Beine“ umgeschaltet werden sollen. Bei



vertikaler Stromflussrichtung wird das „Umschalten“-Symbol  angezeigt. Mit „OK“ bestätigen Sie die Auswahl und kehren ins Hauptmenü zurück, mit „Abbrechen“ verlassen Sie das Fenster, ohne Änderungen vorzunehmen.

Falls Sie einen Sportler ausgewählt haben, können Sie durch Antippen das Auswahlfeld „Einstellungen speichern“ markieren. In diesem Fall wird mit Betätigen der Schaltfläche „OK“ die Umschaltung dauerhaft im Profil des Sportlers gespeichert. Wie Sie ein Sportlerprofil anlegen, können Sie in Kapitel 9 nachlesen.

Hinweis: Sollten Sie eines der Programme „Welle langsam“, „Welle schnell“ oder „Welle express“ (Programmgruppe „Aktives Training/Massagewellen“) ausgewählt haben, werden die Umschaltungen der Kanäle automatisch an das entsprechende Programm angepasst. In diesem Fall werden Änderungen, die Sie an den Umschaltungen vornehmen, nicht übernommen.

6 Programme und Programmgruppen

Die Programme des StimaWELL® EMS-Systems sind in sechs Programmgruppen gegliedert:

- Aktives Training
- Statisches Training
- Fettverbrennung
- Medizinisches Training
- KRIKUM
- Userprogramme

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, über den Menüpunkt „Parameter“ alle Modulationsparameter direkt einzustellen, um z. B. verschiedene Parameter zur Programmierung von Userprogrammen zu testen. Mehr zu Userprogrammen können Sie in Kapitel 12 nachlesen.

Die KRIKUM-Programme können auf Wunsch ausgeblendet werden. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 13.1.1.

Alle Programme des StimaWELL® EMS sind aus einer oder mehreren Sequenzen aufgebaut, die nacheinander ablaufen. Wenn die Sequenz während des Ablaufs eines Programmes wechselt, wird dies durch ein kurzes Tonsignal angezeigt. Falls Sie dies nicht wünschen, können Sie den Signalgeber ausschalten. Genauer dazu lesen Sie bitte in Kapitel 13.1.2.

7 Programme auswählen

Bitte beachten Sie, dass generell die Auswahl eines Trainingsprogrammes nur dann möglich ist, wenn gerade nicht mit dem StimaWELL® EMS trainiert wird, also kein Trainingsprogramm abläuft.

Tippen Sie in der Menüleiste des Hauptmenüs auf die Schaltfläche „Programme“. Nun öffnet sich das Menü zur Auswahl der Programmgruppen. Tippen Sie die gewünschte Programmgruppe an. Die Liste der Programme innerhalb der ausgewählten Gruppe wird jetzt angezeigt. Sollte eine Programmgruppe in weitere Untergruppen gegliedert sein, wird die Liste erst nach Auswahl der entsprechenden Untergruppe angezeigt.

Markieren Sie das gewünschte Programm durch Antippen oder wählen Sie es durch Drehen des Dreh-/Drückreglers aus. Bestätigen Sie nun Ihre Eingabe mit „OK“ oder drücken Sie auf den Dreh-/Drückregler, um das markierte Programm für das folgende Training zu übernehmen. Durch Antippen des Buttons „Home“ gelangen Sie ins Hauptmenü, ohne ein Programm auszuwählen.

Innerhalb der Programmgruppe „Userprogramme“ haben Sie die Möglichkeit, eigene Programme zu erstellen und abzurufen. Wie das genau funktioniert, können Sie in Kapitel 12 nachlesen.



8 Favoriten

Im StimaWELL® EMS-Gerät können Sie eine Favoriten-Liste pflegen, der Sie häufig genutzte oder besonders beliebte Trainingsprogramme zuweisen können.

Um ein Programm in die Favoriten-Liste aufzunehmen oder aus dieser zu entfernen, tippen Sie bitte bei ausgewähltem Programm auf die Schaltfläche „Favoriten-Stern“ links neben der Anzeige „Sportler/Ausgewähltes Trainingsprogramm“. Ist das Programm in der Favoriten-Liste enthalten, erscheint neben dem „Favoriten-Stern“ ein blauer Haken. Fehlt dieser Haken, ist das Programm kein Bestandteil der Favoriten-Liste. Sie können auch User-Programme in die Favoriten-Liste aufnehmen.



Zum Aufrufen der Favoriten-Liste tippen Sie einfach auf die Schaltfläche „Favoriten“ in der Menüleiste. Beachten Sie dabei bitte, dass sich die Favoriten-Liste nur dann öffnen lässt, wenn mindestens ein Programm als Favorit gekennzeichnet ist. Sollten Sie noch kein Programm als Favorit markiert haben, ist die Schaltfläche „Favoriten“ nicht aktiv.



Möchten Sie ein Favoriten-Programm markieren, so tippen Sie das entsprechende Programm in der Liste an. Falls Sie das markierte Programm aus den Favoriten entfernen möchten, tippen Sie auf „Löschen“. Mit „OK“ wählen Sie das Programm zum Training aus, mit „Abbruch“ verlassen Sie das Menü, ohne Änderungen vorzunehmen.

Falls Sie einen Sportler ausgewählt haben, dessen Profil eine Programmliste enthält, können Sie nach Antippen der Schaltfläche „Favoriten“ wählen, ob Sie die Favoriten des StimaWELL® EMS-Gerätes oder die Programmliste des Sportlers aufrufen möchten. Sollten sich nur an einem der beiden Orte Programme befinden, also nur Favoriten in der Favoritenliste oder nur Programme im Sportlerprofil hinterlegt sein, so wird die jeweilige Programmliste direkt aufgerufen.



Hinweis: Bei Trainingskarten haben Sie nur die Möglichkeit, die Programme aufzurufen, die auch auf der Karte hinterlegt sind. Die Schaltfläche „Favoriten“ ist in diesem Fall nicht aktiv.

9 Sportlerprofile

Das StimaWELL® EMS bietet Ihnen die Möglichkeit, für jeden Sportler ein persönliches Profil anzulegen. In diesem Sportlerprofil werden dessen individuelle Personendaten, die kalibrierten oder manuell eingestellten Intensitätsanteile, optionale Umschaltungen der Kanäle sowie eine individuelle Programmliste mit bis zu 20 Programmen gespeichert. Die individuellen Personendaten beinhalten das Geschlecht, Geburtsdatum, Gewicht, Körpergröße, Fitnesslevel und Körpertyp. Haben Sie einmal ein Profil angelegt, können Sie bei der nächsten Sitzung bequem darauf zurückgreifen. Bitte beachten Sie auch, dass für die Anzeige des Energieverbrauchs sowie der Trainingshistorie ein Sportlerprofil benötigt wird. Das Sportlerprofil kann entweder in der internen Datenbank des StimaWELL® EMS oder aber auf einer Trainingskarte gespeichert werden.

9.1 Sportlerverwaltung

Tippen Sie in der Menüleiste des Hauptmenüs auf Sportlerverwaltung, um einen neuen Sportler anzulegen, ein bestehendes Sportlerprofil auszuwählen oder zu bearbeiten oder um Trainingskarten zu erstellen oder zu bearbeiten. Das Menü „Sportlerverwaltung“ wird nun geöffnet. Bitte beachten Sie, dass diese Funktion nur dann verfügbar ist, wenn gerade kein Trainingsprogramm abläuft.



Sie können nun einen Sportler zum Training auswählen, einen neuen Sportler anlegen, die Sportlerdaten bearbeiten oder einen Sportler löschen. Des Weiteren können Sie hier die Sportlerdaten auf einer Trainingskarte ändern oder löschen.

9.2 Einen Sportler zum Training auswählen

Nachdem Sie im Hauptmenü die Sportlerverwaltung ausgewählt haben, tippen Sie bitte auf den Menüpunkt „Einen Sportler zum Training auswählen“, um eine Liste mit den bereits bestehenden Sportlerprofilen in alphabetischer Reihenfolge aufzurufen. Haben Sie noch keine Sportlerprofile angelegt, sehen Sie hier nur das Profil „Grundeinstellung“, das bereits auf dem StimaWELL® EMS-Gerät gespeichert ist und immer an erster Position der Liste steht. In diesem Profil sind die Basiseinstellungen der Intensitätsanteile hinterlegt.

Wählen Sie einen Sportler durch Antippen des Sportlernamens aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit „OK“. Mit „Abbruch“ gelangen Sie zurück in die Sportlerverwaltung.



9.3 Einen neuen Sportler anlegen

Tippen Sie in der Sportlerverwaltung auf die Schaltfläche „Einen neuen Sportler anlegen“, um ein neues Sportlerprofil zu erstellen. Neue Sportlerprofile werden immer mit der Grundeinstellung der Intensitätsanteile angelegt. Nach der Auswahl werden Sie über Anweisungen auf dem Bildschirm durch den gesamten Prozess geleitet.

9.3.1 Eingabe der Personendaten

Sobald Sie die Schaltfläche „Einen neuen Sportler anlegen“ betätigt haben, öffnet sich das Menü zur Eingabe der Personendaten des Sportlers.

Tippen Sie in das weiße Feld neben „Name“ oder „Vorname“. Geben Sie nun über das Tastaturfeld auf dem Bildschirm den Nachnamen bzw. Vornamen des Sportlers ein.

Über die Schaltflächen „Umschalten“ links und rechts schalten Sie zwischen Groß- und Kleinschreibung um. Durch Antippen der Schaltfläche „Zurück“ wird das letzte Zeichen gelöscht. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit „OK“ oder verwerfen Sie sie mit „Abbruch“.

Wählen Sie nun das Geschlecht des Sportlers aus, indem Sie das entsprechende Feld antippen.

Zur Eingabe des Geburtsdatums tippen Sie bitte in das weiße Feld, um ein Eingabemenü zu öffnen. Hier können Sie das komplette Geburtsdatum im Format TT.MM.JJJJ (Tag.Monat.Jahr) eingeben, die Punkte nach Tag und Monat werden vom System automatisch gesetzt. Wenn Sie bei Tag die Ziffer 4 oder größer bzw. bei Monat die Ziffer 2 oder größer eingeben, wird automatisch eine 0 vor die entsprechende Ziffer gesetzt. Wenn Sie nach dem Punkt hinter Monat das Jahr auf diese Weise eintragen, wird vom System automatisch eine 19 bzw. eine 20 gesetzt, sobald Sie 1 oder 2 eintippen, danach genügt die Eingabe der beiden letzten Ziffern des Jahres. Bei Eingabe der Ziffern 3 bis 9 setzt das System automatisch die 19 und im Anschluss die von Ihnen eingegebene Ziffer, z. B. 198, Sie müssen hier anschließend nur noch die letzte Ziffer des Jahres eingeben. Durch Antippen der Schaltfläche

„Löschen“  wird die letzte Ziffer gelöscht. Mit „OK“ bestätigen Sie die Eingabe, mit „Abbruch“ verlassen Sie das Eingabemenü, ohne Änderungen vorzunehmen.

Das Gewicht ist über die Pfeilschaltflächen links und rechts der Gewichtsanzeige in einem Bereich zwischen 30 und 255 kg einstellbar. Die Größe können Sie zwischen 130 und 255 cm auswählen. Bitte benutzen Sie auch hierzu die Pfeilschaltflächen links und rechts der Größenanzeige. Die Personendaten wie Größe und Gewicht sind wichtig für die Berechnung des Energieverbrauchs, der während des Trainings angezeigt wird.

Das Menü 'Personendaten des Sportlers' zeigt folgende Eingabefelder:

- Name: Müller
- Vorname: Nina
- Geschlecht: Herr (ausgewählt), Frau
- Geburtsdatum: 08.07.1995
- Gewicht: 61 kg
- Größe: 170 cm
- Körpertyp: Normal
- Fitnesslevel: MEDIUM
- Navigation: Zurück, Weiter

Das Namens-Eingabemenü zeigt eine Tastatur mit den Buchstaben A-Z, a-z, Zahlen 0-9, Sonderzeichen und Leertaste. Die Navigation ist über OK und Abbruch möglich.

Das Geburtsdatums-Eingabemenü zeigt eine numerische Tastatur mit den Ziffern 0-9, einem Löschen-Symbol und Leertaste. Die Navigation ist über OK und Abbruch möglich.

Wenn Sie auf die Anzeige des Körpertyps tippen, öffnet sich eine Liste, in der Sie den Körperbau des Sportlers auswählen können. Wählen Sie einen der Einträge „Sehr schlank“, „Schlank“, „Normal“, „Übergewichtig“ und „Sehr übergewichtig“ aus und bestätigen Sie die Auswahl mit „OK“. Mit „Abbruch“ verlassen Sie die Liste, ohne Änderungen vorzunehmen.

Das Fitnesslevel beschreibt die körperliche Fitness des Sportlers. Sie haben hier die Wahl zwischen „Very Low“, „Low“, „Medium“, „High“ und „Very High“. Tippen Sie bitte die Anzeige des Fitnesslevels an. Nun öffnet sich eine Liste, aus der Sie das entsprechende Level auswählen können. Wählen Sie eines der fünf Fitnesslevel durch Antippen aus und übernehmen Sie es mit „OK“. Mit „Abbruch“ verlassen Sie die Liste, ohne Änderungen vorzunehmen.

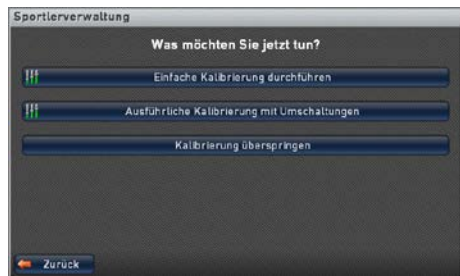
Wenn Sie alle Personendaten eingegeben haben, können Sie die Eingabe mit „OK“ bestätigen, um zum nächsten Schritt zu gelangen. Mit „Abbruch“ verwerfen Sie die Eingaben und gelangen in die Sportlerverwaltung zurück.

9.3.2 Kalibrierung durchführen

Nach Eingabe der Personendaten gelangen Sie in das Menü zur Auswahl des Kalibriermodus. Die Kalibrierung soll sicherstellen, dass sich der Strom für den Sportler an allen Muskelgruppen möglichst gleich intensiv anfühlt.

Wählen Sie nun „Einfache Kalibrierung durchführen“ oder „Ausführliche Kalibrierung mit Umschaltungen“ durch Antippen aus. Falls Sie ohne Kalibrierung fortfahren möchten, tippen Sie bitte auf „Kalibrierung überspringen“. Diese Vorgehensweise ist jedoch nicht zu empfehlen.

Durch Antippen der Schaltfläche „Zurück“ gelangen Sie wieder in das Menü zur Eingabe der Personendaten des Sportlers.



9.3.2.1 Ausführliche Kalibrierung mit Umschaltungen

Bei der ausführlichen Kalibrierung mit Umschaltungen werden nicht nur die als Standard für das Training vorgesehenen Kanäle kalibriert, sondern sämtliche möglichen Elektrodenpaarungen. Der Vorteil dieser Kalibrierung ist, dass auch bei einer nachträglichen Änderung der Elektrode

npaarung (Umschaltungen) ein weitestgehend gleichmäßiges Stimulationsgefühl gewährleistet wird. Aus diesem Grund soll sie hier zuerst beschrieben werden.

Tippen Sie auf „Ausführliche Kalibrierung mit Umschaltungen“, um in den entsprechenden Kalibriermodus zu wechseln.

Auf dem Bildschirm werden nun Hinweise zum Vorgehen während der Kalibrierung angezeigt. Bitte folgen Sie den Anweisungen. Zum Starten der Stimulation drehen Sie den Dreh-/Drückregler langsam nach rechts. Mit der „Zurück“-Schaltfläche gelangen Sie bei gestoppter Stimulation wieder in das Menü zur Auswahl des Kalibriermodus. Durch Antippen der „Weiter“-Schaltfläche bei gestoppter Stimulation überspringen Sie den Rest der Kalibrierung.

Stellen Sie die Intensität so ein, dass für den Sportler auf den meisten Kanälen leichte Muskelkontraktionen spürbar sind. Wenn Sie nun die rechte Pfeilschaltfläche betätigen, gelangen Sie zur Anpassung der Intensität der einzelnen Muskelgruppen.

Stellen Sie die Intensität für jede Muskelgruppe so ein, dass die Muskelkontraktionen denen der anderen Muskelgruppen entsprechen. Durch Betätigen der rechten Pfeilschaltfläche wechseln Sie zur nächsten Muskelgruppe. Mit der linken Pfeilschaltfläche gelangen Sie wieder zur vorherigen Muskelgruppe.

Nachdem Sie alle Muskelgruppen eingestellt haben, gelangen Sie durch Betätigen der rechten Pfeilschaltfläche ins nächste Menü.

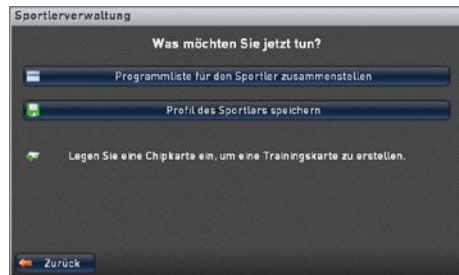
9.3.2.2 Einfache Kalibrierung durchführen

Die einfache Kalibrierung funktioniert prinzipiell genau wie die ausführliche Kalibrierung mit Umschaltungen. Allerdings werden hier nur die Standardkanäle kalibriert. Diese Form der Kalibrierung ist in den meisten Fällen ausreichend.



9.3.3 Sportlerprofil fertigstellen

Nach der Eingabe der Personendaten und Durchführung der Kalibrierung können Sie abschließende Einstellungen an dem neu angelegten Sportlerprofil vornehmen. Sie haben die Möglichkeit, eine Programmliste für den Sportler zusammenzustellen und in seinem Profil zu hinterlegen. Alternativ dazu können Sie hier den Sportlerdatensatz ohne eigene Programmliste speichern. Auch das Erstellen einer persönlichen Trainingskarte ist an dieser Stelle möglich.



9.3.3.1 Programmliste für den Sportler zusammenstellen

Sie haben die Möglichkeit, bis zu 20 verschiedene Programme zusammen mit dem Sportlerprofil abzuspeichern. Dabei kann ein Programm auch mehrmals der Liste hinzugefügt werden. Wenn Sie den Sportler später zum Training auswählen, können Sie die so hinterlegten Programme ganz einfach über die Schaltfläche „Favoriten“ abrufen (siehe auch Kapitel 8). Falls Sie dem Sportlerprofil feste Programme zuweisen möchten, tippen Sie bitte „Programmliste für den Sportler zusammenstellen“ an.



Um der Liste ein Trainingsprogramm hinzuzufügen, tippen Sie bitte auf „Einfügen“. Es wird zunächst ein Menü mit den zur Auswahl stehenden Programmgruppen angezeigt. Sie haben dabei auch die Möglichkeit, Programme aus Ihren Userprogrammen zu wählen.

Tippen Sie die gewünschte Programmgruppe an. Das Menü zur Programmauswahl wird geöffnet. Sollte eine Programmgruppe in weitere Untergruppen gegliedert sein, wird die Programmauswahl erst nach Auswahl der entsprechenden Untergruppe angezeigt. Markieren Sie das gewünschte Programm und übernehmen Sie es mit „OK“ in die Liste. Mit „Zurück“ verlassen Sie die Programmauswahl und kehren in das Menü „Programmgruppe auswählen“ bzw. „Untergruppe auswählen“ zurück. Durch Antippen des Buttons „Home“ gelangen Sie zurück in das Menü zum Zusammenstellen der Programmliste, ohne ein Programm auszuwählen.

Möchten Sie ein Trainingsprogramm aus der Liste löschen, so markieren Sie es durch Antippen und betätigen dann die Schaltfläche „Löschen“. Mit „Speichern“ wird die Programmliste zusammen mit dem Sportlerprofil abgespeichert. Das Hauptmenü wird angezeigt, und der soeben angelegte Sportler ist zum Training ausgewählt. Tippen Sie „Schließen“ an, um die Programmliste zu verlassen und ins Hauptmenü zurückzukehren. Auch in diesem Fall sind die Sportlerdaten gespeichert, und der Sportler ist zum Training ausgewählt. Im Sportlerprofil werden in diesem Fall keine Programme hinterlegt.

9.3.3.2 Speichern

Falls Sie das Sportlerprofil auf dem StimaWELL® EMS-Gerät speichern möchten, ohne Programme zuzuweisen oder eine Trainingskarte zu erstellen, tippen Sie nach der Eingabe der Personendaten auf „Speichern“. Das Hauptmenü wird angezeigt, und der soeben angelegte Sportler ist zum Training ausgewählt.

9.3.3.3 Trainingskarten erstellen

Sie können für jeden Sportler eine individuelle Chipkarte, eine sogenannte Trainingskarte, erstellen, auf welcher der Name des Sportlers sowie die Personendaten gespeichert werden. Zusätzlich können Sie eingestellte Intensitätsanteile sowie ggf. Umschaltungen der Kanäle und bis zu 20 Trainingsprogramme hinterlegen.

Wenn Sie für einen Sportler eine Trainingskarte erstellen möchten, so können Sie dies direkt nach der Eingabe der Personendaten tun. Legen Sie dazu eine leere Trainingskarte in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Die Aufforderung hierzu wird Ihnen auch unterhalb des letzten Menüpunktes angezeigt. Das Menü zur Programmierung der Trainingskarten wird nun geöffnet.



Tippen Sie auf die Schaltfläche „Einfügen“, um der Trainingskarte einzelne Programme hinzuzufügen. Ein Programm kann sich dabei auch mehrfach in der Liste befinden. Es wird zunächst ein Menü mit den zur Auswahl stehenden Programmgruppen angezeigt.

Tippen Sie die gewünschte Programmgruppe an. Das Menü zur Programmauswahl wird geöffnet. Sollte eine Programmgruppe in weitere Untergruppen gegliedert sein, wird die Programmauswahl erst nach Auswahl der entsprechenden Untergruppe angezeigt. Markieren Sie das gewünschte Programm und übernehmen Sie es mit „OK“ in die Liste. Mit „Zurück“ verlassen Sie die Programmauswahl und kehren in das Menü „Programmgruppe auswählen“ bzw. „Untergruppe auswählen“ zurück. Durch Antippen des Buttons „Home“ gelangen Sie zurück in das Menü zum Programmieren der Trainingskarte, ohne ein Programm auszuwählen.

Möchten Sie ein Trainingsprogramm von der Karte löschen, so markieren Sie es durch Antippen und betätigen dann die Schaltfläche „Löschen“. Mit „Zurück“ kehren Sie ins vorherige Menü zurück.

Tippen Sie auf „Weiter“, um die Gültigkeit der Trainingskarte zu definieren. Sie haben hierbei die Wahl zwischen „Punktekarte“ und „Abonnement“.

Ist das Auswahlfeld „Punktekarte“ aktiv, können Sie der Karte einen Wert zwischen 1 und 100 Punkten zuweisen, wobei ein Punkt einer Trainingssitzung entspricht. Hat der Sportler die eingegebene Anzahl an Sitzungen absolviert, ist kein weiteres Training mit der Karte möglich.



Tippen Sie „Abonnement“ an, um einen Gültigkeitszeitraum für die Trainingskarte zu definieren. In diesem Zeitraum kann die Karte beliebig oft verwendet werden, es ist also eine beliebige Anzahl an Sitzungen möglich. Nach Ablauf des Gültigkeitszeitraums ist kein weiteres Training mit der Karte möglich.

Wie Sie eine abgelaufene Trainingskarte wiederaufladen, lesen Sie in Kapitel 9.5.1.



Tippen Sie die Schaltfläche „Speichern“ an, um die getroffenen Einstellungen und ggf. die ausgewählten Trainingsprogramme auf der Trainingskarte zu speichern. In diesem Fall verfährt das StimaWELL® EMS-Gerät, als hätten Sie soeben eine bereits programmierte Trainingskarte in den Kartenschacht eingelegt (siehe Kapitel 11). Mit „Zurück“ kehren Sie ins vorherige Menü zurück.

Um die Umschaltung der Kanäle zu ändern und auf der Karte zu hinterlegen, müssen Sie die Trainingskarte erstellt und die Daten auf der Karte gespeichert haben. Der Sportler ist nun zum Training ausgewählt. Tippen Sie jetzt in der Menüleiste des Hauptmenüs auf die Schaltfläche „Umschaltungen einstellen“. Wählen Sie die Kanäle aus, die Sie umschalten möchten. Mit „OK“ übernehmen Sie die Umschaltungen für den Zeitraum, den die Trainingskarte im Gerät verbleibt, mit „Abbruch“ verlassen Sie das Menü „Umschaltungen einstellen“, ohne Änderungen vorzunehmen. Falls Sie die Umschaltung dauerhaft für den Sportler übernehmen möchten, aktivieren Sie nach Auswahl der Umschaltungen das Auswahlfeld „Einstellungen speichern“ durch Antippen. Mit „OK“ werden die Umschaltungen dauerhaft auf der Trainingskarte gespeichert.

9.4 Sportlerdaten bearbeiten oder löschen

Nachdem Sie in der Menüleiste des Hauptmenüs die „Sportlerverwaltung“ ausgewählt haben, tippen Sie den Menüpunkt „Die Sportlerdaten bearbeiten oder einen Sportler löschen“ an. Eine Liste mit allen auf dem StimaWELL® EMS-Gerät gespeicherten Sportlern wird angezeigt. Markieren Sie einen Sportler, indem Sie den Namen in der Liste antippen oder durch Drehen des Dreh-/Drückreglers auswählen.



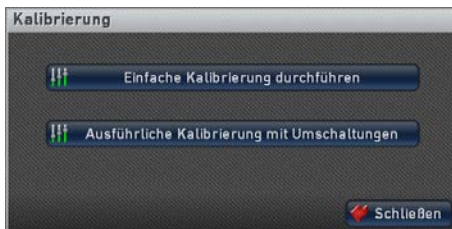
Im rechten Bereich des Bildschirms können Sie nun auswählen, welche Änderungen Sie an dem markierten Sportlerprofil durchführen möchten.

Zum Ändern des Namens oder der Personendaten wie beispielsweise Gewicht oder Fitnesslevel markieren Sie bitte den entsprechenden Sportler und tippen auf „Daten“. Sie können nun den Namen sowie alle Daten des Sportlers anpassen, wie in Kapitel 9.3.1 beschrieben. Mit „OK“ übernehmen Sie die Änderungen und kehren ins Menü „Sportler bearbeiten“ zurück. Mit

„Abbrechen“ verlassen Sie das Menü „Personendaten des Sportlers“, ohne die Änderungen zu übernehmen.

Tippen Sie auf Kalibrierung, um erneut eine Kalibrierung durchzuführen. Sie können nun den Kalibriermodus wählen.

Tippen Sie auf „Einfache Kalibrierung durchführen“ oder auf „Ausführliche Kalibrierung mit Umschaltungen“, um den entsprechenden Kalibriermodus auszuwählen. Die Kalibrierung funktioniert genau wie bei der Erstellung eines Sportlerprofils. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 9.3.2. Tippen Sie auf Schließen, um ohne erneute Kalibrierung ins Menü „Sportler bearbeiten“ zurückzukehren.



Falls Sie dem Sportlerprofil weitere Programme hinzufügen oder Programme ändern bzw. löschen möchten, so tippen Sie nach Markieren des Sportlers bitte die Schaltfläche „Programme“ an. Sie können nun die Programmliste bearbeiten. Das funktioniert genauso wie in Kapitel 9.3.3.1 beschrieben. Mit „OK“ übernehmen Sie die Änderungen und kehren ins Fenster „Sportler bearbeiten“ zurück. Mit „Abbrechen“ verlassen Sie die Programmliste, ohne die Änderungen zu übernehmen.

Durch Antippen der Schaltfläche „Historie“ können Sie das Trainingsprotokoll des markierten Sportlers aufrufen. Ihnen werden in einer chronologisch geordneten Liste alle absolvierten Trainingssitzungen dieses Sportlers angezeigt. Jeder Listeneintrag enthält den Namen des Programms, das zum Training verwendet wurde, das Datum und die Uhrzeit, zu der das Training stattgefunden hat, die Dauer des Trainings, die verbrauchte Energie in kcal sowie den Trainingsindex.



Wenn Sie auf „Löschen“ tippen, wird das gesamte Trainingsprotokoll gelöscht. Mit „Schließen“ verlassen Sie die Trainingshistorie und kehren in das vorherige Menü zurück. Über die Schaltfläche „Speichern“ haben Sie die Möglichkeit, die Trainingshistorie auf einem USB-Stick zu speichern. Stecken Sie dazu einen USB-Stick in die USB-Buchse auf der Vorderseite des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Bitte haben Sie etwas Geduld, da es einige Sekunden dauert, bis das StimaWELL® EMS-Gerät den USB-Stick erkannt hat und die Schaltfläche „Speichern“ aktiv ist.

Um ein bestehendes Sportlerprofil auf einer Trainingskarte zu speichern, legen Sie bitte eine leere Trainingskarte in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Markieren Sie das gewünschte Profil und tippen Sie dann auf die Schaltfläche „Speichern“. Diese ist nur dann aktiv, wenn sich eine Trainingskarte im Kartenschacht befindet.



det. Falls Sie eine bereits beschriebene Trainingskarte einlegen und „Speichern“ antippen, wird das alte Profil auf der Karte mit den neuen Daten überschrieben.

Alle Daten des Sportlerprofils werden auf der eingelegten Trainingskarte gespeichert und können von Ihnen nach Wunsch bearbeitet werden. Das funktioniert genauso wie die Erstellung einer neuen Trainingskarte (siehe Kapitel 9.3.3.3). Mit „Zurück“ kehren Sie ins Menü „Sportler bearbeiten“ zurück, ohne Änderungen vorzunehmen.

Um ein Sportlerprofil zu löschen, markieren Sie den Sportler und tippen „Löschen“ an. Sie werden nun noch einmal gefragt, ob Sie den Sportler wirklich löschen möchten. Tippen Sie auf „Ja“, um den Sportler aus der Datenbank des StimaWELL® EMS-Gerätes zu löschen. Mit „Nein“ kehren Sie in das Menü „Sportler bearbeiten“ zurück, ohne dass der markierte Sportler gelöscht wird.

Wenn Sie auf „OK“ tippen, übernehmen Sie den markierten Sportler zum Training. Mit „Abbruch“ kehren Sie in die Sportlerverwaltung zurück.

9.5 Trainingskarten bearbeiten oder löschen

Nachdem Sie im Hauptmenü die Sportlerverwaltung angewählt haben, können Sie bereits programmierte Trainingskarten ändern oder löschen. Legen Sie eine Trainingskarte in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes ein, um deren Daten zu bearbeiten oder zu löschen.

Hinweis: An dieser Stelle können keine leeren Trainingskarten neu programmiert werden. Falls Sie eine leere Trainingskarte einlegen, werden Sie darauf hingewiesen, dass die Karte leer ist. Wie Sie eine leere Trainingskarte programmieren, lesen Sie in Kapitel 9.3.3.3 und Kapitel 9.4.

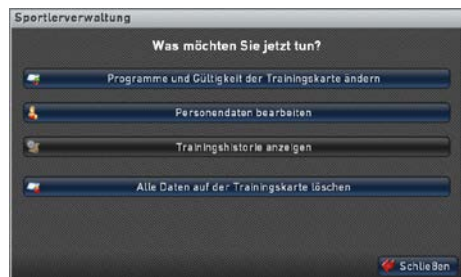
Sie können nun entscheiden, ob Sie die Sportlerdaten oder die Personendaten auf der Karte ändern möchten, die Trainingshistorie angezeigt werden soll oder Sie die Daten auf der Karte löschen möchten.

9.5.1 Programme und Gültigkeit der Trainingskarte ändern

Tippen Sie den Menüpunkt „Programme und Gültigkeit der Trainingskarte ändern“ an. Das Menü zur Programmierung von Trainingskarten öffnet sich. Sie können nun die gespeicherten Programme verändern. Tippen Sie anschließend auf „Weiter“, um ggf. die Gültigkeit der Karte anzupassen (z. B. die Karte wiederaufzuladen) und die vorgenommenen Änderungen speichern zu können.

Das Ändern von Trainingskarten funktioniert genauso wie das Erstellen einer Trainingskarte. Mehr dazu können Sie in Kapitel 9.3.3.3 nachlesen.

Wenn Sie nach dem Ändern von Daten die Schaltfläche „Speichern“ antippen, gelangen Sie ins Hauptmenü. Die Einstellungen der Trainingskarte werden übernommen, und der Sportler ist zum Training ausgewählt. Mit „Abbruch“ kehren Sie ins vorherige Menü zurück, ohne die Änderungen zu übernehmen.



9.5.2 Personendaten bearbeiten

Tippen Sie die Schaltfläche „Personendaten bearbeiten“ an, um Daten wie z. B. Name, Geburtsdatum, Gewicht oder Fitnesslevel zu verändern. Übernehmen Sie die Änderungen mit „OK“ oder verwerfen Sie sie mit „Abbruch“.

9.5.3 Trainingshistorie anzeigen

Tippen Sie auf „Trainingshistorie anzeigen“, um das Trainingsprotokoll des markierten Sportlers aufzurufen. Ihnen werden in einer chronologisch geordneten Liste alle absolvierten Trainingssitzungen dieses Sportlers angezeigt.

Jeder Listeneintrag enthält den Namen des Programms, das zum Training verwendet wurde, das Datum und die Uhrzeit, zu der das Training stattgefunden hat, die Dauer



des Trainings sowie die verbrauchte Energie in kcal und den mittleren Trainingsindex. Wenn Sie auf „Löschen“ tippen, wird das gesamte Trainingsprotokoll gelöscht. Mit „Schließen“ verlassen Sie die Trainingshistorie und kehren in das vorherige Menü zurück. Über die Schaltfläche „Speichern“ haben Sie die Möglichkeit, die Trainingshistorie auf einem USB-Stick zu speichern. Stecken Sie dazu einen USB-Stick in die USB-Buchse auf der Vorderseite des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Bitte haben Sie etwas Geduld, da es einige Sekunden dauert, bis das StimaWELL® EMS-Gerät den USB-Stick erkannt hat und die Schaltfläche „Speichern“ aktiv ist.

9.5.4 Daten auf der Trainingskarte löschen

Wählen Sie den Menüpunkt „Alle Daten Trainingskarte löschen“ aus. Sie werden nun gefragt, ob Sie die Trainingskarte wirklich löschen möchten. Bestätigen Sie die Frage mit „Ja“, die Karte ist nun leer. Falls Sie die Daten nicht löschen möchten, tippen Sie bitte auf „Nein“.

10 Chipkarten

Für das StimaWELL® EMS gibt es zwei Arten von Chipkarten. Sie erhalten mit dem System die Adminkarte „StimaWELL® Admincard“, die Ihnen Zugriff auf alle von Ihnen einstellbaren Funktionen des StimaWELL® EMS-Systems ermöglicht. Des Weiteren gibt es die Trainingskarte „StimaWELL® Personal Card“. Sie haben die Möglichkeit, die Daten eines Sportlers auf der Trainingskarte zu hinterlegen. Neben dem Sportlernamen und den persönlichen Daten des Sportlers können Sie bis zu 20 Programme, die persönlichen Einstellungen der Intensitätsanteile sowie die die Anzahl der von dem Sportler gebuchten Punkte oder die Dauer des Abonnements auf der Trainingskarte speichern. Wie Sie eine Trainingskarte erstellen können, lesen Sie in Kapitel 9.3.3.3 und Kapitel 9.4.

11 Training mit Trainingskarte

Schließen Sie alle geöffneten Menüs und wechseln Sie ins Hauptmenü. Legen Sie dann die Trainingskarte des Sportlers in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Es erscheint ein Begrüßungsbildschirm mit dem Sportlernamen und den verbleibenden Punkten oder der Dauer des Abonnements.

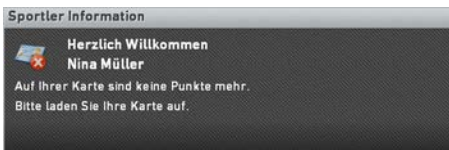


Begrüßungsbildschirm Punktekarte

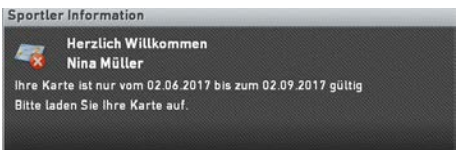


Begrüßungsbildschirm Abonnement

Falls keine Punkte mehr auf der Trainingskarte vorhanden sein sollten oder das Abonnement abgelaufen sein sollte, ist in diesem Fall kein Training mit dem StimaWELL® EMS-Gerät möglich.



*Begrüßungsbildschirm Punktekarte
bei leerem Punktekonto*



*Begrüßungsbildschirm Abonnement
bei abgelaufenem Mietzeitraum*

Das StimaWELL® EMS wird nun entsprechend der Einstellungen der Trainingskarte konfiguriert. Beachten Sie bitte, dass Sie bei eingelegter Trainingskarte nur die folgenden Einstellungen vornehmen können:

- Auswahl eines der auf der Trainingskarte hinterlegten Programme und Training mit diesem Programm
- Einstellung der Intensitätsanteile
- Umschaltungen einstellen
- Sequenz wechseln

11.1 Programmauswahl

Sie können zwischen den auf der Trainingskarte gespeicherten Trainingsprogrammen auswählen. Nach dem Einlegen der Trainingskarte ist das der Nummer der aktuellen Sitzung entsprechende Programm ausgewählt. Beispiel: Bei der 3. Sitzung wäre das Programm ausgewählt, das an dritter Stelle in der Programmliste des Sportlers steht.

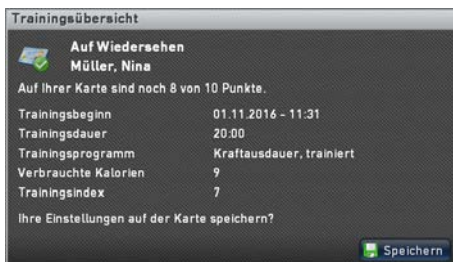
Falls Ihr Sportler ein anderes Programm nutzen möchte, können Sie über die Schaltfläche „Programme“ eine Liste aufrufen, in der alle auf der Trainingskarte gespeicherten Programme aufgeführt sind.

11.2 Training mit Karte

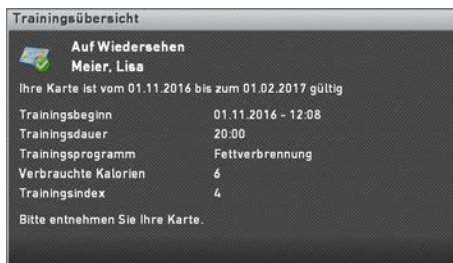
Nach dem Start eines Trainingsprogrammes kann das Training durch den Sportler nicht mehr gestoppt, sondern nur noch pausiert werden. Es ist keine weitere Programmauswahl möglich. Handelt es sich bei der Trainingskarte des Sportlers um eine Punktekarte, wird beim Start des Trainings die Anzahl der Punkte auf der Karte um eins verringert. Bitte beachten Sie, dass die Karte während des Trainings im StimaWELL® EMS-Gerät verbleiben muss. Beim Entnehmen der Karte wird das Training sofort gestoppt.

Nach Ablauf des ausgewählten Programmes endet das Training automatisch, und es erscheint die „Trainingsübersicht“ mit einem Hinweis zum Entnehmen der Karte. Neben dem Punktestand oder Zeitraum des Abonnements sind hier Trainingsbeginn, Trainingsdauer, Trainingsprogramm, die verbrauchten Kalorien sowie der gemittelte Trainingsindex für das absolvierte Training aufgeführt. Falls während des Trainings die Einstellung der Intensitätsanteile verändert wurde, ist nun die letzte Möglichkeit zum Speichern.

Hinweis: Falls der Sportler das Training vorzeitig beenden möchte, können Sie es durch zweimaliges Drücken auf den Dreh-/Drückregler stoppen. Sie werden gefragt, ob Sie das Training wirklich beenden möchten. Bestätigen Sie mit „Ja“ oder kehren Sie mit „Nein“ in den Pause-Modus zurück. Hier kann der Sportler das Training mit dem aktiven Programm durch Drehen des Dreh-Drückreglers jederzeit fortsetzen und bis zum Ende der Programmlaufzeit weitertrainieren.



*Auf Wiedersehen (Punktekonto)
Schaltfläche „Speichern“ wird aufgrund durchgeführter Änderungen angezeigt.*



*Auf Wiedersehen (Abonnement)
Schaltfläche „Speichern“ wird nicht angezeigt, da keine Änderungen vorgenommen wurden.*



12 Userprogramme

Sie haben beim StimaWELL® EMS die Möglichkeit, eigene Trainingsprogramme zu erstellen und zu speichern. Diese sogenannten Userprogramme können Sie aus einem oder mehreren Einzelteilen, sogenannten Sequenzen, zusammensetzen. Für jede Sequenz können Sie die spezifischen Trainingsparameter individuell zusammenstellen.

Tippen Sie bitte im Hauptmenü auf die Schaltfläche „Programme“. Wählen Sie dann aus den Programmgruppen die „Userprogramme“ aus.

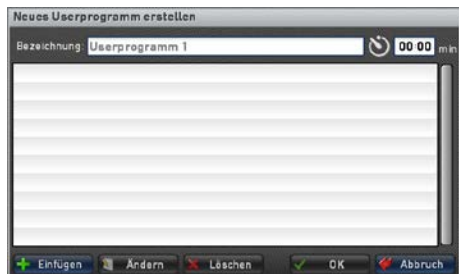
Nun öffnet sich eine Liste mit allen Userprogrammen in alphabetischer Reihenfolge. Um ein Userprogramm auszuwählen, markieren Sie den entsprechenden Listeneintrag durch Antippen. Möchten Sie das Userprogramm für die nächste Sitzung auswählen, bestätigen Sie Ihre Auswahl mit „OK“.



Um ein Userprogramm anzulegen, tippen Sie auf die Schaltfläche „Neu“. Möchten Sie ein bestehendes Userprogramm ändern, markieren Sie dieses und tippen auf die Schaltfläche „Ändern“. Ein Userprogramm löschen Sie, indem Sie dieses zunächst in der Liste markieren und dann die Schaltfläche „Löschen“ antippen. Sie werden nun gefragt, ob Sie das Userprogramm wirklich löschen möchten. Mit „Ja“ bestätigen Sie die Löschung des Programms, mit „Nein“ kehren Sie in das Menü „Userprogramme“ zurück, ohne dass die Daten gelöscht werden.

12.1 Neues Userprogramm erstellen oder Userprogramm ändern

Wenn Sie ein neues Userprogramm anlegen, wird vom StimaWELL® EMS-Gerät als Bezeichnung der Text „Userprogramm“ sowie eine fortlaufende Nummer vergeben, z. B. „Userprogramm 1“. Sie können diesen Text nach Ihren Vorstellungen verändern. Tippen Sie dazu direkt auf das Textfeld, in dem die Bezeichnung angezeigt wird. Über das sich nun öffnenden Tastaturfeld können Sie einen neuen Namen für das Userprogramm eingeben und mit „OK“ übernehmen.



Ein Userprogramm besteht immer aus mindestens einer Sequenz. Um dem Userprogramm eine Sequenz hinzuzufügen, tippen Sie bitte auf „Einfügen“. Daraufhin öffnet sich ein Menü, in dem Sie die Sequenzparameter einstellen können. Um einen der Parameter zu verändern, können Sie seinen Wert mit den Pfeiltasten ober- und unterhalb der jeweiligen Anzeige erhöhen oder verringern.



In der ersten Anzeige (1) stellen Sie die Dauer der Sequenz in Minuten ein. Sie können dabei zwischen 1 und 60 Minuten wählen. In der nächsten Anzeige (2) können Sie die Trägerfrequenz zwischen 2 und 6 kHz einstellen. Durch Antippen des Auswahlfeldes „NF“ (3) wählen Sie aus, ob auf die Trägerfrequenz eine Niederfrequenz aufmoduliert werden soll. Falls der grüne Haken gesetzt ist, können Sie den Wert der aufmodulierten Niederfrequenz (4) zwischen 2 und 100 Hz und die Modulationstiefe (5) zwischen 100 % und 5 % einstellen.

Hinweis: Die Modulationstiefe gibt an, um wieviel Prozent die Intensität in den Pausen zwischen den einzelnen aufmodulierten Impulsen verringert wird. Zwei Beispiele: Bei einer Modulationstiefe von 100 % wird die Intensität um 100 % zurückgefahren, also auf 0. Bei einer Modulationstiefe von 40 % wird die Intensität um 40 % verringert, also auf 60 %.

Die letzte Anzeige (6) ist der Wert der Intensitätsanpassung bei Sequenzwechsel. Wenn während eines Programmes die Sequenz wechselt, wird die Intensität auf den angegebenen Prozentsatz verringert, um den Sequenzübergang für den Sportler angenehmer zu gestalten.

Über das Auswahlfeld „Schwellmodulation“ (7) können Sie auswählen, ob eine Schwellmodulation mit Anstiegs-, Arbeits-, Abstiegs- und Pausenphase gewünscht ist.

Ist die „Schwellmodulation“ aktiv, stellen Sie über die erste Anzeige (8) die Modulationstiefe für die Schwellmodulation ein. Diese gibt an, um welchen Prozentsatz zwischen 5 % und 100 % die Intensität während der Pausenphase verringert wird. Bei einer Schwellmodulation von 100 % fließt in der Pausenzeit kein Strom, die Intensität wird also um 100 % verringert. Bei einer Schwellmodulation von 20 % wird die Intensität beispielsweise um 20 % verringert, liegt also bei 80 %.

In der nachfolgenden Anzeige können Sie die Dauer der Anstiegsphase (9) zwischen 0,1 und 2,5 Sekunden in 0,1-Sekunden-Schritten einstellen. Während der Anstiegsphase steigt die Intensität kontinuierlich an, bis sie den während des Trainings eingestellten Wert erreicht hat. So wird die Muskulatur auf die anschließende Arbeitsphase vorbereitet.

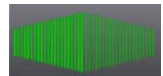
In der Arbeitsphase (10) wird mit der eingestellten Intensität trainiert. Auch ihre Dauer wählen Sie in Sekunden. Dabei können Sie die Einstellung zwischen 0 und 5 Sekunden in Schritten von 0,1 Sekunden und von 5 bis 25 Sekunden in 1-Sekunden-Schritten treffen.

Die Dauer der Abstiegsphase (11) können Sie wie auch die der Anstiegsphase zwischen 0,1 und 2,5 Sekunden in 0,1-Sekunden-Schritteneinstellen. Während der Abstiegsphase sinkt die Intensität auf den Wert ab, den Sie durch die Modulationstiefe angegeben haben.

Die Pausenphase (12) können Sie genau wie die Arbeitsphase zwischen 0 und 25 Sekunden einstellen. Dabei erfolgt die Einstellung von 0 bis 2 Sekunden in 0,1-Sekunden-Schritten und von 2 bis 25 Sekunden in 1-Sekunden-Schritten. Während der Pausenphase wird die Intensität auf den durch die Schwellmodulation bestimmten Wert verringert.

Ein Beispiel: Sie haben eine Schwellmodulation von 100 % eingestellt, eine An- und Abstiegsphase von 1,5 Sekunden, eine Arbeitsphase von 10 Sekunden sowie eine Pausenphase von 5 Sekunden. Ihr Sportler trainiert mit einer Hauptintensität von 25. Während der Anstiegsphase steigt die Intensität innerhalb von 1,5 Sekunden von 0 bis auf 25 an. In der Arbeitsphase wird 10 Sekunden lang durchgängig mit einer Intensität von 25 trainiert. Nach der Arbeitsphase folgt die Abstiegsphase. In den eingestellten 1,5 Sekunden wird die Intensität von 25 auf 0 verringert. Während der anschließenden Pausenphase fließt durch die eingestellte Modulationstiefe von 100 % 5 Sekunden lang gar kein Strom, bevor die nächste Arbeitsphase startet.

Tipp: Wenn Sie die Arbeits- sowie die Pausenphase auf 0 Sekunden einstellen, besteht die Sequenz nur aus einer Anstiegs- und einer Abstiegsphase, die Intensität schwillt also kontinuierlich an und ab. Diese als „Dynamische Stimulation“ bezeichnete Stimulationsform wird von vielen Menschen als angenehm empfunden und bevorzugt zur Muskelentspannung eingesetzt. Damit über den gesamten Modulationsverlauf hinweg die Stimulation spürbar ist, empfiehlt es sich, die Modulationstiefe auf 50 % einzustellen.



Über die Schaltfläche „Seite 2“ (13) wechseln Sie zur Einstellung von Muskelgruppen und Umschaltungen für die aktuelle Sequenz.

Setzen Sie den grünen Haken bei „Muskelgruppen fokussieren“ durch Antippen des Auswahlfeldes, um den Fokus beim Training auf bestimmte Muskelgruppen legen zu können. Die entsprechenden Muskelgruppen können Sie nun durch Antippen des jeweils linken Auswahlfeldes bestimmen. Haben Sie eine oder mehrere Muskelgruppen fokussiert, erkennen Sie diese am grünen Haken im entsprechenden Auswahlfeld.



Unterhalb von „Muskelgruppen fokussieren“ können Sie mittels der Pfeilschaltflächen die Modulationstiefe einstellen. Diese gibt an, um wieviel Prozent die Intensität bei den nicht ausgewählten Muskelgruppen verringert wird. Bei einer Modulationstiefe von 100 % wird die Intensität demnach um 100 % verringert, auf den nicht fokussierten Kanälen fließt also kein Strom. Bei einer Modulationstiefe von 30 % wird die Intensität auf diesen Kanälen auf 70 % reduziert.

Aktivieren Sie „Umschaltungen einstellen“ um für die aktuelle Sequenz Umschaltungen einstellen zu können.

Hinweis: Für die Kanäle „Gesäß“ und „Brust“ existieren keine Umschaltungen, daher ist das Setzen von Umschaltungen hier nicht möglich.

Tippen Sie auf „Seite 1“, um zur Einstellung der Sequenzparameter zurückzukehren. Die von Ihnen getroffenen Einstellungen bezüglich der fokussierten Muskelgruppen und Umschaltungen bleiben dabei erhalten.

Hinweis: Sollten Sie „Muskelgruppen fokussieren“ eingestellt haben, stellen Sie bitte für die Intensitätsanpassung bei Sequenzwechsel einen kleinen Wert ein. Falls nach dem Sequenzwechsel andere Muskelgruppen fokussiert werden oder alle Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden, kann es sonst unter Umständen vorkommen, dass die Intensität an manchen Stellen als unangenehm empfunden wird.

Tippen Sie auf die Schaltfläche „PARAMETER“ (14), um den letzten von Ihnen über das Programm „PARAMETER“ eingestellten Parametersatz in Ihre Userprogramm-Sequenz zu übernehmen. Beachten Sie dabei, dass der Wert der Intensitätsanpassung bei Sequenzwechsel noch manuell eingestellt werden muss. Mehr zum Programm „PARAMETER“ lesen Sie in Kapitel 12.2.

Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, übernehmen Sie die Sequenz und ihre Laufzeit mit „OK“ (15) in Ihr Userprogramm. Mit „Abbruch“ (16) verwerfen Sie die eingestellten Parameter und kehren in das Fenster „Neues Userprogramm erstellen“ zurück.

Auf diese Weise können Sie bis zu 40 Sequenzen zu einem Userprogramm zusammenfügen, die Gesamtlaufzeit sehen Sie rechts neben dem Namen des Userprogramms. Sie setzt sich aus der Summe der einzelnen Sequenzlaufzeiten zusammen und beträgt dabei maximal 99 Minuten.

In der Liste im Menü „Neues Userprogramm erstellen“ sind alle Sequenzen aufgeführt, aus denen das Userprogramm besteht, inklusive der jeweiligen Parameter. Sie sehen dabei die folgenden Daten: Sequenzlaufzeit (min) | Trägerfrequenz (kHz) | aufmodulierte Niederfrequenz (Hz) – Modulationstiefe (%) (falls vorhanden) | Anstiegsphase (s) Arbeitsphase (s) Abstiegsphase (s) Pausenphase (s) – Modulationstiefe (%) (falls vorhanden) | Intensitätsanpassung bei Sequenzwechsel (%).



Um eine Sequenz zu ändern, markieren Sie sie und tippen dann auf die Schaltfläche „Ändern“. Wenn Sie eine Sequenz löschen möchten, tippen Sie bitte „Löschen“ an, um die markierte Sequenz zu entfernen. Sie werden nun gefragt, ob Sie die Sequenz wirklich löschen möchten. Mit „Ja“ bestätigen Sie, mit „Nein“ wird die Sequenz nicht gelöscht. Wenn eine Sequenz entfernt wurde, rutschen die nachfolgenden Sequenzen um eine Position nach oben.

Wenn Sie mit der Erstellung des Userprogramms fertig sind, können Sie es durch Antippen der Schaltfläche „OK“ speichern. Mit „Abbruch“ verlassen Sie das Menü zur Erstellung des Userprogramms und verwerfen alle vorgenommenen Änderungen.

12.2 Parameter der USER Programme testen

Falls Sie spezifische Parameter testen möchten, bevor Sie eine Sequenz für ein Userprogramm erstellen, können Sie dafür das Programm „PARAMETER“ verwenden. Wählen Sie dafür im Hauptmenü die Schaltfläche „Programme“. Tippen Sie nun den untersten Menüpunkt „PARAMETER“ an.

Nun öffnet sich ein Fenster, in dem Sie die Stimulationsparameter einstellen können.

Bis auf die Intensitätsanpassung bei Sequenzwechsel ist dieses Fenster mit dem zur Erstellung einer Userprogramm-Sequenz identisch. Stellen Sie alle Parameter wie gewünscht ein und bestätigen Sie die Eingabe mit „OK“. Das Hauptmenü öffnet sich, und der eingestellte Parametersatz, der im Prinzip ein Programm mit nur einer Sequenz darstellt, ist für das Training ausgewählt. Nun können Sie ganz einfach testen, ob die soeben erstellte Sequenz mit den ausgewählten Parametern Ihren Vorstellungen entspricht und sich gegebenenfalls für Ihr nächstes Userprogramm eignet. Mit „Abbruch“ verwerfen Sie die eingestellten Parameter und kehren in die Auswahl der Programmgruppen zurück.



13 Einstellungen

Um die Übersicht über alle Einstellungsmöglichkeiten zu öffnen, tippen Sie in der Menüleiste des Hauptmenüs auf die Schaltfläche „Einstellungen“. Die Menüpunkte „Uhrzeit“ und „Software Update“ sind für alle Nutzer verfügbar. Alle anderen Menüpunkte sind ausschließlich mit einer Adminkarte verfügbar.

Tippen Sie auf die einzelnen Menüpunkte, wenn Sie die „Optionen“, „Datum“, „Uhrzeit“ oder die „Sprache“ ändern möchten. Auch das Verwalten der „Sportlerdatenbank“, ein „Software Update“ sowie die Einstellung, ob das StimaWELL® EMS als „Mietgerät“ verwendet werden soll, sind in diesem Menü möglich. Welche Softwareversionen auf Ihrem StimaWELL® EMS installiert sind, sehen Sie links unterhalb des Zahnrades.

Bitte beachten Sie, dass das Menü „Einstellungen“ nur dann verfügbar ist, wenn gerade nicht mit dem StimaWELL® EMS trainiert wird.



13.1 Optionen einstellen

In „Optionen“ können Sie die Betriebseigenschaften des StimaWELL® EMS an Ihren Bedarf anpassen. Wählen Sie zunächst aus, ob Sie die „Trainingsoptionen“ oder die „Technischen Optionen“ verändern möchten. Über den Menüpunkt „Anzug auswählen“ können Sie den verwendeten Elektrodenanzug wählen.

13.1.1 Trainingsoptionen

Wählen Sie „Trainingsoptionen“ durch Antippen aus. Sie haben nun folgende Möglichkeiten:

Wenn Sie das Auswahlfeld „Training nur mit Karte“ antippen und damit den grünen Haken setzen, kann mit dem StimaWELL® EMS nur dann trainiert werden, wenn eine Admin- oder eine gültige Trainingskarte eingelegt wurde. Ohne Karte ist das System in diesem Fall gesperrt.

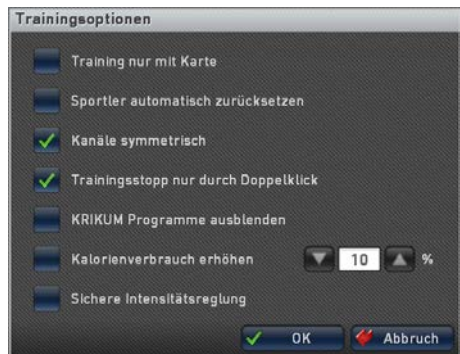
Ist das Auswahlfeld „Sportler automatisch zurücksetzen“ aktiv, werden nach Ablauf des Trainings mit dem StimaWELL® EMS alle Parameter auf die Grundeinstellung zurückgesetzt. Das Gleiche passiert, wenn Sie bei ausgewähltem Sportler das Gerät 15 Minuten lang nicht bedienen.

Wenn das Auswahlfeld „Kanäle symmetrisch“ aktiv ist, können Sie beim Einstellen der Intensitätsanteile die Intensität der Kanäle gemeinsam anpassen, die auf beiden Körperhälften symmetrisch verlaufen, wie z. B. Arme oder Beine. Bei der Auswahl eines der Kanäle zur Einstellung der Intensitätsanteile werden Ihnen in diesem Fall immer beide Kanäle angezeigt. Sie haben dann die Wahl, ob Sie die Intensität durch Drehen des Dreh-/Drückreglers für beide Kanäle gleichzeitig verändern oder ob Sie über den jeweiligen Schieberegler jeden Kanal einzeln anpassen. Ist der grüne Haken bei diesem Auswahlfeld entfernt, wird Ihnen bei der Einstellung der Intensitätsanteile immer nur der Kanal angezeigt, den Sie gerade ausgewählt haben.

Ist das Auswahlfeld „Trainingsstopp nur durch Doppelklick“ aktiv, können Sie das laufende Training nur mittels Doppelklick pausieren, also indem Sie zweimal schnell hintereinander den Dreh-/Drückregler drücken. Bei einmaligem Drücken des Dreh-/Drückreglers hingegen läuft das Training unverändert weiter.

Wenn das Auswahlfeld „KRIKUM Programme ausblenden“ aktiv ist, werden die KRIKUM-Programme nicht in der Programmliste angezeigt.

Mit dem Auswahlfeld „Kalorienverbrauch erhöhen“ legen Sie fest, ob der angezeigte Wert des Kalorienverbrauchs erhöht werden soll. Diese Variante kann eingesetzt werden, falls Ihr Sport-



ler im Training zusätzlich Übungen absolviert und dadurch einen höheren Kalorienverbrauch hat als durch reines EMS-Training. Aktivieren Sie das Auswahlfeld durch Antippen und stellen Sie danach anhand der Pfeilschaltflächen ein, um wieviel Prozent der Kalorienverbrauch erhöht werden soll. Sie können den Wert in 5 %-Schritten zwischen 5 und 100 % einstellen.

Wenn Sie das Auswahlfeld „Sichere Intensitätsregelung“ aktivieren, kann die Intensität während einer Pausenphase nicht erhöht werden. So stellen Sie sicher, dass die Intensität während dieser Phase nicht versehentlich zu hoch eingestellt wird.

13.1.2 Technische Optionen

Wählen Sie „Technische Optionen“ aus. Sie haben die folgenden Möglichkeiten:

Wenn das Auswahlfeld „Intensitätsanteile anzeigen“ aktiv ist, werden Ihnen auf den Anzeigen „Kanäle Vorderseite“ und „Kanäle Rückseite“ der Wert der zugehörigen Intensitätsanteile in Prozent bei jedem Kanal angezeigt. Durch Deaktivieren des Feldes schalten Sie diese Funktion aus.

Über das Auswahlfeld „Fernbedienung aktiv“ aktivieren und deaktivieren Sie die Bedienung des StimaWELL® EMS mit der Fernbedienung.

Ist das Auswahlfeld „Kontaktkontrolle aus“ nicht ausgewählt, wird während des Trainings geprüft, ob alle Elektrodenstromkreise geschlossen sind. Falls ein Stromkreis nicht geschlossen sein sollte, wird die Intensität automatisch auf 0 geschaltet und die Elektroden des nicht funktionierenden Stromkreises bzw. Kanals wird auf den Anzeigen „Kanäle Vorderseite“ und „Kanäle Rückseite“ in rot dargestellt. Aktivieren Sie dieses Auswahlfeld, verzichtet das StimaWELL® EMS auf die Überprüfung.

Wenn das Auswahlfeld „Signalgeber ein“ aktiv ist, wird jeder Sequenzwechsel innerhalb eines Programms durch ein kurzes Tonsignal angezeigt.

Wenn das Auswahlfeld „Trainingszeit limitieren“ aktiv ist, kann die Trainingszeit auf eine Zeit zwischen 10 und 20 Minuten eingestellt werden. Alle unsere Programme haben eine Standardlaufzeit von 20 Minuten. Bei einer Reduzierung der Trainingszeit auf 15 Minuten, werden die letzten 5 Minuten des Programms abgeschnitten. Je nach Programm können eine oder mehrere Sequenzen oder der Teil einer Sequenz wegfallen.

Wenn das Auswahlfeld „Intensitätsanteile skalieren“ aktiviert ist, kann ein prozentualer Wert zwischen 50 und 90% gewählt werden. Dieser Wert legt fest, auf welchen Prozentwert der Intensitätsanteil des Kanals mit der größten Intensität nach der Schnellkalibrierung eingestellt wird. Die Intensitätsanteile der übrigen Kanäle werden entsprechend prozentual angepasst.



13.1.3 Anzug auswählen

Wählen Sie „Anzug auswählen“ aus. Sie können nun durch Antippen auswählen, mit welchem Anzug der Sportler das Training absolviert.

Falls Sie das Auswahlfeld „Anzug automatisch erkennen“ markieren, erkennt das StimaWELL® EMS-Gerät anhand des eingesteckten Anschlusskabels, welcher Anzug mit dem Gerät verbunden wurde. Die Anzahl und Position der Kanäle werden beim Einstecken des Anschluss-Steckers automatisch an den verwendeten Anzug angepasst.

Solange das Auswahlfeld durch einen grünen Haken als aktiv markiert ist, kann keine manuelle Auswahl des Anzuges vorgenommen werden.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Schaltfläche „OK“. Mit „Abbruch“ werden alle Änderungen verworfen.

13.2 Uhrzeit einstellen

Um die Uhrzeit einzustellen, verwenden Sie die Pfeil-Schaltflächen über und unterhalb der Stunden- bzw. Minutenanzeige. Tippen Sie auf die Pfeil-Schaltfläche über einem Wert, um diesen zu erhöhen. Mit der Pfeil-Schaltfläche unter einem Wert wird dieser verringert. Wenn Sie die Pfeil-Schaltflächen dauerhaft gedrückt halten, werden die Werte automatisch so lange erhöht bzw. verringert, bis Sie die Schaltflächen loslassen.



Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Schaltfläche „OK“. Mit „Abbruch“ werden alle Änderungen verworfen.

13.3 Datum einstellen

Um das Datum einzustellen, verwenden Sie die Pfeil-Schaltflächen über und unterhalb der Werte für Tag, Monat und Jahr (Datumsformat: TT/MM/JJJJ). Tippen Sie auf die Pfeil-Schaltfläche über einem Wert, um diesen zu erhöhen. Mit der Pfeil-Schaltfläche unter einem Wert wird dieser verringert. Wenn Sie die Pfeil-Schaltflächen dauerhaft gedrückt halten, werden die Werte so lange automatisch erhöht bzw. verringert, bis Sie die Schaltflächen loslassen.



Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Schaltfläche „OK“. Mit „Abbruch“ werden alle Änderungen verworfen.

13.4 Sprache auswählen

Wählen Sie die gewünschte Systemsprache durch Antippen des entsprechenden Auswahlfeldes aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit „OK“. Beachten Sie bitte, dass die Sprachumstellung einige Sekunden in Anspruch nehmen kann. Mit „Abbruch“ verlassen Sie das Menü, ohne die bestehende Spracheinstellung zu ändern.

Sollte das Sprachmenü nicht anwählbar sein, ist diese Einstellung gesperrt. Sie können die Systemsprache in diesem Fall ausschließlich durch Einführen einer Sprachkarte in den Chipkartenschacht verändern. Bitte wenden Sie sich an Ihren Vertriebspartner für mehr Informationen über die Sprachkarten.

Folgende Sprachen sind aktuell für das StimaWELL® EMS verfügbar: Deutsch, Englisch, Koreanisch, Spanisch, Holländisch, Russisch, Französisch und Polnisch.



13.5 Sportlerdatenbank verwalten

Sie haben die Möglichkeit, die Sportlerdatenbank Ihres StimaWELL® EMS Gerätes auf einen USB-Stick zu exportieren, eine Datenbank von einem USB-Stick zu importieren, die Datenbank Ihres StimaWELL® EMS Gerätes zu löschen oder die Daten auf einem eingesteckten USB-Stick zu löschen. Tippen Sie dazu im Menü „Einstellungen“ auf „Sportlerdatenbank“.



13.5.1 Datenbank exportieren

Um die Datenbank Ihres StimaWELL® EMS Gerätes zu exportieren, stecken Sie bitte einen leeren USB-Stick in die USB-Buchse auf der Vorderseite des Gerätes ein. Sollten sich bereits Sportlerdaten auf dem Stick befinden, haben Sie im Menü „Datenbank“ die Möglichkeit, diese Daten auf dem Stick durch Antippen des Menüpunktes „Vom USB-Stick löschen“ zu entfernen.

Hinweis: Sollten Sie die Datenbank Ihres StimaWELL® EMS Gerätes auf einen USB-Stick kopieren, auf dem sich bereits Sportlerdaten befinden, kann das zu Fehlern in den Datenätzen führen. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass sich keine weiteren Sportlerdaten auf dem Stick befinden.



Tippen Sie nun den Menüpunkt „Exportieren“ an, um die Sportlerdatenbank des StimaWELL® EMS Gerätes auf den eingelekten USB-Stick zu exportieren.

Falls noch kein USB-Stick eingelegt sein sollte, wird die Aufforderung dazu im Textfeld des Fensters angezeigt. Die Schaltfläche „Start“ ist in diesem Fall nicht aktiv.

Tippen Sie auf „Start“, um den Export zu starten und die Daten auf den USB-Stick zu kopieren. Sobald der Export beendet ist, schließt sich das Menü „Sportlerdatenbank exportieren“ automatisch



13.5.2 Sportlerdatenbank importieren

Um eine Sportlerdatenbank auf Ihr StimaWELL® EMS Gerät zu importieren, kopieren Sie die Daten bitte zuerst auf einen leeren USB-Stick. Wählen Sie dann im Menü Datenbank den Menüpunkt „Importieren“ aus und stecken Sie den USB-Stick mit der zu importierenden Datenbank in die USB-Buchse an der Vorderseite Ihres StimaWELL® EMS Gerätes ein.



Betätigen Sie die Schaltfläche „Start“ und warten Sie, bis die Daten vollständig auf das StimaWELL® EMS Gerät kopiert wurden. Nach Beendigung des Importierens schließt sich das Menü „Sportlerdatenbank importieren“ automatisch.

13.5.3 Sportlerdatenbank löschen

Um die Datenbank Ihres StimaWELL® EMS Gerätes zu löschen, tippen Sie bitte im Menü „Sportlerdatenbank“ auf „Vom Gerät löschen“. Sie werden nun gefragt, ob Sie die Sportlerdatenbank wirklich löschen möchten.



Bestätigen Sie mit der Schaltfläche „Ja“, und alle Sportlerdatensätze Ihres StimaWELL® EMS Gerätes werden gelöscht. Tippen Sie auf „Nein“, um die Daten nicht zu löschen.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass sich diese Aktion nicht mehr rückgängig machen lässt. Haben Sie die Daten einmal gelöscht, ohne sie vorher auf einen USB-Stick zu exportieren, können Sie diese nicht wiederherstellen.

13.5.4 USB-Stick löschen

Falls Sie die Sportlerdatenbank auf einem USB-Stick löschen möchten, stecken Sie diesen bitte in die USB-Buchse ein und tippen auf „Vom USB-Stick löschen“. Bestätigen Sie mit „Ja“. Die Sportlerdaten auf dem USB-Stick werden nun gelöscht.

13.6 Software-Update

Sie haben die Möglichkeit, die Software Ihres StimaWELL® EMS-Gerätes selbstständig zu aktualisieren. Die dafür notwendigen Dateien kopieren Sie bitte auf einen leeren USB-Stick. Stecken Sie den USB-Stick in die USB-Buchse auf der Vorderseite des Gerätes ein. Die Aufforderung dazu erscheint bei Auswahl des Menüpunktes „Software Update“ automatisch.

Das StimaWELL® EMS überprüft nun selbsttätig, ob sich auf dem USB-Stick eine neue Softwareversion für das Gerät befindet. Wenn das der Fall ist, starten Sie bitte das Update, indem Sie auf die Schaltfläche „Start“ tippen. Die Dateien werden nun auf das Gerät kopiert. Nachdem das Update erfolgreich abgeschlossen wurde, startet die Software automatisch neu.

Falls ein Firmware-Update der Steuerung der 12 Kanäle erforderlich sein sollte, wird das Menü zu deren Aktualisierung jetzt geöffnet. Sie müssen diese Aktualisierung durchführen, bevor Ihr System wieder betriebsbereit wird. Tippen Sie dazu auf „Start“. Dieses Update dauert ca. eine Minute. Sie werden in der Anzeige ständig über den Fortschritt des Updates informiert.



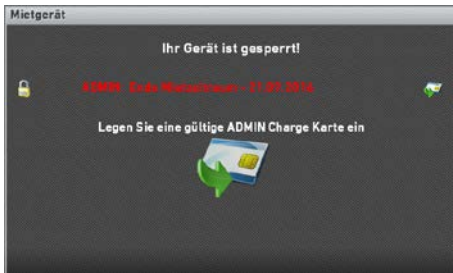
13.7 Mietgerät

Falls Sie einem Sportler das StimaWELL® EMS für das Training zuhause vermieten möchten, können Sie die Schaltfläche „Mietgerät“ nutzen, um die Rahmenbedingungen festzulegen.

Tippen Sie auf das Auswahlfeld „Als Mietgerät verwenden“, um das StimaWELL® EMS nur für einen bestimmten Zeitraum oder eine feste Anzahl an Trainingsstunden freizuschalten. Wählen Sie „Ende Mietzeitraum“ durch Antippen des entsprechenden Feldes aus, wenn der Sportler das Gerät bis zu einem bestimmten Datum gemietet hat.



Mit Hilfe der Pfeilschaltflächen ober- und unterhalb der Datumsfelder (Format TT/MM/JJJJ) können Sie das Datum einstellen, an dem die Mietzeit abläuft. Ab diesem Datum ist das Gerät gesperrt, bis eine gültige ADMIN Charge-Karte in den Kartenschacht eingelegt wird. Das Ende des Mietzeitraums wird dann auf das auf der Karte hinterlegte Datum gesetzt und das Hauptmenü automatisch geöffnet. Alternativ können Sie das StimaWELL® EMS-Gerät mit Ihrer Admin-Card entsperren und über dieses Menü ein neues Ende des Mietzeitraums einstellen.

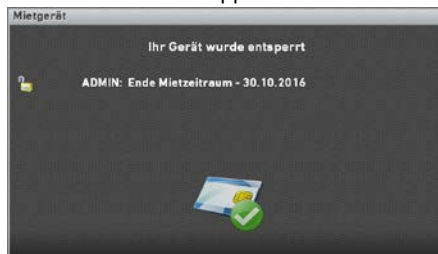


Gerät gesperrt – Mietzeitraum abgelaufen



Gerät gesperrt – Stundenkonto leer

Wenn Sie auf Stundenkonto tippen, können Sie über die Pfeilschaltflächen die Anzahl der gebuchten Stunden einstellen. Alternativ können Sie in das Stundenfeld tippen und die Anzahl der gebuchten Stunden über das sich öffnende Eingabemenü eintragen. Nachdem der Sportler die Anzahl der auf dem StimaWELL® EMS-Gerät hinterlegten Stunden trainiert hat, wird das Gerät gesperrt, bis eine gültige ADMIN Charge-Karte in den Kartenschacht eingelegt wird. Das Stundenkonto wird dann mit der auf der Karte hinterlegten Anzahl an Stunden aufgeladen. Tippen Sie nun auf den Bildschirm oder drücken Sie den Dreh-/Drückregler. Das Hauptmenü wird anschließend geöffnet. Alternativ können Sie das StimaWELL® EMS-Gerät mit Ihrer Admin-Card entsperren und über das Menü „Mietgerät“ eine neue Stundenanzahl einstellen.



Gerät entsperrt – neuer Mietzeitraum

Wenn Sie das Auswahlfeld „Sportler limitieren“ antippen, können Sie die Anzahl der Sportlerprofile begrenzen, die auf dem StimaWELL® EMS-Gerät angelegt werden können.

Hinweis: ADMIN Charge-Karten können Sie mit dem StimaWELL® Card-Manager programmieren. Genauer dazu entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanleitung des Card-Managers.

Das Ende des Mietzeitraums bzw. die verbleibenden Stunden werden unten links in der „Sportlerverwaltung“ neben „ADMIN:“ angezeigt.

Falls Ihr Sportler seine Mietzeit verlängern oder das Stundenkonto aufladen möchte, bevor diese abgelaufen sind, kann er dies ebenfalls hier tun.

Er muss dafür bei geöffneter Sportlerverwaltung eine ADMIN Charge-Karte in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes einlegen.

Für den Mietzeitraum wird in diesem Fall das neue Enddatum gesetzt oder das Stundenkonto um die entsprechenden Stunden aufgeladen, und das neue Ende des Mietzeitraums bzw. die neuen Stunden werden angezeigt.



14 Das StimaWELL® EMS mieten

Neben dem Kauf besteht die Möglichkeit, das StimaWELL® EMS zu mieten. Sie können dabei das Gerät für einen festen Zeitraum oder eine bestimmte Anzahl Stunden bei uns mieten. Das funktioniert genauso, als würden Sie das Gerät einem Sportler vermieten.

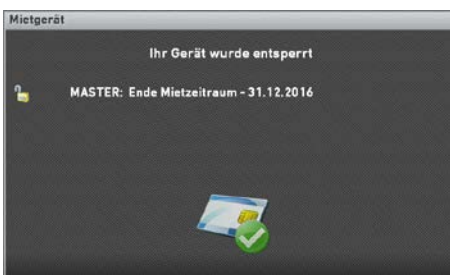
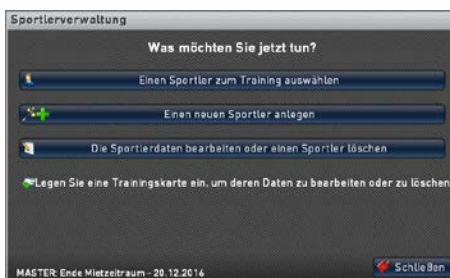
Unten links in der „Sportlerverwaltung“ neben „MASTER:“ werden das Ende des Mietzeitraums bzw. die verbleibenden Stunden angezeigt.

Sie können Ihr Konto aufladen, indem Sie die Sportlerverwaltung öffnen und eine gültige MASTER Charge-Karte einlegen. Falls Ihre Mietzeit bereits abgelaufen oder Ihr Stundenkonto leer ist, wird Ihnen dies beim Einschalten des StimaWELL® EMS-Gerätes angezeigt.

Legen Sie bitte eine gültige MASTER Charge-Karte in den Kartenschacht des StimaWELL® EMS-Gerätes ein. Das Ende des Mietzeitraums wird dann auf das gebuchte Datum gesetzt bzw. das Stundenkonto mit der gebuchten Anzahl an Stunden aufgeladen, und der neue Zeitraum bzw. die neuen Stunden werden angezeigt.

Tippen Sie nun auf den Bildschirm oder drücken Sie den Dreh-/Drückregler. Das Hauptmenü wird anschließend geöffnet.

MASTER Charge-Karten erhalten Sie bei uns. Bitte denken Sie daran, diese rechtzeitig nachzubestellen, um Ihr StimaWELL® EMS-Gerät bzw. Ihre StimaWELL® EMS-Geräte ohne Unterbrechungen nutzen zu können.



15 Das StimaWELL® EMS weiter vermieten

Auch wenn Sie das StimaWELL® EMS über uns gemietet haben, können Sie es an einen Sportler weitervermieten. Wie das funktioniert, können Sie in Kapitel 13.7 lesen. Allerdings gibt es hier einige Besonderheiten, die Sie beachten müssen.

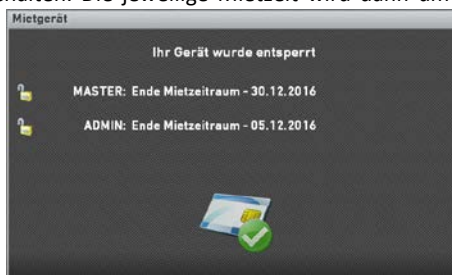
Wenn Sie das Gerät für einen festen Mietzeitraum gemietet haben, kann Ihr Sportler es höchstens bis zum Ende Ihres eigenen Mietzeitraums nutzen. Das Enddatum des Mietzeitraums, das Sie für Ihren Sportler am Gerät einstellen, kann niemals nach dem Enddatum Ihres eigenen Mietzeitraums liegen. Sollten Sie Ihrem Sportler eine ADMIN Charge-Karte mitgeben, deren Enddatum nach Ihrem eigenen liegt, kann er das StimaWELL® EMS-Gerät nur bis zum Ende Ihres Mietzeitraums nutzen. Bitte geben Sie Ihrem Sportler in diesem Fall möglichst vor Ende Ihres Mietzeitraums eine gültige MASTER Charge-Karte mit, damit er das StimaWELL® EMS-Gerät ohne Unterbrechung nutzen kann.

Haben Sie ein Mietgerät weitervermietet, werden sowohl die MASTER- als auch die ADMIN-Informationen in der Sportlerverwaltung angezeigt.

Sollte Ihr Sportler beispielsweise noch Stunden auf seinem Stundenkonto haben, während Ihr Mietzeitraum bereits abgelaufen ist, so ist für den Sportler kein weiteres Training mit dem Gerät möglich, bis er eine gültige MASTER Charge-Karte in den Kartenschacht eingelegt hat. Sobald Ihr MASTER-Konto aufgeladen wurde, kann der Sportler das Gerät wieder nutzen.

Sollten sowohl Ihr Mietzeitraum oder Stundenkonto als auch der Mietzeitraum oder das Stundenkonto Ihres Sportlers abgelaufen bzw. aufgebraucht sein, so müssen Sie oder Ihr Sportler sowohl eine gültige MASTER Charge- als auch eine gültige ADMIN Charge-Karte einstecken, um das StimaWELL® EMS-Gerät wieder freizuschalten. Die jeweilige Mietzeit wird dann um den gebuchten Zeitraum verlängert bzw. das jeweilige Stundenkonto mit der gebuchten Anzahl an Stunden aufgeladen, und der neue Zeitraum bzw. die neuen Stunden werden angezeigt.

Tippen Sie nun auf den Bildschirm oder drücken Sie den Dreh-/Drückregler. Das Hauptmenü wird anschließend geöffnet, und das StimaWELL® EMS kann zum Training verwendet werden.



16 Pflege und Reinigung

Für das StimaWELL® EMS-Gerät sind keine besonderen Pflege- und Reinigungsmittel nötig. Das Gerät kann mit einem weichen, fusselfreien Tuch gereinigt oder feucht abgewischt werden. Auch die Verwendung von alkohol- und aldehydfreier Sprüh- und Wischdesinfektion ist möglich. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass keine Feuchtigkeit in das Innere des Gerätes gelangt. Besondere Vorsicht ist in diesem Fall bei der Reinigung des Dreh-/Drückreglers geboten. Sollte trotzdem Feuchtigkeit eingedrungen sein, so muss das StimaWELL® EMS-Gerät vor erneuter Anwendung einer sicherheitstechnischen Kontrolle unterzogen werden.

17 Neueinstellungen, Änderungen und Reparaturen

Verantwortlich für die Sicherheit und Leistung des Gerätes betrachtet sich der Hersteller nur, wenn Neueinstellungen, Änderungen und Reparaturen durch ihn selbst oder durch von ihm ermächtigte Personen durchgeführt werden und das Gerät in Übereinstimmung mit der Gebrauchsanweisung betrieben wird.

18 Sicherheitstechnische Kontrollen

Bei wirtschaftlicher oder gewerblicher Nutzung sind im Abstand von 24 Monaten sicherheitstechnische Kontrollen (nach § 11 MPBetreibV) für das StimaWELL® EMS durchzuführen. Wenn Sie sich diesbezüglich bitte an unsere Serviceabteilung.

19 Kombination mit Originalzubehör

Im Rahmen der CE-Kennzeichnung als Medizinprodukt darf das StimaWELL® EMS ausschließlich mit dem in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Zubehör kombiniert werden. Andernfalls können wir weder für die Sicherheit des Sportlers sowie des Anwenders garantieren noch für die Gewährleistung des Gerätes aufkommen.

20 Gewährleistung

Es gelten die gesetzlichen Gewährleistungsrechte gemäß BGB.

21 Garantie

Auf das Gerät StimaWELL® EMS gewährt der Hersteller eine Garantie von 24 Monaten ab Datum der Übernahme durch den Endkunden. Auf die Leitfähigkeit der Elektroden gewährt der Hersteller eine Garantie von 12 Monaten.

22 Lieferumfang

<i>Menge</i>	<i>Artikel</i>	<i>Art.-Nr.</i>
1	StimaWELL® EMS Gerät	200266
1	Fernbedienung StimaWELL®	200333
2	Verbindungskabel CC-40, 40 cm lang	462218
2	Verbindungskabel CC-60, 60 cm lang	462219
1	Verteiler CON-12 StimaWELL EMS	462307
1	Verteileranschlusskabel CC-12KMS	462216
1	Admin Card StimaWELL® EMS	462306
1	Netzteil AHM 100 PS12	450970-0036
1	Netzkabel	450810-0096
1	Gebrauchsanweisung	451600-0446

23 Zubehör

Menge	Artikel	Art.-Nr.
1	Personal Card StimaWELL®	462305
1	Karten Box	451090-0192
1	Drucksprühflasche	200319
1	Kartenlesegerät	200214
1	Stimulations-Anzug Größe XXS	462220
1	Stimulations-Anzug Größe XS	462221
1	Stimulations-Anzug Größe S	462222
1	Stimulations-Anzug Größe M	462223
1	Stimulations-Anzug Größe L	462224
1	Stimulations-Anzug Größe XL	462225
1	Stimulations-Anzug Größe XXL	462226
1	Stimulations-Anzug Größe 3XL	462227
2	Banalelektrode 6,5 x 30 cm	462292
2	Banalelektrode 6,5 x 33 cm	462293
2	Banalelektrode 6,5 x 36 cm	462294
2	Banalelektrode 10 x 30 cm	462252
2	Banalelektrode 10 x 33 cm	462253
2	Banalelektrode 10 x 36 cm	462254
2	Banalelektrode 6,5 x 45 cm	462193
2	Banalelektrode 6,5 x 55 cm	462194
2	Banalelektrode 6,5 x 65 cm	462195
2	Banalelektrode 10 x 45 cm	462267
2	Banalelektrode 10 x 55 cm	462268
2	Banalelektrode 10 x 65 cm	462269
1	Bauchgurt Größe XS (Breite=18 cm, Länge=70 cm)	462237
1	Bauchgurt Größe S (Breite=18 cm, Länge=80 cm)	462238
1	Bauchgurt Größe M (Breite=18 cm, Länge=90 cm)	462239
1	Bauchgurt Größe L (Breite=18 cm, Länge=100 cm)	462240
1	Bauchgurt Größe XL (Breite=18 cm, Länge=110 cm)	462244
1	EMS Funktionswäsche Größe S	462295
1	EMS Funktionswäsche Größe M	462296
1	EMS Funktionswäsche Größe L	462297
1	EMS Funktionswäsche Größe XL	462298
1	EMS Funktionswäsche Größe XXL	462299
1	EMS Funktionswäsche Größe 3XL	462300
1	EMS Funktionswäsche Größe 4XL	462301
1	EMS Funktionswäsche Größe 5XL	462302

24 Herstellererklärung StimaWELL® EMS

Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Aussendung		
Das Gerät StimaWELL®EMS ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des StimaWELL® EMS sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.		
Störaussendungsmessung	Übereinstimmung	Elektromagnetische Umgebung - Leitfaden
HF-Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das StimaWELL®EMS verwendet HF-Energie ausschließlich zu seiner inneren Funktion. Daher ist seine HF-Aussendung sehr gering, und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden.
HF-Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das StimaWELL®EMS ist für den Gebrauch in allen Einrichtungen einschließlich denen im Wohnbereich und solchen geeignet, die unmittelbar an ein öffentliches Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Gebäude versorgt, die zu Wohnzwecken benutzt werden.
Aussendung von Oberschwingungen nach IEC 61000-3-2	Klasse A	
Aussendung von Spannungsschwankungen/Flicker nach IEC 61000-3-3	Stimmt überein	

Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Störfestigkeit

Das **StimaWELL®EMS** ist für den Betrieb in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des **StimaWELL®EMS** sollte sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung benutzt wird.

Störfestigkeitsprüfungen	IEC 60601- Prüfpegel	Übereinstimmungspegel	Elektromagnetische Um- gebung - Leitlinien
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	± 6 kV Kontaktentladung ± 8 kV Luftentladung	± 6 kV Kontaktentladung ± 8 kV Luftentladung	Fußböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fußboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchte mindestens 30 % betragen.
Schnelle transiente elektrische Störgrößen/ Bursts nach IEC 61000-4-4	± 2 kV für Netzleitungen ± 1 kV für Eingangs- und Ausgangsleitungen	± 2 kV für Netzleitungen ± 1 kV für Eingangs- und Ausgangsleitungen	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Stoßspannungen (Surges) nach IEC 61000-4-5	± 1 kV Gegentaktspannung ± 2 kV Gleichtaktspannung	± 1 kV Gegentaktspannung ± 2 kV Gleichtaktspannung	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Spannungseinbrüche, Kurzzeitunterbrechungen und Schwankungen der Versorgungsspannung nach IEC 61000-4-11	< 5 % U_T (> 95 % Einbruch der U_T) für ½ Periode 40 % U_T (60 % Einbruch der U_T) für 5 Perioden 70 % U_T (30 % Einbruch der U_T) für 25 Perioden < 5 % U_T (> 95 % Einbruch der U_T) für 5 s	0 % U_T für 10 ms 40 % U_T für 100 ms 70 % U_T für 500 ms 0 % U_T für 5 s	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen. Wenn der Anwender des StimaWELL®EMS fortgesetzte Funktion auch beim Auftreten von Unterbrechungen der Energieversorgung fordert, wird empfohlen, das StimaWELL®EMS aus einer unterbrechungsfreien Stromversorgung oder einer Batterie zu speisen
Magnetfeld bei der Versorgungsfrequenz (50/60 Hz) nach IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Magnetfelder bei der Netzfrequenz sollten den typischen Werten, wie sie in der Geschäfts- und Krankenhausumgebung vorzufinden sind, entsprechen.

ANMERKUNG

U_T ist die Netzwechselspannung vor der Anwendung der Prüfpegel

Leitlinien und Herstellererklärung – Elektromagnetische Störfestigkeit

Das **StimaWELL®EMS** ist für den Betrieb in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des **StimaWELL EMS** sollte sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung benutzt wird.

Störfestigkeitsprüfung	IEC 60601-Prüfpegel	Übereinstimmungspegel	Elektromagnetische Umgebung - Leitlinien
Geleitete HF-Störgrößen nach IEC 61000-4-6	3 V _{eff} 150 kHz bis 80 MHz	3 V _{eff}	Tragbare und mobile Funkgeräte sollten in keinem geringeren Abstand zum StimaWELL®EMS einschließlich der Leitungen verwendet werden als dem empfohlenen Schutzabstand, der nach der für die Sendefrequenz zutreffenden Gleichung berechnet wird. Empfohlener Schutzabstand:
Gestrahlte HF-Störgrößen nach IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	3 V/m	$d = 1,2\sqrt{P}$ $d = 1,2\sqrt{P} \quad \text{für 80 MHz bis 800 MHz}$ $d = 2,3\sqrt{P} \quad \text{für 800 MHz bis 2,5 GHz}$ mit P als Nennleistung des Senders in Watt gemäß Angaben des Senderherstellers und d als empfohlener Schutzabstand in Metern [m] Die Feldstärke stationärer Funksender sollte bei allen Frequenzen gemäß einer Untersuchung vor Ort^a geringer als der Übereinstimmungspegel sein.^b In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind Störungen möglich. 

ANMERKUNG 1 Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

ANMERKUNG 2 Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Größen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst

^a Die Feldstärke stationärer Sender, wie z.B. Basisstationen von Funktelefonen und mobilen Landfunkgeräten, Amateurfunkstationen, AM- und FM-Rundfunk- und Fernsehsender können theoretisch nicht genau vorherbestimmt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessenen Feldstärke an dem Standort, an dem das **StimaWELL®EMS** benutzt wird, die obigen Übereinstimmungspegel überschreitet, sollte das **StimaWELL®EMS** beobachtet werden, um die bestimmungsgemäße Funktion nachzuweisen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. eine veränderte Ausrichtung oder ein anderer Standort des **StimaWELL®EMS**.

^b Über den Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke geringer als 3 V/m sein.

**Empfohlene Schutzabstände zwischen tragbaren und mobilen
HF-Telekommunikationsgeräten und dem StimaWELL®EMS**

Das **StimaWELL®EMS** ist für den Betrieb in einer elektromagnetischen Umgebung bestimmt, in der die HF-Störgrößen kontrolliert sind. Der Kunde oder der Anwender des **StimaWELL®EMS** kann dadurch helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Telekommunikationsgeräten (Sendern) und dem **StimaWELL®EMS** – abhängig von der Ausgangsleistung des Kommunikationsgerätes, wie unten angegeben – einhält.

Nennleistung des Senders W	Schutzabstand abhängig von der Sendefrequenz m		
	150 kHz bis 80 MHz $d = 1,2\sqrt{P}$	80 MHz bis 800 MHz $d = 1,2\sqrt{P}$	800 MHz bis 2,5 GHz $d = 2,3\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Für Sender, deren maximale Nennleistung in obiger Tabelle nicht angegeben ist, kann der empfohlenen Schutzabstand d in Metern (m) unter Verwendung der Gleichung ermittelt werden, die zur jeweiligen Spalte gehört, wobei P die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angabe des Sendersherstellers ist.

ANMERKUNG 1 Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

ANMERKUNG 2 Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Größen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst

[illegible]

[illegible]



schwa-medico

MENSCHLICHE MEDIZIN

DEUTSCHLAND

schwa-medico Medizinische Apparate Vertriebsgesellschaft mbH

Wetzlarer Str. 41 - 43 | 35630 Ehringshausen

Tel. 06443 8333-110 | Fax 06443 8333-119

info@schwa-medico.de | schwa-medico.de | schwa-medico.com | stimawell-ems.de

ÖSTERREICH

schwa-medico Handelsgesellschaft m.b.H.

Industriezeile 25 | 5280 Braunau

Tel. 07722 66122 | Fax 07722 66123

info@schwa-medico.at | schwa-medico.at



Pierenkemper GmbH

CE0482

Am Geiersberg 6 | 35630 Ehringshausen | Deutschland

Art.-Nr. 451600-0446 Stand: 2017-06-14 / JB

Software-Version 1.8