

**StimaWELL® EMS**

Istruzioni per l'uso  
ELETTROSTIMOLAZIONE PER UN FISICO TONICO



### *Gentile Cliente,*

La ringraziamo per la fiducia accordataci. StimaWELL® EMS è un prodotto tecnologicamente sofisticato, realizzato per la stimolazione muscolare transcutanea.

StimaWELL® EMS è stato sviluppato seguendo rigorose linee guida ed è progettato sia per l'allenamento muscolare in campo sportivo sia per la stimolazione muscolare in campo medico. Gli utenti sono, quindi, atleti e pazienti. Per ragioni di leggibilità abbiamo deciso di utilizzare il termine "atleti" nel manuale d'istruzioni, naturalmente le regole descritte sono rivolte anche ai pazienti.

Nelle pagine seguenti troverà tutte le informazioni necessarie per il corretto funzionamento di StimaWELL® EMS. In caso di dubbi, la preghiamo di contattarci. Saremo sempre disponibili ad aiutarla.

#### Contatti:

schwa-medico

Medizinische Apparate Vertriebsgesellschaft mbH

Wetzlarer Str. 41-43 | 35630 Ehringshausen

Tel.: +49 6443 8333 -110 | Fax +49 6443 8333 -119

Mail: [info@schwa-medico.de](mailto:info@schwa-medico.de)

Siamo sicuri che il sistema StimaWELL® EMS potrà soddisfare le sue esigenze.



Dr. Roger Pierenkemper  
C.E.O. schwa-medico

Dr. med. Bertram Disselhoff  
Medical Director schwa-medico

## Sommario

1	Informazioni generali	5
1.1	Finalità d'uso	5
1.2	Istruzioni per la sicurezza	5
1.3	Indicazioni mediche di StimaWELL® EMS	6
1.4	Contro-indicazioni	6
1.5	Effetti collaterali	7
1.5.1	Sovraccarico fisico	7
1.5.2	Reazioni cutanee	7
1.6	Nota per la prevenzione del sovraccarico muscolare, di lesioni muscolari e problemi di salute con l'uso del dispositivo di stimolazione di tutto il corpo	7
1.6.1	Prima dell'allenamento	8
1.6.2	Allenamento durante la fase di riscaldamento	8
1.6.3	Allenamento dopo la fase di riscaldamento	8
1.6.4	Dopo l'allenamento	8
1.7	Descrizione dei simboli	9
2	Descrizione tecnica	10
2.1	Dati tecnici	10
2.2	Classificazione	12
2.3	Descrizione del prodotto	12
2.3.1	Vista Lato anteriore StimaWELL® EMS	12
2.3.2	Vista lato posteriore StimaWELL®EMS	12
2.3.3	Telecomando	12
2.3.4	Accessori	12
3	Set-up e primo utilizzo	13
4	Funzionamento	14
5	Menu principale	14
5.1	Allenamento con StimaWELL® EMS	16
5.2	Impostazione dell'intensità proporzionale - Calibrazione rapida	18
5.3	Calibrazione manuale intensità dei componenti	19
6	Programmi e gruppi di programmi	21
7	Selezione di un programma	22
8	Preferiti	22
9	Profili dell'atleta	23
9.1	Gestione atleta	23
9.2	Selezione di un atleta per l'allenamento	24
9.3	Creazione di un nuovo profilo atleta	24
9.3.1	Inserimento dati personali	24
9.3.2	Esecuzione della calibrazione	25
9.3.3	Associazione delle impostazioni al profilo dell'atleta	26
9.4	Modifica/Cancellazione dei dati dell'atleta	29
9.5	Modifica/Cancellazione schede allenamento	30
9.5.1	Modifica Programmi e Validità sulla Scheda Allenamento	31
9.5.2	Modifica dati personali	31
9.5.3	Modifica cronologia allenamento	31

9.5.4	Cancellazione di tutti i dati dalla scheda allenamento	31
10	Chip Card	32
11	Allenamento con scheda allenamento	32
11.1	Selezione programma	33
11.2	Allenamento con scheda	33
12	Programmi utenti	34
12.1	Creazione/Modifica programmi utente	34
12.2	Test dei parametri dei programmi utente	38
13	Impostazioni	38
13.1	Impostazione delle opzioni	39
13.1.1	Opzioni di allenamento	39
13.1.2	Opzioni tecniche	40
13.1.3	Selezionare una tuta	40
13.2	Impostazione ora	41
13.3	Impostazione data	41
13.4	Impostazione lingua	41
13.5	Ammistrazione database atleti	42
13.5.1	Esportazione database atleti	42
13.5.2	Importazione database atleti	43
13.5.3	Cancellazione database atleti	43
13.5.4	Cancellazione dati da unità flash drive USB	43
13.6	Aggiornamento software	43
13.7	Dispositivi a noleggio	44
14	Noleggio di StimaWELL® EMS	45
15	Sub-locazione di StimaWELL® EMS	47
16	Cura e pulizia	49
17	Nuove impostazioni, modifiche e riparazioni	49
18	Controlli di sicurezza	49
19	Combinazione con accessori originali	49
20	Garanzia	49
21	Garanzia	49
22	Contenuto della confezione	49
23	Accessori	50
24	Dichiarazione del produttore StimaWELL® EMS	52

# 1 Informazioni generali

## 1.1 Finalità d'uso

Il dispositivo StimaWELL® EMS è stato progettato per la stimolazione elettrica transcutanea muscolare, mediante una speciale tuta in tessuto con elettrodi. Il dispositivo deve essere utilizzato solo per questo scopo.

È rivolto, in particolare, ad adulti e a persone giovani. Il dispositivo può essere gestito da un terapeuta informato, da un istruttore o da un utente informato.

## 1.2 Istruzioni per la sicurezza

StimaWELL® EMS è stato progettato utilizzando le più recenti innovazioni tecnologiche del settore e realizzato sotto i più severi controlli di qualità. Tuttavia, è necessario osservare sempre alcune precauzioni di sicurezza. Nel caso l'utente soffra di qualsiasi problema di salute, per fugare qualsiasi dubbio, consigliamo di consultare il proprio medico prima di utilizzare il dispositivo StimaWELL® EMS.

### Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo!

StimaWELL® EMS deve essere utilizzato esclusivamente con accessori originali.

- Tenere il dispositivo StimaWELL® EMS lontano dall'acqua e altri liquidi. Gli elettrodi sulla tuta possono essere inumiditi con acqua.
- Non usare mai StimaWELL® EMS se è difettoso o danneggiato.
- Il dispositivo StimaWELL® EMS non deve essere utilizzato contemporaneamente ad altri dispositivi ad alta frequenza come i telefoni cellulari, poiché può verificarsi l'interazione tra i campi elettromagnetici di StimaWELL® EMS e altri dispositivi simili.
- StimaWELL® EMS può essere utilizzato da un solo utente alla volta.
- Non lasciar cadere, utilizzare impropriamente o esporre il dispositivo StimaWELL® EMS a temperature estreme o a livelli elevati di umidità (usare solo nell'intervallo di temperatura compreso tra 10° e 40° e un livello di umidità relativa non superiore al 90%).
- È consigliabile conservare il dispositivo StimaWELL® EMS nella sua confezione originale per proteggerlo da contaminazione.
- Evitare che oggetti taglienti o appuntiti penetrino nella tuta elettrostatica StimaWELL® EMS o nel cavo di collegamento.
- Utilizzare la tuta elettrostatica StimaWELL® EMS esclusivamente con il dispositivo StimaWELL® EMS.
- Prima di cambiare la posizione del dispositivo StimaWELL® EMS, completare la sessione di allenamento, spegnere il dispositivo e quindi scollegare la spina di connessione della tuta StimaWELL® EMS dal dispositivo StimaWELL® EMS.
- L'applicazione di elettrodi vicino al torace può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- Il funzionamento in prossimità (es: 1 m) di un'apparecchiatura ME a onde corte o microonde può produrre instabilità nell'uscita dello stimolatore.
- Eventuali elettrodi con densità di corrente superiori a 2 mA/cm<sup>2</sup> possono richiedere l'intervento di un operatore specializzato.

- Il dispositivo non deve essere utilizzato sulla testa, nella zona della testa, sugli occhi, coprendo la bocca, sulla parte anteriore del collo (specialmente sul seno carotideo) o con elettrodi posizionati sul petto e sulla parte superiore della schiena o sopra o nelle vicinanze del cuore.

### 1.3 Indicazioni mediche di StimaWELL® EMS

Mantenimento o sviluppo del tono muscolare, potenza e resistenza muscolare nella parte superiore del corpo, nella parte superiore del braccio e nella coscia facendo attenzione a:

- Prodomo alla schiena e alle articolazioni causati da muscolatura insufficiente.
- Potenziamento muscolare per intervento chirurgico alle articolazioni o riabilitazione dei muscoli dopo intervento chirurgico alle articolazioni.
- Riabilitazione e potenziamento muscolare dopo un lungo periodo di immobilizzazione.
- Compensazione del disequilibrio muscolare.
- Debolezza del pavimento pelvico.

### 1.4 Contro-indicazioni

Nei seguenti casi StimaWELL® EMS deve essere utilizzato solo dopo aver consultato un medico:

- Se sono presenti impianti elettrici come pacemaker o pompe cardiache.
- Se sono presenti stent coronarici.
- Se sono presenti impianti cosmetici (protesi mammarie) e altri impianti nella zona di applicazione.
- In caso di aritmia cardiaca.
- Durante la gravidanza.
- In caso di epilessia.
- In caso di malattie cutanee o ferite, nelle parti interessate dall'area di applicazione degli elettrodi.
- Se la guarigione post-operatoria è incompleta nella zona di applicazione.
- In caso di malattie infiammatorie, nelle parti interessate dall'area di applicazione (come l'infiammazione di vasi sanguigni, dei dischi intervertebrali, delle ossa e dei tessuti molli).
- In caso di malattie maligne nelle parti interessate dall'area di applicazione.
- In caso di recenti ernie del disco o altri problemi alla colonna vertebrale, nelle parti interessate dall'area di applicazione.
- Nei casi di fratture non completamente ricomposte nella zona di applicazione.
- Nei casi di coaguli di sangue (trombosi) nella zona di applicazione.
- In caso di malattie delle ossa, nelle aree interessate dall'area di applicazione, associate con un rischio maggiore di frattura ossea, come un alto grado di osteoporosi (decalcificazione ossea).
- Se c'è il pericolo di gravi emorragie.
- Se si manifestano febbre o altre malattie generali, che si aggravano per lo sforzo fisico.
- Se gli utilizzatori non sono sani e adatti allo sport.
- Da bambini o persone con capacità comunicative o reattive limitate.

## 1.5 Effetti collaterali

Se dovessero insorgere effetti collaterali, durante o dopo le sessioni di allenamento, è fortemente consigliato di consultare il medico prima di continuare l'utilizzo. Incluso:

### 1.5.1 Sovraccarico fisico

L'elettrostimolazione di tutto il corpo offre l'opportunità di allenarsi intensamente. Il rischio di sovraccarico fisico può verificarsi anche tra utenti allenati. Questo sovraccarico fisico può manifestarsi sotto forma di reazioni circolatorie, dolore muscolare e altri disagi. La conseguenza più comune del sovraccarico è il dolore muscolare. In caso di allenamento molto intenso, sono possibili irritazioni o lesioni di legamenti, tendini, articolazioni e ossa. In rari casi, questo può portare a ulteriori lesioni della muscolatura che possono anche causare danni ai reni, ad esempio, a causa di elevate attività degli enzimi muscolari nel sangue.

**Si prega di osservare le seguenti raccomandazioni al fine di prevenire danni alla salute dovuti all'allenamento:**

- L'utente deve essere informato del rischio e delle possibili conseguenze di un allenamento eccessivo e del sovraccarico fisico.
- L'utente deve impostare l'intensità della stimolazione a un livello confortevole e regolarlo in base al proprio livello. È importante sapere che la sensazione d'intensità di corrente è diversa per ogni utente: dipende dalla situazione personale dell'utente e potrebbe essere diversa in ogni sessione di allenamento. La stimolazione e l'allenamento non devono essere dolorosi durante la sessione.
- Un forte indolenzimento muscolare, dopo una sessione di allenamento, è un segno di sovraccarico e deve portare a una diminuzione dell'intensità e della frequenza di allenamento.
- In caso di disagio o dolore, durante o dopo l'elettrostimolazione, di tutto il corpo, l'applicazione deve essere interrotta e deve essere consultato un medico.

### 1.5.2 Reazioni cutanee

Le reazioni cutanee possono essere una conseguenza della corrente o dell'intolleranza al materiale dell'elettrodo. In caso di reazioni cutanee, l'applicazione deve essere interrotta e deve essere consultato un medico.

## 1.6 *Nota per la prevenzione del sovraccarico muscolare, di lesioni muscolari e problemi di salute con l'uso del dispositivo di stimolazione di tutto il corpo*

Il dispositivo di stimolazione di tutto il corpo StimaWELL® EMS consente un allenamento muscolare intensivo. Anche muscoli sani e allenati possono raggiungere rapidamente i limiti di carico, in particolare durante e dopo la prima sessione di allenamento. La conseguenza può essere il dolore muscolare e in rari casi danni ai muscoli scheletrici (rabbdomiolisi). Enzima (creatina chinasi) e proteine (mioglobulina) sono rilasciate durante lo sforzo muscolare: quando la tensione muscolare è particolarmente forte o se la decomposizione muscolare è già iniziata, il rilascio eccessivo può raggiungere un livello tale per cui il fegato può essere posto sotto sforzo. Questo può accadere potenzialmente durante la prima sessione di allenamento. Seguendo allenamenti regolari, il rilascio di tali sostanze diminuisce considerevolmente.

**Al fine di evitare danni muscolari e alla salute generale, occorre seguire le seguenti linee guida prima di allenarsi:**

### **1.6.1 Prima dell'allenamento**

- Iniziare solo se ci si sente in grado di allenarsi e se si è rilassati.
- Non allenarsi con la febbre o se si soffre di patologie che potrebbero ridurre la resistenza all'esercizio fisico. Se soffre di una malattia cronica, consulta un medico per ottenere un certificato medico o un permesso prima di iniziare l'allenamento.
- Osservare le controindicazioni e le regole di sicurezza presenti nelle istruzioni per l'uso del dispositivo.
- Non assumere droghe o sostanze stimolanti prima dell'allenamento
- Bere 2 bicchieri di liquido (ad esempio acqua) prima e durante l'allenamento per favorire l'attività dei reni.
- Non allenarsi a stomaco vuoto. Mangiare un pasto leggero 1-2 ore prima dell'allenamento per evitare cali di glicemia

### **1.6.2 Allenamento durante la fase di riscaldamento**

- L'allenamento dovrebbe essere effettuato dopo aver ricevuto le istruzioni di un istruttore certificato per l'uso del dispositivo StimaWELL® EMS. Dare ai muscoli abbastanza tempo per abituarsi allo sforzo all'inizio dell'allenamento. Questo vale anche per i muscoli già allenati. In particolare, durante le prime due sessioni, l'atleta deve eseguire un allenamento leggero con fasi di contrazione muscolare brevi e senza carico muscolare completo per 10 minuti. Il programma con una durata maggiore deve essere interrotto dopo questo periodo temporale.
- Aumentare l'intensità dell'allenamento fino al carico desiderato e aumentare la durata dell'allenamento fino a 20 minuti durante le 8 sessioni di allenamento successive.
- Il dolore muscolare non dovrebbe verificarsi durante l'allenamento. Evitare le contrazioni muscolari costanti. Non allenarsi più di una volta alla settimana.
- Se si avvertono disturbi, malesseri o dolori muscolari, è necessario interrompere l'allenamento e consultare un medico.

### **1.6.3 Allenamento dopo la fase di riscaldamento**

- La durata dell'allenamento non deve superare i 20 minuti per allenamento. Il dolore muscolare non dovrebbe verificarsi durante l'allenamento e si devono evitare contrazioni muscolari costanti. Per un sufficiente recupero muscolare, attendere almeno 4 giorni prima di iniziare un nuovo allenamento con WB EMS.
- Se si avvertono disturbi, malesseri o dolori muscolari, è necessario interrompere l'allenamento e consultare un medico.

### **1.6.4 Dopo l'allenamento**

- Un forte dolore muscolare dopo l'allenamento è un'indicazione di sovraccarico e deve portare a una riduzione dell'intensità dell'allenamento e della frequenza di allenamento. In caso di dubbi o se si soffre di qualsiasi altro disturbo che potrebbe essere correlato a StimaWELL® EMS, è necessario consultare un medico.
- Bere 1-2 bicchieri di liquido (ad esempio acqua) dopo l'allenamento per sostenere l'attività renale.



## 1.7 Descrizione dei simboli



Attenzione: leggere i documenti di accompagnamento, in particolare il manuale d'uso.



Numero di serie.



Numero di catalogo.



Seguire le istruzioni per l'uso.



Parte applicata tipo BF.



Produttore.



Data di produzione.



Fusibile.



Equipaggiamento Classe II.



Output



Ambiente

Non smaltire l'apparecchio nei normali rifiuti domestici al termine dell'utilizzo, utilizzare un punto di raccolta autorizzato per il riciclaggio. In questo modo aiuterete a proteggere l'ambiente.

CE 0482 Con l'etichetta CE mark, il produttore afferma che il prodotto soddisfa tutti i requisiti delle rispettive direttive CE. Il processo di valutazione di conformità è stato completato con successo. Il numero d'identificazione è fornito in conformità con l'etichettatura CE dell'organismo pertinente notificato.

## 2 Descrizione tecnica

### 2.1 Dati tecnici

Tensione di esercizio	12 VDC da alimentazione esterna
Potenza massima in ingresso	ca. 8.3 ADC
Massimo consumo di energia	ca. 100 W
Tensione d'ingresso, alimentazione esterna	100-240 V
Potenza utilizzata, frequenza di alimentazione:	1.2 A, 50/60 Hz
Max. tensione di uscita al momento del caricamento RL 500 Ω	65 Vss
<b>Schermo</b>	Touch screen intuitivo
Dimensione	7 pollici TFT
Risoluzione	800 x 480 Pixel
Numero di colori	262K
<b>Frequenza di base</b>	
Impulse form	biphasal-symmetric rectangle
Frequenza	2 kHz - 6 kHz, deviazione < 1%
<b>Modulazione a bassa frequenza</b>	
Impulse form	biphasal-symmetric rectangle
Frequenza	1 - 100 Hz
Profondità di modulazione	continua 0 - 100 % regolabile
<b>Modulazione della soglia</b>	
Tempo di risalita, tempo di discesa	compresi nei valori 0.1 – 2.5 s
Tempo di lavoro, tempo di pausa	compresi nei valori 0 – 25 s
Profondità di modulazione:	continua 0 - 100 % modulato
Numero di canali	12
Dimensioni (H x B x T)	
Dispositivo base	195 x 285 x 245 mm
<b>Peso</b>	
Dispositivo base	ca. 5 kg
<b>Condizioni di utilizzo</b>	

Temperatura intervallo	Da 10 °C a 40 °C
Umidità relativa dell'aria	Dal 30 % al 70 %
Pressione dell'aria	Da 700 hPa a 1060 hPa
<b>Condizioni di stoccaggio</b>	
Temperatura intervallo	Da -10°C a 55°C
Umidità relativa dell'aria	Da 30 % a 90 %
Pressione dell'aria	Da 500 hPa a 1060 hPa

**Nota:** la rispettiva tolleranza è del 15%, se non diversamente indicata.



Illustrazione 1: *Frequenza di base*



Illustrazione 2: *Modulazione a bassa frequenza*



Illustrazione 3: *Modulazione della soglia*



Illustrazione 4: *Combinazione modulazione a bassa frequenza e modulazione di soglia*

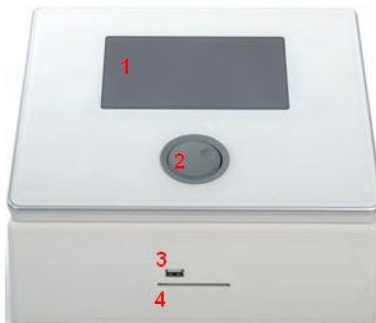
## 2.2 Classificazione

Lo StimaWELL® EMS è stato classificato come Classe IIa in conformità all'Appendice IX (Regolamento 9) della Direttiva UE per i prodotti medica

## 2.3 Descrizione del prodotto

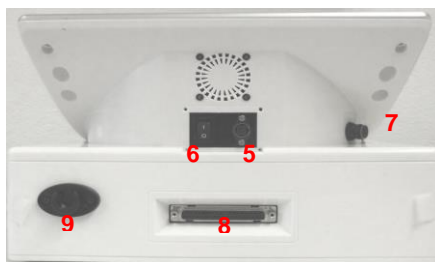
### 2.3.1 Vista Lato anteriore StimaWELL® EMS

1. Schermo (Touch screen)
2. Controller rotante a pressione
3. Porta USB
4. Slot per Chip Card



### 2.3.2 Vista lato posteriore StimaWELL® EMS

5. Collegamento per alimentazione
6. Pulsante ON/OFF
7. Spina per connessione telecomando
8. Spina per connessione Tuta - StimaWELL® EMS
9. Supporto per telecomando



### 2.3.3 Telecomando

10. Pulsante per aumento intensità
11. Pulsante per diminuzione intensità
12. Pulsante pausa



### 2.3.4 Accessori



Cavo di connessione tra dispositivo StimaWELL® EMS e scheda di distribuzione

Scheda di distribuzione per connessione con tuta

### 3 Set-up e primo utilizzo

Di seguito è fornita una descrizione della procedura d'installazione e di prima accensione del sistema StimaWELL® EMS.

1. Collocare il dispositivo StimaWELL® EMS su una superficie liscia e uniforme. Assicurarsi che gli slot di ventilazione non siano bloccati.
2. Assicurarsi che StimaWELL® EMS non sia posizionato vicino o sopra ad altri dispositivi per evitare interferenze reciproche. Se questo non è possibile, la funzione dei rispettivi dispositivi deve essere monitorata per garantire il corretto funzionamento.
3. Collegamento del telecomando (opzionale): collegare il telecomando alla connessione sul retro del dispositivo StimaWELL® EMS. Prestare attenzione alla marcatura bianca sulla spina e sulla presa. Quando si scollega il telecomando dalla presa, è importante afferrare sempre la spina, mai tirare il cavo.
4. Collegamento alla rete di alimentazione: la connessione per l'alimentatore esterno si trova sul retro del dispositivo StimaWELL® EMS. Attenzione: verificare che la rete elettrica disponibile e i livelli di tensione e frequenza corrispondano ai dati riportati sulla targhetta. Connettere prima il dispositivo con il cavo di alimentazione, poi inserire il cavo nella presa.
5. All'inizio inumidire gli elettrodi con acqua. L'atleta per l'allenamento deve indossare la tuta StimaWELL® EMS.
6. Premere i contatti della scheda di distribuzione sui contatti della tuta (è possibile adattare i contatti prima di indossare la tuta).

#### **Assicurarsi che tutti i 24 contatti siano collegati correttamente!**

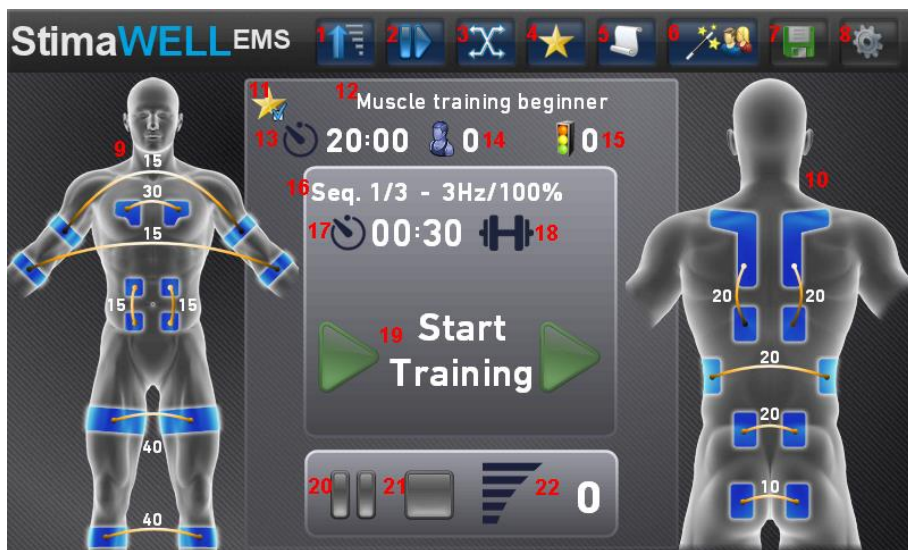
7. Indossare gli elettrodi strap (elettrodi del braccio e della gamba). Collegarli tramite il cavo di collegamento con la tuta. Troverai i contatti sulla spalla e sulla parte finale delle gambe della tuta. I pulsanti interni, contrassegnati in nero sulle spalle, sono per le braccia. I pulsanti interni, contrassegnati in nero sull'estremità delle gambe, sono per le cosce.
8. Collegare la tuta StimaWELL® EMS electrode suit mediante la scheda di distribuzione al dispositivo: collegare il dispositivo StimaWELL® EMS mediante il cavo di collegamento con la scheda di distribuzione. Attenzione: verificare il corretto montaggio delle spine con i colori.
9. Accendi il dispositivo StimaWELL® EMS con l'interruttore ON/OFF che si trova sul lato posteriore del dispositivo.
10. Circa 2 secondi dopo l'accensione, verrà visualizzata la schermata di avvio del dispositivo StimaWELL® EMS. La procedura di partenza dura circa 15 secondi.
11. Quando il menu principale appare sul display, il dispositivo StimaWELL® EMS è operativo.
12. Se necessario, inserire una scheda di allenamento valida, nello slot della scheda. Se la modalità "Allenamento solo con scheda" è stata impostata, il dispositivo StimaWELL® EMS non può essere utilizzato in altre modalità.

## 4 Funzionamento

Il funzionamento del dispositivo StimaWELL® EMS avviene tramite il touch screen integrato utilizzando il menu di navigazione. Basta toccare con il dito l'elemento che si desidera selezionare o modificare. Le voci nell'elenco possono essere spostate toccando l'elenco con il dito e quindi trascinando verso l'alto o verso il basso. I controller scorrevoli possono essere posizionati con il dito. In alternativa è possibile eseguire la selezione ruotando il controller rotante a pressione e premendo per confermare la selezione. I livelli d'intensità dell'allenamento sono normalmente controllati tramite il controller rotante a pressione o con il telecomando.

## 5 Menu principale

Dopo l'avvio del dispositivo StimaWELL® EMS si visualizza immediatamente il Menu principale. Dal Menu principale si eseguono tutte le impostazioni importanti e si controlla l'allenamento con StimaWELL® EMS. Vediamo la descrizione degli elementi visualizzati:



### Barra Menu

1. Pulsante "Calibrazione rapida".  
Regola l'intensità dei singoli canali in base alla sensibilità dell'atleta, quindi inizia subito l'allenamento (Consultare Sezione 5.2).
2. Pulsante "Cambia Sequenza".  
Con allenamento interrotto, passa alla sequenza successiva.
3. Pulsante "Seleziona Switchover".  
Reset delle coppie di elettrodi nelle zone "Addome", "Dorsale superiore", "Dorsale inferiore", "Braccia" e "Gambe" (Consultare Sezione 5.2).

4. Pulsante "Preferiti".  
Richiama i programmi di allenamento contrassegnati come preferiti (consultare Sezione 8).
5. Pulsante "Programmi".  
Seleziona i gruppi di programmi e i programmi di allenamento, nonché i programmi medici (consultare Sezione 6).
6. Pulsante "Amministrazione Atleta".  
Crea e amministra profili atleti, crea e amministra schede di allenamento personali per gli atleti (consultare Sezione 9.1).
7. Pulsante "Salva".  
Salva le modifiche apportate ai profili dell'atleta o alle schede di allenamento.
8. Pulsante "Impostazioni".  
Effettua le impostazioni generali del dispositivo e gli aggiornamenti del software (consultare Sezione 13).

### **Sezione funzionamento**

9. Visualizzazione "Canali lato anteriore".  
Per impostare il livello d'intensità proporzionale per le coppie di elettrodi sul lato anteriore del corpo.
10. Visualizzazione "Canali lato posteriore".  
Per impostare il livello d'intensità proporzionale per le coppie di elettrodi sul lato posteriore del corpo.
11. Pulsante "Preferiti - stella".  
Inserire/cancellare i programmi dalla lista preferiti.
12. Visualizzazione "Atleta/Programma selezionato".  
Visualizza alternativamente, per 3 secondi, il nome dell'atleta selezionato e il programma di allenamento selezionato.
13. Visualizzazione "Tempo di esecuzione programma".  
Tempo complessivo di esecuzione del programma dell'allenamento in corso.
14. Visualizzazione "Energia utilizzata".  
Visualizza il consumo di calorie in KJ (calorie in joule: 1 joule vale 0,239 calorie).
15. Visualizzazione Indice di Allenamento  
Indice di corrente effettiva totale utilizzata per la tonificazione muscolare.
16. Visualizzazione "Sequenza".  
Visualizzazione del numero di sequenza effettivo e del numero totale di sequenze nel programma selezionato - visualizzazione della frequenza/modulazione della sequenza attualmente in esecuzione.
17. Visualizzazione "Tempo di esecuzione sequenza".  
Tempo di allenamento rimanente della sequenza in corso.
18. Visualizzazione "Ripetizioni".  
Numero di ripetizioni rimanenti nell'allenamento.
19. Visualizzazione "Info allenamento".  
Visualizzazione informazioni di allenamento.
20. Pulsante "Pausa".  
Mette in pausa l'allenamento.
21. Pulsante "Stop".  
Ferma l'allenamento.

## 22. Visualizzazione "Intensità"

Visualizzazione impostazioni intensità principale.

### 5.1 Allenamento con StimaWELL® EMS

Una volta che StimaWELL® EMS è attivo e funzionante come descritto nella Sezione 3, puoi iniziare l'allenamento. Si raccomanda di creare un profilo personale per ciascun atleta in cui salvare sia le impostazioni per il dispositivo StimaWELL® EMS sia lo storico degli allenamenti. Una volta creato il profilo di un atleta, può essere facilmente selezionato per le sessioni future. Le impostazioni salvate sono caricate automaticamente in modo che l'allenamento possa iniziare senza ritardi e senza attività di preparazione. In alternativa puoi creare una scheda di allenamento personale per ogni atleta e semplificare ulteriormente lo svolgimento delle sessioni di allenamento. Tutto ciò che è necessario sapere a tale riguardo può essere trovato nella sezione 9. Come creare un profilo di atleta è spiegato nella Sezione 9.3, ulteriori informazioni riguardanti la creazione delle schede di allenamento sono nelle sezioni 9.3.3.3 e 9.5.

L'allenamento inizia con il programma selezionato. Come cambiare il programma è descritto nella sezione 7. Girare il controller rotante a pressione in direzione oraria per iniziare l'allenamento e per

aumentare l'intensità. Girare il controller rotante a pressione in senso antiorario per ridurre l'intensità. L'intensità effettiva impostata può essere visualizzata sul display "Intensità". Ovviamente, l'atleta può regolare la propria intensità di allenamento usando i pulsanti freccia sul telecomando.

Nel display "Programma tempo di esecuzione" è visualizzato il tempo di esecuzione totale del programma selezionato. Una volta iniziato l'allenamento, il contatore del tempo parte da 0 e visualizza il simbolo tempo dell'allenamento trascorso. Nel display "Energia assorbita" adiacente, a destra, puoi vedere l'energia consumata dall'atleta dall'inizio del programma.

L'"Indice di Allenamento" è il risultato fondato su due fattori: l'intensità impostata e la corrente utilizzata per l'esercizio. Maggiore è l'intensità e maggiore è la corrente, quindi l'indice di allenamento è superiore. Durante l'allenamento l'Indice di Allenamento è un valore istantaneo; cambierà corrispondentemente se c'è, per esempio, un passaggio da una fase di lavoro a una pausa. L'Indice di Allenamento medio per le sessioni precedenti è registrato nella cronologia. Maggiori informazioni su questo argomento sono nella Sezione 9.4 .

Il display "Sequenze" mostra il numero di sequenze che sono contenute nel programma selezionato e quella in esecuzione. La durata della sequenza è mostrata in "Sequenza di esecuzione"





ne". All'inizio dell'allenamento, il contatore del tempo scorre all'indietro, in modo che il tempo rimanente di esecuzione della sequenza sia sempre visualizzato. Se vuoi saltare una sequenza (con allenamento interrotto) confermare con "Cambia sequenza" e selezionare la sequenza successiva.

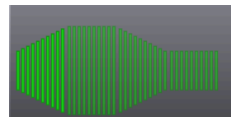
Molte sequenze comprendono un certo numero di cicli di allenamento che possono essere alternati con fasi di lavoro e di pausa. Il numero delle ripetizioni dei cicli di allenamento che rimangono da fare sono visualizzate sul display "Ripetizioni". Dopo la conclusione delle ripetizioni segue una pausa di recupero più lunga.

Nel display "Informazioni allenamento" sono visualizzate le informazioni importanti sull'andamento effettivo dell'allenamento: sono mostrate, ad esempio, la fase effettiva di lavoro o di pausa, nonché eventuali messaggi di malfunzionamento in caso di guasto negli elettrodi di contatto.

Nelle sequenze con lunghe fasi di lavoro e pausa puoi vedere la barra di avanzamento e un conto alla rovescia, con informazioni rispettivamente sullo stato di avanzamento dell'allenamento e sulle pause.



Se una sequenza ha solo fasi di modulazione di soglia molto brevi, è visualizzata sul display "Informazioni allenamento" un'animazione d'impulso che mostra le fasi di aumento, di lavoro e di pausa in questa sequenza. La rispettiva fase attiva è visualizzata in colore verde. L'altezza delle barre corrisponde alla profondità della modulazione della soglia.



Con sequenze senza modulazione di soglia, è visualizzata in "Informazioni allenamento" un'animazione d'impulso che rappresenta la bassa frequenza modulata. Più alta è la frequenza, più barre saranno visualizzate. L'altezza delle barre corrisponde alla profondità della modulazione.

Ulteriori informazioni sulle singole fasi e profondità di modulazione sono disponibili nella Sezione 12.1.

Con il pulsante "Pausa" si mette in pausa l'allenamento e l'intensità torna a 0. Per continuare con l'allenamento è necessario aumentare l'intensità. Anche il telecomando fornisce un pulsante di pausa con il quale l'allenamento può essere messo in attesa. Inoltre, è anche possibile mettere in pausa un programma in esecuzione premendo una volta il controller rotante a pressione.

Se il rispettivo campo di selezione è stato attivato nelle opzioni di allenamento, per mettere in pausa l'allenamento è necessario un doppio clic. Consultare la Sezione 13.1.1 per maggiori informazioni sulle opzioni di allenamento.

Con il pulsante "Stop" s'interrompe l'allenamento e si resetta il programma, incluso il tempo, allo stato di partenza. Se l'allenamento è in attesa, puoi interrompere il programma premendo il controller rotante a pressione o il pulsante di pausa sul telecomando e resettare allo stato di partenza.

StimaWELL® EMS contiene la funzione "Controllo contatto". Ciò impedisce un incontrollato aumento dell'intensità se uno o più elettrodi non hanno contatto oppure è insufficiente. Se

StimaWELL® EMS rileva un flusso di corrente insufficiente o insufficiente su almeno uno dei canali, la stimolazione è disattivata e l'intensità è automaticamente impostata su 0.

Gli elettrodi del relativo canale/i sono mostrati in rosso nel display "Canali Lato anteriore" e "Canali Lato posteriore". Il controllo del contatto funziona per intensità superiore a dieci. Consultare la sezione 13.1.2 per informazioni su come attivare "Controllo Contatto".



**Suggerimento:** se il dispositivo StimaWELL® EMS indica un flusso di corrente insufficiente su uno o più canali, verificare la correttezza dei collegamenti tra il dispositivo StimaWELL® EMS e i rispettivi elettrodi e che gli elettrodi siano adeguatamente umidi.

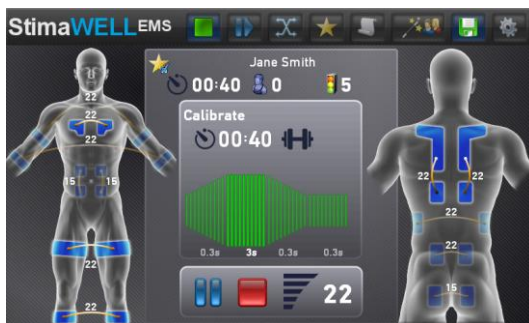
## 5.2 Impostazione dell'intensità proporzionale - Calibrazione rapida

L'intensità della corrente elettrica sarà percepita in modo diverso, a seconda della parte del corpo interessata. Per questo motivo che l'intensità su ciascuno dei canali di StimaWELL® EMS è indipendente. Al fine di garantire che, durante l'allenamento la corrente, sia rilevata in modo analogo su tutti i canali, un livello d'intensità proporzionale è assegnato a ciascun canale. Il valore dell'intensità principale, sulla base del quale sta funzionando un canale, può essere visualizzato dai numeri nei display "Canali lato anteriore" e "Canali lato posteriore".

Esempio: supponiamo che i canali "Braccia" funzionino al 30% dell'intensità principale mentre i canali "Addome" funzionino solo con il 15%. Con un'intensità principale di 60 "Braccia" funzionerà a un'intensità assoluta di 18, mentre i canali "Addome" con un'intensità di 9. In questo modo è garantito che l'allenamento per l'atleta sia percepito in modo uniforme su tutti i canali e su tutte le parti del corpo.

Naturalmente, ogni atleta percepirà i livelli in modo diverso ed è per questo motivo che è consigliabile creare un profilo personale per ciascun atleta ed effettuare una calibrazione. Ciò consentirà l'impostazione di livelli d'intensità ottimali sui singoli canali a seconda dell'intensità percepita. Consultare la Sezione 9 per ulteriori informazioni sulla creazione di profili di atleti.

Se non s'impostano i profili dell'atleta



o se si desidera regolare ogni volta l'intensità dei singoli canali in base alle sensazioni corporee, è possibile utilizzare la calibrazione rapida: seleziona prima il tuo profilo dal database degli atleti (vedere la Sezione 9.2 per maggiori informazioni). Se non stai utilizzando i profili degli atleti, puoi saltare questo passaggio. Ora seleziona un programma di allenamento per l'atleta (vedere le Sezioni 7 e 8 per maggiori informazioni).

Toccare il pulsante di calibrazione rapida per accedere alla modalità di calibrazione. Avviare la calibrazione ruotando lentamente la manopola/regolatore di pressione in senso orario. Aumentare fino a quando l'atleta sente che l'intensità è sufficiente su uno o più canali e le contrazioni muscolari si riscontrano su uno o più canali. Toccare i relativi canali, che saranno quindi nascosti. Continua ad aumentare l'intensità e fai lo stesso per gli altri canali. Ciò aumenterà l'intensità dei canali attivi, ma non di quelli che sono nascosti. Il numero accanto a ciascun canale rappresenta l'intensità assoluta di ciascun canale. Se si desidera correggere l'intensità di un canale, diminuire l'intensità finché il suo valore non si trova sotto al canale nascosto. I canali inattivi possono tornare di nuovo attivi e possono essere impostati insieme agli altri. La calibrazione è completa quando tutti i canali sono nascosti.



Ora tocca il simbolo verde Stop sulla barra dei menu.

Con l'impostazione dell'ultima intensità principale, si entra direttamente nel programma impostato, in modo che l'atleta possa iniziare l'allenamento dopo la calibrazione senza ulteriori ritardi. L'intensità dei singoli canali non è più mostrata come una cifra assoluta, ma come una percentuale dell'intensità principale impostata.

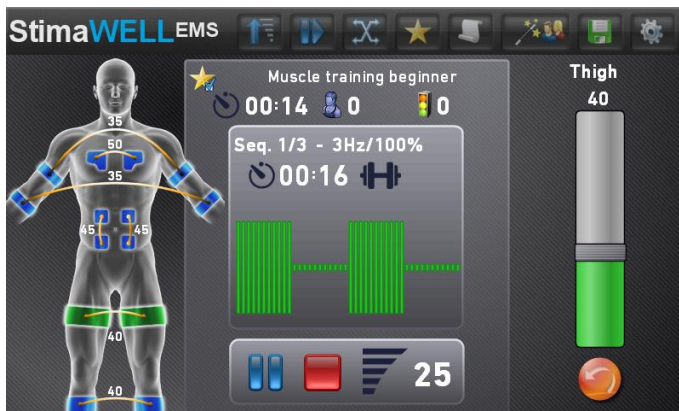
Toccare "Salva" per memorizzare, in modo permanente, le intensità degli elementi determinati dalla calibrazione nel profilo dell'atleta. Se in precedenza hai effettuato una calibrazione e l'hai salvata nel profilo dell'atleta, verrà sovrascritta dalla nuova.

### 5.3 Calibrazione manuale intensità dei componenti

Se, nonostante la calibrazione, un determinato atleta rileva il livello di corrente come troppo forte o troppo debole o se non si desidera eseguire una calibrazione, è possibile selezionare singoli canali e impostare i rispettivi livelli d'intensità. È consigliabile usare il programma "Calibrare intensità dei componenti" che può essere trovato nell'elenco dei programmi sotto "Allenamento Attivo/Standard". In questo programma i tempi di lavoro e di pausa sono relativamente brevi: in questo modo le impostazioni sono più confortevoli per l'atleta. Maggiori informazioni sul tema della selezione del programma sono disponibili nella Sezione 7.

**Nota:** assicurarsi che, durante la fase di pausa di un programma, l'intensità non sia aumentata o sia aumentata solo leggermente. Altrimenti è possibile che alla ripresa, dopo la pausa, l'allenamento sia percepito come troppo intenso dall'atleta.

Regola l'intensità ruotando il controller rotante/pressione su un livello che è piacevole per la muscolatura. Per impostare l'intensità proporzionale, toccare nel menu principale il display "Canali lato anteriore" e/o "Canali lato posteriore" sul canale per il quale deve essere modificata l'intensità proporzionale.



Ora sarà visualizzato il nome dei canali (per esempio trapezio o gambe) e le barre con un controller scorrevole. È possibile spostare il controller su e giù toccando e trascinando con il dito o toccando nell'area libera sopra e sotto il controller. Per motivi di sicurezza, durante l'esecuzione di un programma, è possibile spostare il controller solo con incrementi di un punto percentuale. In alternativa è anche possibile spostare il controller su e giù ruotando il controller rotante a pressione.

**Nota:** L'impostazione aumento dell'intensità proporzionale deve essere eseguita quando s'interrompe l'allenamento, comunque è possibile spostare il controller in qualsiasi posizione desiderata toccando con il dito. Attenzione: questo tipo di operazione è consigliato solo agli utenti esperti.


Puoi uscire dalla modalità di impostazione toccando la freccia arancione sotto le barre: le modifiche effettuate saranno accettate. Se non si tocca lo schermo per 10 secondi, la modalità di impostazione verrà automaticamente terminata.

Le impostazioni di base StimaWELL® EMS prevedono che i canali disposti simmetricamente alle due metà parallele del corpo possano essere impostati contemporaneamente. Ciò significa, ad esempio, che con braccia e gambe si ha la possibilità di impostare i livelli d'intensità proporzionale toccando e trascinando il controller scorrevole per ciascun canale separatamente o ruotando il regolatore rotante a pressione per regolare entrambi i canali. Se non si desidera l'impostazione simmetrica, è possibile disattivare questa funzione in "Impostazioni". Il dettaglio di queste funzioni è descritto nella Sezione 13.1.1.

Se si cambia l'intensità proporzionale per un profilo atleta, si può salvare la modifica in modo permanente nel profilo nel database o sulla scheda di allenamento. A tale scopo, toccare nella barra dei menu principale su "Salva", dopo aver eseguito le modifiche.

Nel display "Canali lato anteriore" e "Canali lato posteriore" le linee di collegamento identificano quali due elettrodi formano insieme un canale. In questo modo la corrente scorre attraverso il corpo durante l'allenamento. Per alcuni canali hai la possibilità di cambiare gli accoppiamenti degli elettrodi. In questo modo i due canali "Addome", possono far passare un flusso di corrente orizzontale invece che verticale. I canali "Braccio superiore" e "Avanbraccio" sa-

ranno commutati sui canali "Braccio sinistro" e "Braccio destro". I canali di scorrimento orizzontali "Coscia" e "Gamba inferiore" possono essere commutati in verticale (verso i canali "Gamba sinistra" e "Gamba destra"). I canali di scorrimento verticalmente simmetrici "Dorsale superiore" possono essere commutati sui due canali orizzontali "Trapezius" e "Latissimus". Durante la commutazione, i due canali orizzontali "Dorsale laterale" e "Dorsale inferiore" vengono commutati sui canali verticali "Dorsale inferiore".

Per cambiare/deviare l'associazione dell'elettrodo, toccare nella barra dei menu del menu principale il pulsante "Seleziona switchover". Toccando il campo di selezione è ora possibile impostare quale dei canali "Addome", "Dorsale superiore", "Dorsale inferiore", "Braccia" e "Gambe" deve essere commutato. Con un flusso di corrente verticale il simbolo "Switchover"  è visualizzato. Con "OK" si conferma la selezione e si ritorna al menu principale, con "Annulla" si chiude la finestra senza aver apportato le modifiche.



Se hai selezionato un profilo atleta, puoi toccare il campo di selezione "Salva impostazioni". In questo caso la commutazione sarà salvata permanentemente nel profilo dell'atleta toccando il pulsante "OK". Informazioni su come creare i profili degli atleti sono disponibili nella Sezione 9.

**Nota:** Se è stato selezionato uno dei programmi "Onda bassa", "Onda veloce" o "Onda Express" (gruppo di programmi "Allenamento Attivo/Onde da massaggio"), gli switchover sono adattati automaticamente al programma corrispondente. In questo caso tutti gli switchover selezionati saranno annullati.

## 6 Programmi e gruppi di programmi

I programmi di the StimaWELL® EMS System sono suddivisi in sei Gruppi:

- Allenamento attivo.
- Allenamento statico .
- Brucia grassi.
- Allenamento medico.
- KRIKUM.
- Programmi utente.

Inoltre, c'è la possibilità di impostare tutti i parametri di modulazione utilizzando direttamente il menu alla voce "PARAMETRI", ad esempio per testare vari parametri per la regolazione dei programmi utente. Maggiori informazioni sul tema programmi utente sono disponibili nella Sezione 12.

Se si vuole i programmi KRIKUM possono essere nascosti. Altre informazioni su questo argomento sono disponibili nella Sezione 13.1.1.

Tutti i programmi di StimaWELL® EMS sono costituiti da una o più sequenze eseguite consecutivamente. Se la sequenza cambia durante l'esecuzione di un programma, questo sarà indicato da un breve segnale acustico. Se si desidera il trasmettitore di segnale può essere spento. Altre informazioni su questo argomento sono disponibili nella Sezione 13.1.2.

## 7 Selezione di un programma

La selezione di un programma di allenamento è possibile solo quando StimaWELL® EMS non è utilizzato per l'allenamento (e di conseguenza nessun programma di allenamento è in esecuzione).

Toccare nella barra del menu principale sul pulsante "Programmi". Ora si apre un menu per la selezione dei gruppi di programmi. Tocca il gruppo di programmi richiesto. Sarà ora visualizzato l'elenco dei programmi all'interno del gruppo selezionato.

Contrassegnare il programma desiderato toccandolo o selezionandolo ruotando il controller rotante a pressione. Confermare la selezione con "OK" o premere il controller rotante a pressione per accettare il programma contrassegnato per la seguente sessione di allenamento. Toccando il pulsante "Home", si tornerà al menu principale senza aver selezionato un programma.

All'interno del gruppo "Programmi utente" si ha la possibilità di definire e richiamare i propri programmi. Maggiori informazioni nella Sezione 12.

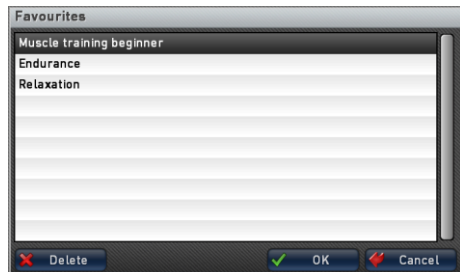


## 8 Preferiti

Nel dispositivo StimaWELL® EMS è possibile generare liste di preferiti a cui possono essere assegnati programmi di allenamento utilizzati con maggiore frequenza.

Per assegnare un programma all'elenco dei preferiti (o per eliminarlo), toccare per il programma selezionato il pulsante "Stella" a sinistra accanto al display "Atleta/Programma di allenamento selezionato". Se il programma è già contenuto nell'elenco dei preferiti, accanto alla "Stella" appare un segno blu. Se questo segno è assente, il programma non è incluso nell'elenco dei preferiti. È anche possibile assegnare i programmi utente all'elenco dei preferiti.

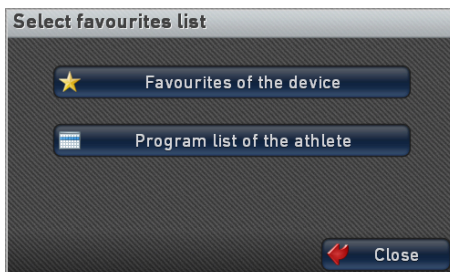
Per richiamare l'elenco dei preferiti è sufficiente toccare il pulsante "Preferiti" nella barra dei menu. L'elenco dei preferiti può essere aperto solo se almeno un programma è stato contrassegnato come preferito. Se nessun programma è stato contrassegnato, il pulsante "Preferiti" non è attivo. Se si desidera contrassegnare un programma come



preferito, toccare il rispettivo programma nell'elenco. Se si desidera eliminare il programma contrassegnato dai preferiti, toccare "Elimina". Con "OK" si seleziona il programma per l'allenamento, con "Annulla" si chiude il menu senza aver apportato le modifiche.

Se hai selezionato un profilo atleta il cui profilo contiene un elenco di programmi, puoi, toccando il pulsante "Preferiti", decidere se desideri richiamare i preferiti del dispositivo StimaWELL® EMS o l'elenco dei programmi dal profilo dell'atleta. Se i programmi si trovano solo in una delle due posizioni, ovvero solo i "preferiti" nell'elenco dei preferiti o solo i programmi nei profili degli atleti, il relativo elenco dei programmi verrà richiamato direttamente.

**Nota:** Con le schede di allenamento hai la possibilità di richiamare i programmi che sono stati salvati sulla scheda. Il pulsante "Preferiti" è in questo caso inattivo.

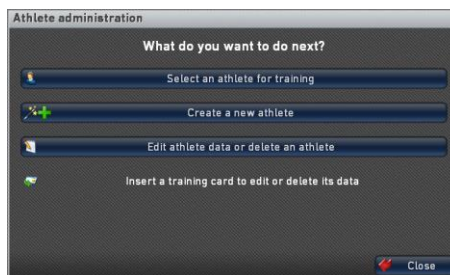


## 9 Profili dell'atleta

StimaWELL® EMS offre la possibilità di creare un profilo personale per ogni atleta. In questo profilo di atleta sono salvati i singoli dati personali, le intensità di corrente proporzionali calibrate o impostate manualmente, i canali di commutazione opzionali e un elenco di programmi individuali fino a un massimo di 20 programmi. I dati personali individuali contengono sesso, data di nascita, peso, altezza, livello di forma fisica e tipo di corporatura. Una volta creato, un profilo può essere facilmente recuperato per la sessione successiva. Si prega di notare che allo scopo di visualizzare il dispendio energetico e la cronologia dell'allenamento, è richiesto un profilo di atleta. Il profilo dell'atleta può essere salvato nella banca dati interna di StimaWELL® EMS o sulla scheda di allenamento.

### 9.1 Gestione atleta

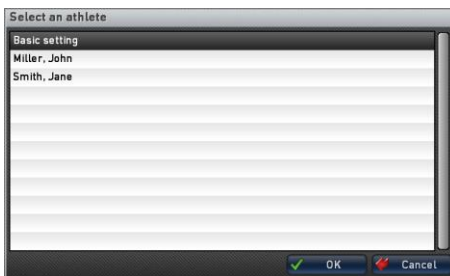
Tocca nella barra del menu principale su "Amministrazione atleti" per creare un nuovo profilo, per selezionare o modificare un profilo esistente o per creare/modificare le schede di allenamento. Il menu "Amministrazione atleti" ora si aprirà. Attenzione: questa funzione è disponibile solo se nessun programma di allenamento è in esecuzione.



Qui puoi selezionare un profilo atleta per l'allenamento, crearne uno nuovo, modificare i dati di un profilo o eliminarlo. Inoltre, puoi anche modificare o cancellare i dati dell'atleta su una scheda di allenamento.

## 9.2 Selezione di un atleta per l'allenamento

Dopo aver selezionato Amministrazione atleti nel menu principale, toccare la voce del menu "Seleziona un atleta per allenamento" per richiamare un elenco con i profili degli atleti esistenti in ordine alfabetico. Se non è stato creato alcun profilo di atleta, vedrai solo il profilo "Impostazioni di base" che è stato salvato sul dispositivo StimaWELL® EMS e che appare sempre in cima all'elenco. In questo profilo sono salvate le impostazioni di base dell'intensità di corrente proporzionale.



Seleziona un profilo atleta toccando il nome dell'atleta e conferma la selezione con "OK". Con "Annulla" si ritorna ad Amministrazione atleti.

## 9.3 Creazione di un nuovo profilo atleta

Tocca, da Amministrazione Atleta, sul pulsante "Crea un nuovo atleta" per creare un nuovo profilo. I nuovi profili sono sempre creati con l'intensità proporzionale nelle impostazioni di base. Dopo la selezione sarai guidato attraverso l'intera procedura tramite le istruzioni sullo schermo.

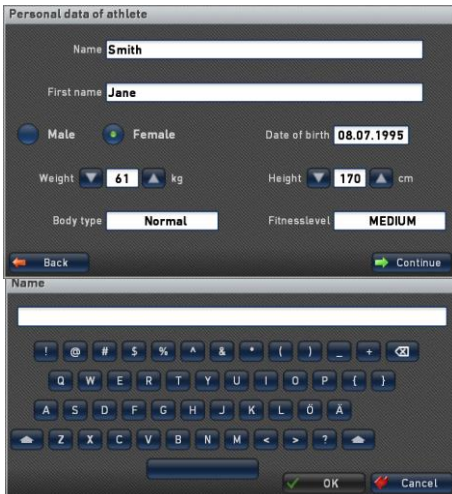
### 9.3.1 Inserimento dati personali

Toccando il pulsante "Crea un nuovo atleta", viene aperto un menu per l'inserimento dei dati personali.


Tocca il campo bianco su "Nome" o "Cognome". Inserisci ora il nome/cognome tramite il tastierino sullo schermo.

Con i pulsanti "Shift" sinistro e destro si passa tra lettere maiuscole e minuscole. Toccando il pulsante "Backspace" è cancellata l'ultima lettera. Conferma il tuo inserimento con "OK" o elimina con "Annulla".

Per inserire la data di nascita si tocca il campo bianco per aprire il menu di input dei dati. Puoi inserire la data di nascita completa nel formato GG.MM.AAAA (giorno-mese-anno) in base alla quale il sistema imposterà automaticamente i punti. Se, per il giorno, viene inserito il numero 4 o maggiore e per il mese un numero 2 o maggiore, il sistema imposterà automaticamente uno zero prima del rispettivo numero. Se s'immette l'anno appena dopo il punto che segue il mese, il sistema imposta automaticamente 19/20 non appena si digita un 1 o un 2: successivamente è sufficiente inserire le ultime due cifre dell'anno. Quando





s' inseriscono i numeri da 3 a 9, il sistema imposta automaticamente 19 seguito dal numero immesso, ad esempio 198: si deve solo inserire l'ultimo numero dell'anno. Toccando il pulsante "Elimina" , l'ultimo input viene cancellato. Con "OK" l'input è confermato e con "Annulla" si esce dal campo di inserimento senza aver salvato le modifiche.

Il peso è impostato mediante i pulsanti freccia sinistra e destra nell'intervallo da 30 a 255 kg. L'altezza può essere selezionata tra 130 e 255 cm; si utilizzano anche in questo caso i pulsanti freccia sinistra e destra per la visualizzazione dell'altezza. I dati personali come l'altezza e il peso sono importanti ai fini del calcolo dell'energia consumata che viene visualizzata durante l'allenamento.

Se si tocca sul display del tipo di corporatura si apre una lista in cui è possibile selezionare il tipo di corporatura dell'atleta. Seleziona una delle voci "Molto snella", "Snella", "Normale", "Sovrappeso" o "Gravemente sovrappeso" e conferma la tua selezione con "OK". Con "Annulla" si esce dalla lista senza aver salvato alcuna modifica.

Il livello di forma fisica descrive lo stato dell'atleta. Hai la possibilità di selezionare tra "Molto bassa", "Bassa", "Media", "Alta" e "Molto alta". Si tocca il display dei livelli di fitness, è aperta una lista in cui è possibile selezionare il rispettivo livello. Toccando, selezionare uno dei cinque livelli di forma fisica e confermare con "OK". Con "Annulla" si esce dalla lista senza salvare alcuna modifica.

Una volta inseriti tutti i dati personali, è possibile confermare con "OK" e procedere al passaggio successivo. Con "Annulla" si abbandona e si torna all'Amministrazione atleti.

### 9.3.2 Esecuzione della calibrazione

Dopo aver inserito i dati personali si arriva nel menu per la selezione della modalità di calibrazione. Lo scopo della calibrazione è assicurare che il livello di corrente sia percepito uniformemente su tutti i gruppi di muscoli dell'atleta.

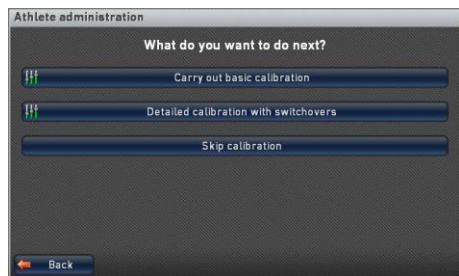
Ora, toccando, selezionare "Effettua calibrazione di base" o "Calibrazione dettagliata con switchover". Se si desidera continuare senza eseguire una calibrazione, toccare "Salta calibrazione". Tuttavia, questa procedura non è raccomandata.

Toccando sul campo "Indietro" si ritorna al menu per l'inserimento dei dati personali dell'atleta.

#### 9.3.2.1 Calibrazione dettagliata con switchover

Le calibrazioni dettagliate con switchover non vengono calibrati solo i canali previsti come standard per l'allenamento, ma anche tutti i possibili accoppiamenti di elettrodi. Il vantaggio di questo tipo di calibrazione è che, anche con una successiva modifica dell'accoppiamento degli elettrodi (commutazione), si ottiene il miglior livello possibile di stimolazione percepita. La procedura descritta è la seguente.

Innanzitutto, toccare "Calibrazione dettagliata con switchover" per passare alla rispettiva modalità di calibrazione.



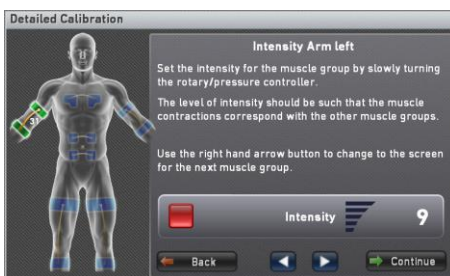
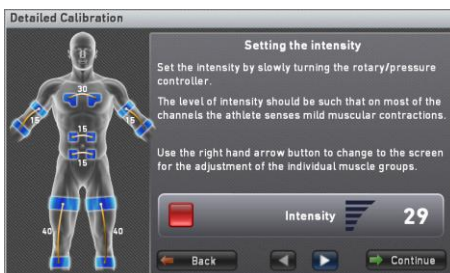
Sullo schermo saranno ora visualizzate le istruzioni concernenti l'ulteriore procedura di calibrazione. Per avviare la stimolazione, ruotare lentamente il controller rotante a pressione in senso orario. Se la stimolazione è stata interrotta, con il pulsante "Indietro" si ritorna al menu per la selezione della modalità di calibrazione. Toccando il pulsante "Continua" quando la stimolazione è stata

interrotta, si salta il resto della calibrazione.

Imposta l'intensità a un livello in cui l'atleta percepisce lievi contrazioni muscolari sulla maggior parte dei canali. Se ora si attiva il pulsante freccia destra, è possibile procedere alla regolazione dell'intensità dei singoli gruppi muscolari.

Impostare l'intensità per ciascun gruppo muscolare a un livello in cui le contrazioni corrispondono agli altri gruppi muscolari. Attivando il pulsante freccia a destra si passa al gruppo muscolare successivo. Con il pulsante freccia a sinistra si ritorna al gruppo muscolare precedente.

Una volta impostati tutti i gruppi muscolari, si arriva al menù successivo utilizzando il pulsante freccia a destra.

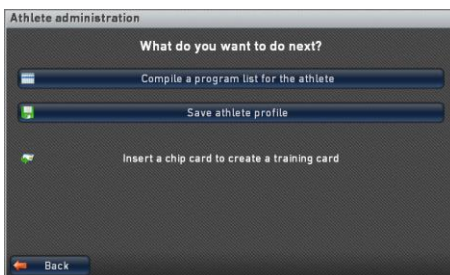


### 9.3.2.2 Esecuzione della calibrazione di base

La calibrazione di base funziona allo stesso modo della calibrazione dettagliata con switchover. Tuttavia, con un'eccezione: vengono calibrati solo i canali standard. Questo tipo di calibrazione è in genere utilizzato nella maggior parte degli allenamenti.

### 9.3.3 Associazione delle impostazioni al profilo dell'atleta

Una volta inseriti i dati personali ed eseguita la calibrazione, è possibile associare le impostazioni al profilo dell'atleta appena creato. C'è la possibilità di compilare un elenco di programmi per l'atleta e questo può essere salvato nel suo profilo. In alternativa, qui puoi salvare il set di dati dell'atleta senza una propria lista di programmi. A questo punto è anche possibile creare una scheda di allenamento personale.



### 9.3.3.1 *Compilazione di una lista di programma per l'atleta*

Hai la possibilità di salvare fino a 20 programmi diversi per ogni profilo dell'atleta. In questo modo un programma può essere assegnato a una lista di programmi più volte. Se in seguito desideri selezionare l'atleta per l'allenamento, puoi semplicemente richiamare i programmi salvati tramite il pulsante "Preferiti" (vedere anche la sezione 8). Se desideri assegnare programmi fissi al profilo dell'atleta, è sufficiente toccare "Compila un elenco di programmi per l'atleta".



Per aggiungere un programma di allenamento all'elenco, tocca "Inserisci". Sarà prima visualizzato un menu che mostra i vari gruppi di programmi disponibili per la selezione. In questo modo hai la possibilità di selezionare i tuoi programmi.

Tocca il gruppo di programmi richiesto. Si apre il menu per la selezione del programma. Se un gruppo di programmi è suddiviso in sottogruppi, la selezione del programma viene visualizzata solo dopo la selezione del rispettivo sottogruppo. Segna il programma richiesto e assegnalo alla lista con "OK". Con "Indietro" si esce dalla selezione del programma e si torna al menu "Seleziona gruppo programmi" e/o "Seleziona sottocategoria". Toccando il pulsante "Home", si ritorna al menu per compilare la lista dei programmi.

Se si desidera eliminare un programma di allenamento dall'elenco, contrassegnare toccando e quindi utilizzare il pulsante "Elimina". Con "Salva", l'elenco dei programmi viene salvato, insieme al profilo dell'atleta. In seguito è visualizzato il menu principale e l'atleta appena creato viene selezionato per l'allenamento. Toccare "Chiudi" per uscire dalla lista programmi e tornare al menu principale. Anche in questo caso sono salvati i dati dell'atleta e il profilo selezionato per l'allenamento: in questo caso nessun programma sarà assegnato al profilo dell'atleta.

### 9.3.3.2 *Salvare*

Se desideri salvare il profilo dell'atleta sul dispositivo StimaWELL® EMS senza l'assegnazione di programmi o la creazione di una scheda di allenamento, tocca "Salva" dopo l'inserimento dei dati personali. Il menu principale sarà visualizzato e l'atleta appena creato verrà selezionato per l'allenamento.

### 9.3.3.3 *Creazione scheda allenamento*

Puoi creare una card individuale per ogni atleta, una scheda di allenamento su cui è salvato il nome dell'atleta con i suoi dati personali. Inoltre è possibile salvare l'intensità proporzionale impostata e, ove necessario, i cambi di canale e fino a 20 programmi di allenamento.

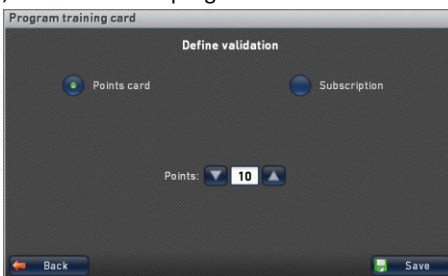
Se si desidera creare una scheda di allenamento, si può fare direttamente dopo l'immissione dei dati personali. È sufficiente inserire una card di allenamento vuota nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS. Il messaggio



apparirà anche sotto l'ultimo punto del menu. Il menu per la programmazione delle schede di allenamento sarà ora aperto.

Toccare il pulsante "Inserisci" per assegnare i singoli programmi alla scheda di allenamento. In questo modo un programma può apparire più volte nella lista. Verrà prima visualizzato un menu che mostra i gruppi di programmi disponibili per la selezione.

Tocca sul gruppo di programmi richiesto. Si aprirà il menu per la selezione del programma. Se un gruppo di programmi è diviso in sottogruppi, la selezione del programma viene visualizzata solo dopo la selezione del rispettivo sottogruppo. Segna il programma richiesto e accetta con "OK" nell'elenco. Con "Indietro" si esce dalla selezione del programma e si torna al menu "Seleziona gruppo programmi" e/o "Seleziona sottocategoria". Toccando il pulsante "Home", si ritorna al menu per la programmazione della scheda di allenamento.



Se si desidera eliminare un programma di allenamento dalla scheda, contrassegnare toccando e quindi confermare con il pulsante "Elimina". Con "Indietro" si ritorna al menu precedente.

Tocca su "Continua" per definire la validità della carta di allenamento. In questo modo hai la possibilità di scegliere tra "Carta a punti" e "Abbonamento".

Se il campo di selezione "Carta a punti" è attivo, è possibile assegnare alla carta un valore compreso tra 1 e 100 punti in cui un punto rappresenta una sessione di allenamento. Se l'atleta ha completato il numero di sessioni immesse, non è possibile procedere a una nuova sessione di allenamento con la scheda.

Tocca su "Abbonamento" per definire il periodo di validità della carta di allenamento. Durante questo periodo la carta di allenamento può essere utilizzata tutte le volte che si vuole: non esiste un limite al numero di sessioni.



Una volta scaduto il periodo di validità, non è possibile alcun ulteriore allenamento con la carta.

Informazioni sulla ricarica di una scheda di allenamento sono disponibili nella Sezione 9.5.1.

Toccare il pulsante "Salva" per salvare le impostazioni effettuate e qualsiasi programma di allenamento eventualmente selezionato sulla scheda di allenamento. In questo caso, il dispositivo StimaWELL® EMS funzionerà come se avessi appena inserito una scheda di allenamento già programmata nello slot della scheda (vedere la Sezione 11). Con "Indietro" si ritorna al menu.

Per cambiare gli scambi di canale e salvare i dati sulla carta, è necessario che sia stata creata una scheda di allenamento. Il profilo atleta è ora selezionato per l'allenamento. Tocca il pul-

sante "Seleziona switchover" nella barra del menu principale. Seleziona i canali richiesti per lo switchover. Con "OK" si accetta lo switchover per il periodo di tempo rimanente sulla scheda nel dispositivo, con "Annulla" si esce dal menu "Seleziona switchover" senza aver apportato le modifiche. Se si desidera effettuare lo switchover in modo permanente per l'atleta, dopo aver selezionato lo switchover toccare il campo di selezione "Salva impostazioni". Con "OK" le modifiche saranno salvate in modo permanente sulla scheda di allenamento.

## 9.4 Modifica/Cancellazione dei dati dell'atleta

Dopo aver selezionato nella barra del menu principale "Amministrazione atleti", toccare il punto del menu "Modifica/Elimina dati atleta". Verrà visualizzato un elenco con tutti i profili degli atleti salvati sul dispositivo StimaWELL® EMS. Contrassegnare un atleta toccando il suo nome nell'elenco o selezionarlo ruotando il controller rotante a pressione.

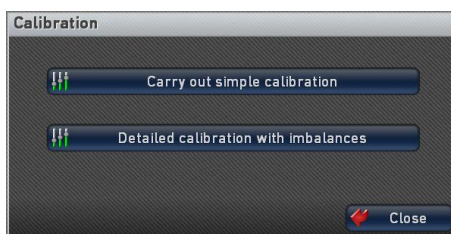
Nell'area laterale destra dello schermo è possibile selezionare quali modifiche si desidera applicare rispetto al profilo dell'atleta selezionato.



Per modificare il nome o i dati personali come, ad esempio, il peso o il livello di forma fisica, contrassegnare l'atleta corrispondente e toccare "Dati". Ora puoi abbinare il nome e tutti i dati per l'atleta come descritto nella Sezione 9.3.1. Con "OK" salva le modifiche e torna al menu "Modifica atleta". Con "Annulla" si esce dal menu "Dati personali atleta" senza aver apportato le modifiche.

Toccare sulla calibrazione per eseguirne una nuova. In questo modo puoi selezionare la modalità di calibrazione.

Toccare "Effettua calibrazione semplice" o "Calibrazione dettagliata con sbilanciamenti" per selezionare la rispettiva modalità di calibrazione. La funzione di calibrazione è esattamente come per la creazione del profilo di un atleta. Maggiori informazioni su questo argomento sono disponibili nella Sezione 9.3.2. Toccare "Chiudi" per tornare al menu "Modifica atleta" senza modificare la calibrazione.



Se si desidera assegnare ulteriori programmi al profilo dell'atleta o modificare/cancellare programmi, dopo aver selezionato, si prega di toccare il pulsante "programmi". È ora possibile modificare l'elenco dei programmi. Funziona esattamente come descritto nella Sezione 9.3.3.1. Con "OK" accetti le modifiche e torna alla finestra "Modifica atleta". Con "Annulla" si esce dalla lista dei programmi senza aver apportato le modifiche.

Toccano sul pulsante "Cronologia" è possibile richiamare il protocollo di allenamento per l'atleta selezionato. Tutte le sessioni di allenamento completate dall'atleta selezionato saranno elencate in ordine cronologico. Ogni voce in questo elenco, contiene il nome dei program-

mi utilizzati per l'allenamento, la data e l'ora in cui si è svolto l'allenamento, la durata dell'allenamento, le calorie consumate in Kcal e l'Indice di allenamento.

Se si tocca "Elimina", il protocollo di allenamento completo verrà cancellato. Con "Chiudi" si esce dal registro di allenamento e si ritorna al menu precedente. Tramite il pulsante "Salva" si ha la possibilità di salvare la cronologia dell'allenamento su una chiavetta USB.

Per fare ciò, inserire una chiavetta nella presa USB sul lato anteriore del dispositivo StimaWELL® EMS. Attenzione: attendere alcuni secondi affinché il dispositivo StimaWELL® EMS riconosca la chiavetta USB e il pulsante "Salva" diventi attivo.

Per salvare il profilo di un atleta esistente su una scheda di allenamento, inserire una carta di vuota nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS. Selezionare il profilo richiesto e quindi toccare il pulsante "Salva". Questo è attivo solo se una scheda di allenamento è inserita nello slot. Se hai inserito una scheda di allenamento già utilizzata e tocchi "Salva", il vecchio profilo sulla carta verrà sovrascritto con i nuovi dati.

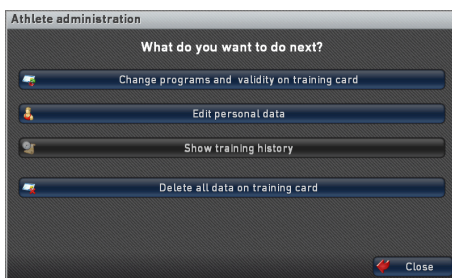
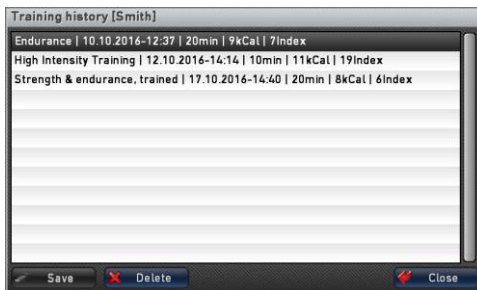
Tutti i dati nel profilo dell'atleta verranno salvati sulla scheda di allenamento inserita e possono essere modificati in base a quanto desiderato. Funziona esattamente come per la creazione di una nuova scheda di allenamento (vedi Sezione 9.3.3.33.3.3). Con "Annulla" si ritorna al menu "Modifica atleta" senza aver apportato le modifiche.

Per eliminare il profilo di un atleta, seleziona l'atleta e tocca "Elimina". Ora ti verrà chiesto se vuoi davvero eliminare il profilo. Toccare "Sì" per eliminare l'atleta dalla banca dati del dispositivo StimaWELL® EMS. Con "No" si ritorna al menu "Modifica atleta" senza che il profilo selezionato sia stato cancellato.

Se si tocca "OK" si accetta il profilo atleta selezionato per l'allenamento. Con "Annulla" si ritorna alla gestione del profilo.

## 9.5 Modifica/Cancellazione schede allenamento

Dopo aver selezionato nel menu principale Amministrazione atleti, è possibile modificare o eliminare le schede allenamento pre-programmate. Inserire una scheda di allenamento nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS per modificare/cancellare i suoi dati.



**Nota:** In questa fase non è possibile programmare schede di allenamento vuote. Se hai inserito una scheda di allenamento priva di dati, ti verrà comunicato che la carta è vuota. Le istruzioni su come programmare una carta di addestramento nuova sono nelle Sezioni 9.3.3.3 e 9.4.

In questa fase puoi decidere se desideri modificare i dati dell'atleta o i dati personali sulla carta, la cronologia dell'allenamento da visualizzare o cancellare i dati, sempre sulla carta.

### 9.5.1 Modifica Programmi e Validità sulla Scheda Allenamento

Toccare la voce del menu "Cambia programmi e validità sulla scheda allenamento". Si aprirà il menu per programmare le schede allenamento: puoi modificare i programmi salvati. Quindi toccare "Continua" per regolare la validità sulla carta (ad esempio per ricaricare la scheda) e salvare le modifiche apportate.

La modifica delle schede allenamento funziona esattamente come la creazione di una scheda allenamento. Ulteriori informazioni su questo argomento sono disponibili nella Sezione 9.3.3.3.

Se, dopo aver cambiato i dati, si tocca il pulsante "Salva", si arriva nel menu principale. Le impostazioni della scheda di allenamento saranno salvate insieme al profilo atleta selezionato. Con "Annulla" si ritorna al menu precedente senza aver apportato le modifiche.

### 9.5.2 Modifica dati personali

Toccare il pulsante "Modifica dati personali" per modificare, ad esempio, nome, data di nascita, peso o livello di forma fisica. Accettare le modifiche con "OK" o annullarle con "Annulla".

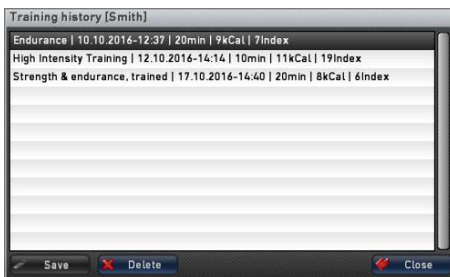
### 9.5.3 Modifica cronologia allenamento

Toccare "Mostra cronologia allenamenti" per richiamare il profilo di allenamento dell'atleta selezionato. Sarà visualizzato un elenco di tutte le sessioni completate in ordine cronologico.

Ogni voce, in questo elenco, contiene il nome dei programmi utilizzati per l'allenamento, la data e l'ora in cui si è svolto l'allenamento, la durata dell'allenamento e anche il consumo di calorie in kcal e l'indice di allenamento medio. Se si tocca "Elimina", il profilo dell'allenamento sarà cancellato.

Con "Chiudi" si esce dal registro di allenamento e si ritorna al menu precedente.

Tramite il pulsante "Salva" si ha la possibilità di salvare la cronologia dell'allenamento su una chiavetta USB: inserire una chiavetta nella porta USB sul lato anteriore del dispositivo StimaWELL® EMS. Attendere alcuni secondi affinché il dispositivo StimaWELL® EMS riconosca la chiavetta USB e il pulsante "Salva" diventi attivo.



### 9.5.4 Cancellazione di tutti i dati dalla scheda allenamento

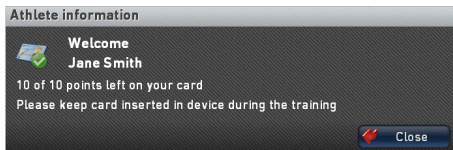
Selezionare la voce del menu "Elimina tutti i dati sulla carta di allenamento". Ti verrà chiesto se vuoi veramente eliminare i dati della carta. Confermare con "Sì": la carta ora è vuota. Se non si desidera cancellare i dati, toccare "No".

## 10 Chip Card

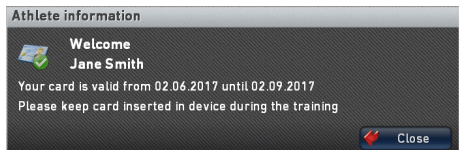
Esistono due tipi di chip card per StimaWELL® EMS. Con il dispositivo ricevete "StimaWELL® Admncard", che consente l'accesso a tutte le funzioni d'impostazione per il dispositivo StimaWELL® EMS. In secondo luogo, c'è la "StimaWELL® Personal Card". C'è la possibilità di salvare i dati di un atleta sulla scheda di allenamento. Questo include il nome dell'atleta e i dati personali dell'atleta, fino a 20 programmi, le impostazioni personali dell'intensità proporzionale e il numero di punti acquistati o la durata dell'abbonamento che possono essere salvati sulla scheda di allenamento. I paragrafi 9.3.3.3 e 9.4 descrivono la procedura per la creazione delle schede di allenamento.

## 11 Allenamento con scheda allenamento

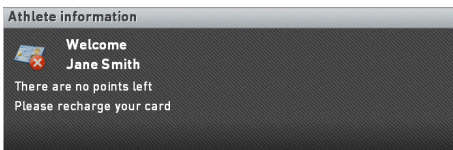
Chiudi tutti i menu aperti e passa al menu principale. Quindi inserire la carta di allenamento dell'atleta nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS. Appare una schermata di benvenuto con il nome dell'atleta e i punti rimanenti o la durata dell'abbonamento.



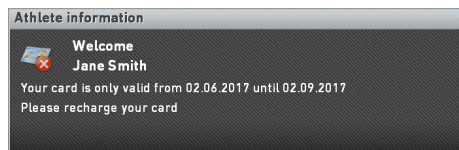
*Welcome screen for the points card*



*Welcome screen for the subscription*



*Schermata di benvenuto account punti vuoto*



*Schermata di benvenuto account punti scaduto*

Se non sono disponibili punti sulla carta o se l'abbonamento è scaduto, non è possibile alcun allenamento con il dispositivo StimaWELL® EMS.

StimaWELL® EMS verrà ora configurato in base alle impostazioni sulla scheda di allenamento. Si avverte che con una carta di allenamento inserita, è possibile eseguire solo le seguenti impostazioni.

- Selezione di un programma assegnato alla scheda di allenamento e successivo allenamento in base al programma.
- Impostazione dell'intensità proporzionale.
- Impostazione switchover.
- Cambio di sequenza.

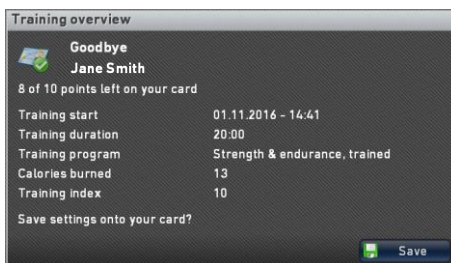


## 11.1 Selezione programma

È possibile selezionare tra i programmi di allenamento salvati sulla scheda di allenamento. Dopo aver inserito la scheda di allenamento, viene selezionato il programma che corrisponde al numero della sessione effettiva. Esempio: per la terza sessione verrà selezionato quel programma che appare nella terza posizione dell'elenco dei programmi dell'atleta. Se il tuo atleta desidera utilizzare un programma alternativo, puoi richiamare un elenco tramite il pulsante "Programmi" in cui compaiono tutti i programmi salvati nella scheda di allenamento.

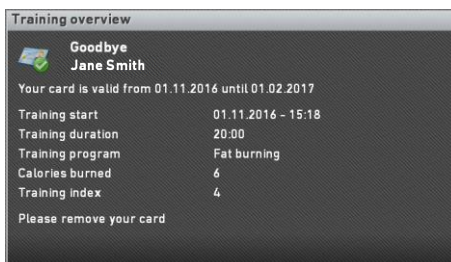
## 11.2 Allenamento con scheda

Dopo aver avviato un programma, l'allenamento non può più essere fermato dall'atleta, ma solo messo in pausa. Non è possibile selezionare altri programmi. Se si utilizza una carta a punti, il numero di punti sulla carta sarà ridotto di 1 all'inizio dell'allenamento. Attenzione: durante l'allenamento la carta deve rimanere nel dispositivo StimaWELL® EMS. Rimuovendo la carta, l'allenamento si fermerà immediatamente.



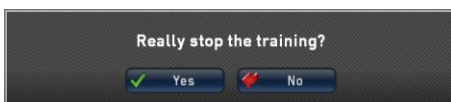
*Schermo Arrivederci (account a punti)  
Il bottone "Salva" è visualizzato in base alle modifiche apportate.*

L'allenamento termina automaticamente una volta scaduto il programma selezionato e appare "Riepilogo Allenamento" con la richiesta di rimuovere la carta. Sono visualizzati, oltre al conteggio dei punti o il periodo di validità dell'abbonamento, l'inizio dell'allenamento, la durata, il programma, le calorie consumate e anche l'indice di allenamento medio per l'allenamento completato. Se durante l'allenamento è stata modificata l'impostazione dell'intensità proporzionale, questa è l'ultima possibilità di effettuare un salvataggio.



*Goodbye (subscription)  
The button "Save" is not displayed because no changes have been implemented.*

**Nota:** Se l'atleta desidera terminare prima l'allenamento, può farlo premendo due volte il controller rotante a pressione. Verrà chiesto se si vuole veramente interrompere l'allenamento. Confermare con "Sì" o tornare alla modalità di pausa con "No". L'atleta può continuare ad allenarsi, fino al completamento del tempo di esecuzione del programma con il programma attivo, in qualsiasi momento ruotando il regolatore rotante della pressione.



## 12 Programmi utenti

Con StimaWELL® EMS c'è la possibilità di creare e di salvare i propri programmi di allenamento. Questi programmi utente possono essere composti da una o più parti individuali (sequenze). Per ciascuna sequenza, i parametri di allenamento specifici possono essere definiti individualmente.

Occorre toccare il menu principale sulla voce "Programmi" e quindi selezionare "Programmi utente" dai gruppi di programmi.

Viene aperta una lista con tutti i programmi utente in ordine alfabetico. Per selezionare un programma utente, selezionare la rispettiva voce nell'elenco (toccando). Se si desidera selezionare questo programma utente per la sessione successiva, confermare la selezione con "OK".

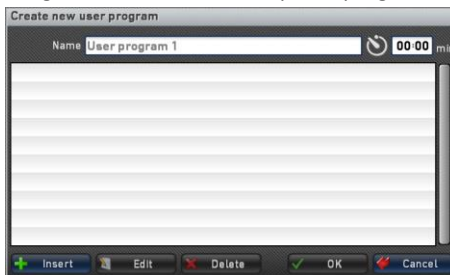


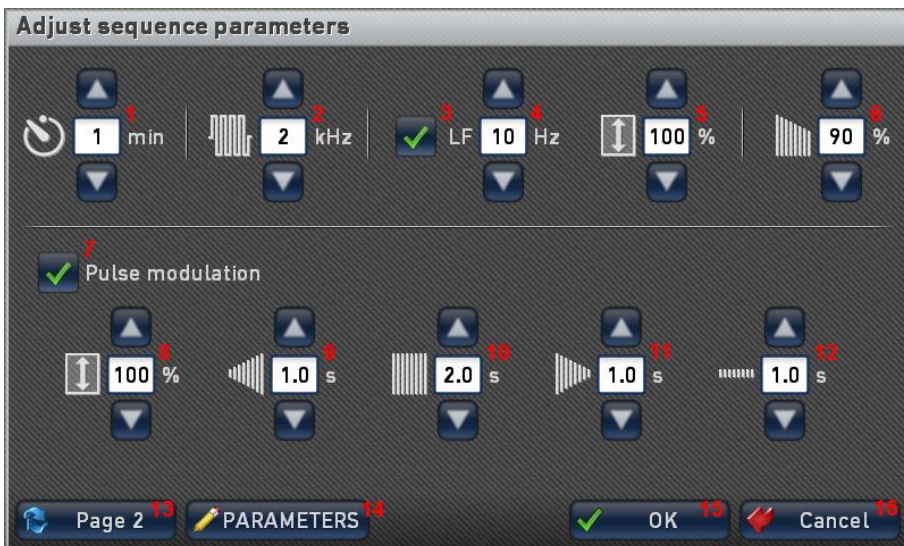
Per creare un programma utente, toccare il pulsante "Nuovo". Se si desidera modificare un programma utente esistente, selezionarlo quindi toccare il pulsante "Cambia". Per cancellare un programma utente selezionarlo, prima nell'elenco e poi toccare il pulsante "Elimina". Verrà chiesto se vuoi veramente cancellare questo programma. Confermare la cancellazione del programma con "Si", con "No" si ritorna al menu "Programmi utente" senza aver cancellato i dati.

### 12.1 Creazione/Modifica programmi utente

Quando si crea un nuovo programma utente, il dispositivo StimaWELL® EMS lo definirà come "Programma utente" insieme a un numero consecutivo, ad esempio "Programma utente 1". Puoi cambiare questo testo. È sufficiente toccare il campo di testo in cui appare la descrizione. Tramite la tastiera sullo schermo è possibile assegnare un nuovo nome per il programma utente e accettare con "OK".

Un programma utente comprende sempre almeno una sequenza. Per aggiungere una sequenza a un programma utente, tocca "Inserisci". Verrà quindi aperto un menu in cui è possibile impostare i parametri di sequenza. Per modificare un parametro, è possibile aumentare/diminuire il suo valore mediante i pulsanti freccia sopra e sotto il rispettivo display.





Nel primo display (1) imposta la durata della sequenza in minuti. È possibile selezionare la durata tra 1 e 60 minuti. Nel display successivo (2) è possibile impostare la frequenza portante tra 2 e 6 kHz. Toccando sul campo di selezione "LF" (3) si decide se la frequenza portante deve essere modulata su una bassa frequenza. Se è stato selezionato il simbolo verde, è possibile impostare il valore della bassa frequenza (4) tra 2 e 100 Hz e la profondità di modulazione (5) tra 100% e 5%.

**Nota:** La profondità della modulazione indica in quale misura l'intensità, nelle pause tra gli impulsi modulati individuali, è ridotta. Due esempi: con una profondità di modulazione del 100% l'intensità sarà ridotta del 100%, cioè a 0. Con una profondità di modulazione del 40% l'intensità sarà ridotta del 40%, cioè del 60%.

L'ultimo display (6) rappresenta il valore dell'adattamento dell'intensità su un cambio di sequenza. Se, durante un programma, la sequenza cambia, l'intensità sul tasso percentuale indicato viene ridotta per assicurare una transizione di sequenza più confortevole da parte dell'atleta.

Tramite il campo di selezione "modulazione soglia" (7) è possibile decidere se è necessaria la modulazione della soglia con fasi d'incremento, lavoro, diminuzione e pausa. Se la "modulazione di soglia" è attiva, impostare tramite il primo display (8) la profondità di modulazione per la modulazione di soglia. Questo determina in quale percentuale tra il 5% e il 100%, l'intensità viene ridotta durante la fase di pausa. Con una modulazione di soglia del 100%, senza flussi di corrente durante il tempo di pausa, l'intensità viene ridotta del 100%. Con una modulazione della soglia del 20% l'intensità viene ridotta, ad esempio, del 20%, risultando quindi dell'80%.

Nel seguente display è possibile impostare la durata della fase di aumento (9) tra 0,1 e 2,5 secondi, in incrementi di 0,1 secondi. Durante la fase di aumento, l'intensità aumenta continuamente fino a quando, durante l'allenamento, il valore impostato è stato raggiunto. In questo modo la muscolatura viene preparata per la seguente fase di lavoro.

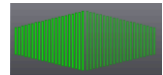
Nella fase di lavoro (10) l'allenamento procede con l'intensità impostata. La durata viene selezionata in secondi. È possibile definire l'impostazione nell'intervallo tra 0 e 5 secondi in incrementi di 0,1 secondi e da 5 a 25 secondi in incrementi di 1 secondo.

La durata della fase di diminuzione (11) può essere impostata come per la fase d'incremento, cioè tra 0,1 e 2,5 secondi in incrementi di 0,1 secondi. Durante la fase di diminuzione l'intensità scende al valore specificato con la profondità di modulazione.

La fase di pausa (12) può essere impostata esattamente come per la fase di lavoro, cioè tra 0 e 25 secondi. L'impostazione è da 0 a 2 secondi in incrementi da 0,1 e da 2 a 25 secondi in incrementi da 1 secondo. Durante la fase di pausa l'intensità viene ridotta al valore specificato con la modulazione di soglia.

**Esempio:** È stata impostata una modulazione di soglia del 100%, una fase di aumento/diminuzione di 1,5 secondi, una fase di lavoro di 10 secondi e una fase di pausa di 5 secondi. L'atleta si allena con un'intensità principale di 25. Durante la fase di aumento, l'intensità aumenta di 1,5 secondi da 0 a 25. Nella fase di lavoro, l'allenamento procede ininterrottamente per 10 secondi con un'intensità di 25. Dopo la fase di lavoro segue la fase di diminuzione. Nel set di 1,5 secondi l'intensità diminuisce da 25 a 0. Durante la successiva fase di pausa non scorre corrente per 5 secondi a causa della profondità di modulazione impostata al 100% prima che inizi la fase di lavorazione successiva.

**Suggerimento:** Se s'impostano le fasi di lavoro e di pausa a 0 secondi, la sequenza comprende solo una singola fase di aumento e diminuzione, l'intensità aumenta e diminuisce in modo continuo. Questo tipo di stimolazione viene chiamato "stimolazione dinamica" ed è considerato particolarmente piacevole ed è quindi spesso usato per il rilassamento muscolare. Per garantire che durante l'avanzamento totale della modulazione la stimolazione sia percepibile, si consiglia di impostare la profondità di modulazione al 50%.



Tramite il pulsante "Pagina 2" (13) si passa alle opzioni di impostazione per gruppi muscolari e switchover per la sequenza effettiva.

Impostare il simbolo verde su "Focus gruppi muscolari" toccando il pulsante di selezione per abilitare l'impostazione di allenamento con focus su specifici gruppi muscolari. Puoi specificare il rispettivo gruppo muscolare toccando il corrispondente campo di selezione a sinistra. Se hai selezionato il focus su uno o più gruppi muscolari, questi sono identificati dalla presenza di un simbolo verde sul rispettivo campo di selezione.

Sotto "Focus gruppi muscolari" è possibile, mediante il pulsante freccia, impostare la profondità di modulazione. Ciò indica di quale percentuale viene ridotta l'intensità dei gruppi muscolari non selezionati. Con una profondità di modulazione del 100%, l'intensità sarà quindi ridotta del 100% e nessuna corrente fluirà sui canali. Con una profondità di modulazione del 30%, l'intensità su questi canali viene ridotta al 70%.

Attivare "Imposta switchover" per impostare gli switchover per la sequenza effettiva.



**Nota:** Per i canali "Glutei" e "Petto" non sono presenti switchover, quindi non è possibile settare switchover.

Toccare "Pagina 1" per tornare all'impostazione dei parametri di sequenza. Le impostazioni effettuate di focus gruppi muscolari e switchover rimangono inalterati.

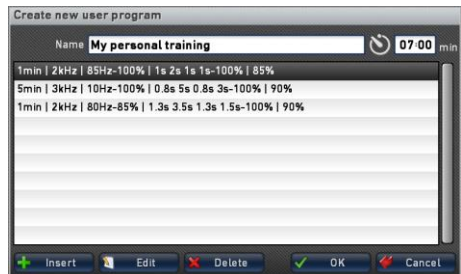
**Nota:** Se hai impostato "Focus gruppi muscolari", imposta un valore basso di adattamento dell'intensità al cambio di sequenza. Se, dopo il cambio di sequenza, altri gruppi muscolari sono con focus o tutti i gruppi muscolari vengono allenati simultaneamente, può accadere che l'intensità in determinati punti sia venga percepita come disagiata.

Toccare il pulsante "PARAMETRI" (14) per confermare l'ultimo set di parametri impostato tramite il programma "PARAMETRI" nella sequenza del programma utente. Attenzione: il valore dell'adattamento dell'intensità sui cambi di sequenza deve ancora essere impostato manualmente. Ulteriori informazioni sul programma "PARAMETRI" sono disponibili nella sezione 12.2.

Una volta impostati tutti i parametri, si conferma la sequenza e il suo tempo di esecuzione con "OK" (15) nel programma utente. Con "Annulla" (16) si eliminano i parametri impostati e si torna alla finestra "Crea nuovo programma utente".

In questo modo è possibile assegnare fino a 40 sequenze a un programma utente, il tempo di esecuzione totale è visualizzato accanto al nome dei programmi utente. È costruito dalla somma dei singoli tempi di esecuzione della sequenza e ammonta a un massimo di 99 minuti.

Nella lista del menu "Crea nuovo programma utente" sono elencate tutte le sequenze che sono contenute nel programma utente, inclusi i rispettivi parametri. In questa sezione vedete i seguenti dati: tempo di esecuzione della sequenza (min) | frequenza portante (kHz) | bassa frequenza modulata (Hz) - profondità di modulazione (%) (se presente) | aumentare la (e) fase (i) di esercizio diminuire la (e) fase (i) di pausa - profondità di modulazione (%) (se presente) | adattamento d'intensità con cambio di sequenza (%).



Per cambiare una sequenza, selezionarla quindi toccare il pulsante "Cambia". Se si desidera cancellare una sequenza, toccare "Cancella" per eliminare la sequenza contrassegnata. Ti verrà chiesto se vuoi davvero eliminare la sequenza. Con "Sì" si conferma e con "No" la sequenza non viene cancellata. Se una sequenza è stata cancellata, le sequenze seguenti si spostano di una posizione.

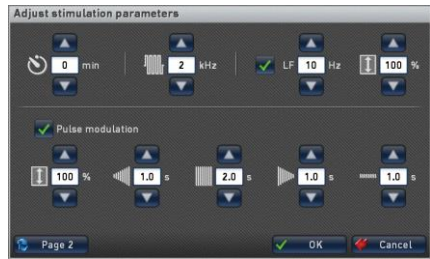
Una volta completata la creazione dei programmi utente, è possibile salvare toccando il pulsante "OK". Con "Annulla" si esce dal menu per la creazione di programmi utente e si eliminano tutte le modifiche effettuate.

## 12.2 Test dei parametri dei programmi utente

Se si desidera testare parametri specifici prima di creare una sequenza per un programma utente, è possibile utilizzare il programma "PARAMETRI". Per portare a termine l'operazione, selezionare nel menu principale il pulsante "Programmi". Toccare ora nel punto di menu più basso, "PARAMETRI".

Si apre una finestra in cui è possibile impostare i parametri di stimolazione. A parte l'adattamento dell'intensità alle modifiche di sequenza, questa finestra è identica alla creazione di una sequenza di programmi utente.

Impostare tutti i parametri come richiesto e confermare l'immissione con "OK". Il menu principale si apre e i set di parametri impostati (che in linea di principio rappresentano un programma con una sola sequenza) sono selezionati per l'allenamento. Ora è possibile testare se la sequenza con i parametri selezionati è impostata come desiderato e se è adatta al proprio programma utente. Con "Annulla" si eliminano i parametri impostati e si torna alla selezione dei gruppi di programmi.



## 13 Impostazioni

Per aprire una panoramica di tutte le opzioni di impostazione, toccare nella barra del menu principale sul pulsante "Impostazioni". Le voci di menu "Ora" e "Aggiornamento software" sono disponibili per tutti gli utenti. Tutte le altre voci di menu sono disponibili solo con una scheda ADMIN.

Toccare la voce di menu che si desidera modificare: "Opzioni", "Ora", "Data" o "Lingua". In questo menu è possibile anche accedere ad amministrazione del "Database degli atleti", "Aggiornamento software" e impostazioni se StimaWELL® EMS verrà utilizzato come dispositivo di noleggio. La versione del software installata nel tuo StimaWELL® EMS può essere vista a sinistra sotto l'immagine.



Attenzione: il menu "Impostazioni" è disponibile solo se non è in corso alcuna sessione di allenamento.

## 13.1 Impostazione delle opzioni

In "Opzioni" è possibile definire le opzioni di funzionamento di StimaWELL® EMS in base alle proprie esigenze. Per prima cosa decidere se si desidera modificare le "Opzioni di allenamento" o le "Opzioni tecniche". Toccando "Seleziona tuta" è possibile scegliere la tuta utilizzata per l'allenamento.

### 13.1.1 Opzioni di allenamento

Seleziona "Opzioni di allenamento" (toccando sul menu). Hai le seguenti possibilità.

Se si tocca il campo di selezione "Solo allenamento con carta" e si imposta quindi il simbolo verde, l'allenamento con StimaWELL® EMS è possibile solo dopo aver inserito una carta di amministratore o una scheda di allenamento valida. Senza una carta, il sistema è bloccato.

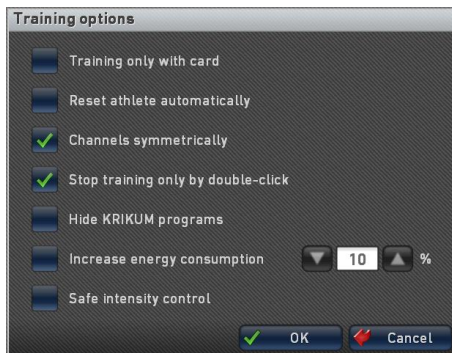
Se il campo di selezione "Resetta atleta automaticamente" è attivo, i parametri di StimaWELL® EMS vengono ripristinati alle impostazioni di base dopo il completamento dell'allenamento con StimaWELL® EMS. Lo stesso accade quando, con un profilo atleta selezionato, il dispositivo non viene utilizzato per un periodo di 15 minuti.

Se il campo di selezione "Canali Simmetrici" è attivo, è possibile, impostando l'intensità proporzionale, abbinare le intensità dei canali che per le due metà del corpo scorrono simmetricamente, come, ad esempio, le braccia o le gambe. Con la selezione di uno dei canali per l'impostazione dell'intensità proporzionale, verranno visualizzati entrambi i canali. Si ha quindi la possibilità di cambiare l'intensità di entrambi i canali contemporaneamente, ruotando il controller rotante a pressione o di utilizzare il rispettivo controller scorrevole per modificare ciascun canale separatamente. Se il simbolo verde viene rimosso da questo campo di selezione, solo quel canale che hai appena selezionato verrà visualizzato durante l'impostazione dell'intensità proporzionale.

Se il campo di selezione "Interrompi allenamento solo con doppio click" è attivo, è possibile sospendere l'allenamento in esecuzione con un doppio click (premendo due volte rapidamente il controller rotante a pressione). Premendo il controller rotante a pressione solo una volta, l'allenamento in corso continua a rimanere invariato.

Se il pulsante di selezione "Nascondi programmi KRIKUM" è attivo, i programmi KRIKUM non verranno visualizzati nell'elenco dei programmi.

Con il pulsante di selezione "Aumenta consumo calorico" si specifica se il consumo calorico visualizzato deve essere aumentato. Questa variante può essere applicata nel caso in cui l'atleta effettui ulteriori esercizi durante l'allenamento e quindi abbia un consumo calorico



superiore, come nel caso del puro allenamento EMS. Attiva il campo di selezione toccandolo, quindi, utilizzando i pulsanti freccia, imposta di quanti punti % dovrebbe essere aumentato il consumo calorico. È possibile impostare il valore con incrementi del 5% tra il 5 e il 100%. Se si attiva il campo di selezione "Regolazione dell'intensità sicura", l'intensità non può essere aumentata durante una fase di pausa. In questo modo si garantisce che l'intensità non sia aumentata per errore durante questa fase.

### 13.1.2 Opzioni tecniche

Seleziona "Opzioni tecniche". Hai le seguenti scelte a disposizione.

Se il campo di selezione "Mostra intensità canale" è attivo, sul display "Canali lato anteriore" e "Canali lato posteriore" verrà visualizzato il valore dell'intensità proporzionale pertinente in percentuale per ciascun canale. Disattivando questo campo, si spegne questa funzione.

Tramite il campo di selezione "Controllo remoto attivo" si attiva e si disattiva il funzionamento di StimaWELL® EMS con il telecomando.

Se il campo di selezione "Controllo dei contatti OFF" non è selezionato, durante l'allenamento verrà controllato se tutti i circuiti di corrente degli elettrodi sono chiusi. Se un circuito di corrente non è chiuso, l'intensità è automaticamente impostata su 0 e gli elettrodi dei circuiti/canali di corrente non funzionanti verranno visualizzati in rosso sui display "Canali lato anteriore" e "Canali lato posteriore". Se questo campo di selezione è attivo, StimaWELL® EMS non effettua il controllo.

Se il campo di selezione "Segnalatore acceso" è attivo, ogni cambio di sequenza all'interno di un programma sarà indicato da un breve segnale acustico.

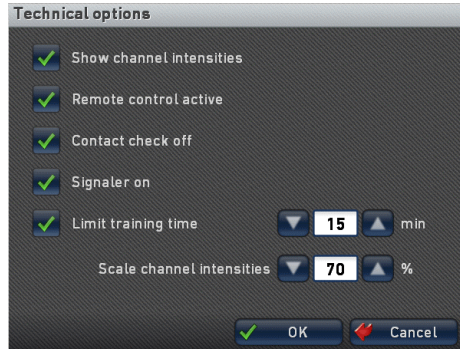
Se il campo di selezione "limite tempo di allenamento" è attivo, è possibile selezionare un tempo di allenamento tra 10 e 20 minuti. Tutti i nostri programmi sono impostati con un tempo di allenamento di 20 minuti. Se riduci il tempo di allenamento a 15 minuti, gli ultimi 5 minuti del programma vengono eliminati. A seconda del programma, viene omessa un'intera sequenza o parte di essa.

Se il campo di selezione "Scala intensità del canale" è attivo, è possibile selezionare una percentuale compresa tra 50 e 90%. Questo valore determina la percentuale del livello d'intensità proporzionale per il canale con l'intensità più alta dopo la calibrazione rapida. Il livello d'intensità proporzionale di tutti gli altri canali viene regolato allo stesso modo.

### 13.1.3 Selezionare una tuta

Seleziona "Selezionare tuta". Ora puoi scegliere (toccando) quale tuta l'atleta può usare per il suo allenamento.

Se il campo di selezione "Rileva automaticamente tuta" è attivo, il dispositivo StimaWELL® EMS riconosce quella che è stata collegata al dispositivo tramite il suo cavo di collegamento. Il





numero e la posizione dei canali sono adattati automaticamente alla tuta utilizzata dopo che il cavo di collegamento è stato collegato.

Finché il campo di selezione è contrassegnato come attivo da un simbolo verde, non è possibile selezionare manualmente la tuta.

Conferma il tuo inserimento con il pulsante "OK". Con "Annulla" tutte le modifiche sono annullate.

### 13.2 Impostazione ora

Per impostare l'ora, utilizzare i pulsanti freccia sopra e sotto il contatore ore/minuti. Toccando il pulsante freccia in alto si aumenta il valore e toccando il pulsante freccia inferiore si diminuisce il valore. Se si tiene premuto il pulsante freccia, il valore aumenterà/diminuirà continuamente fino a quando il pulsante non viene rilasciato.

Conferma il tuo inserimento con il pulsante "OK". Con "Annulla" tutte le modifiche sono annullate.



### 13.3 Impostazione data

Per impostare la data, utilizzare i pulsanti freccia in corrispondenza dei valori giorno, mese e anno (formato data: GG/MM/AAAA). Toccando il pulsante freccia alto, si aumenta il valore e toccando il pulsante freccia inferiore si diminuisce il valore. Se si tiene premuto la pulsante freccia, il valore aumenterà/diminuirà continuamente fino a quando il pulsante non viene rilasciato.

Conferma il tuo inserimento con il pulsante "OK". Con "Annulla" tutte le modifiche sono annullate.



### 13.4 Impostazione lingua

Selezionare la lingua di sistema richiesta, toccando il rispettivo campo di selezione. Confermare la selezione con "OK". Attenzione: un cambio di lingua può richiedere diversi secondi per avere effetto. Con "Annulla" si esce dal menu senza aver cambiato la lingua esistente.

Se la voce di menu "Lingua" non è disponibile, questa funzione è bloccata. In questo



caso è possibile cambiare la lingua del sistema inserendo solo una CARTA LINGUA nello slot per schede sul lato anteriore del dispositivo. Contattare il proprio rivenditore per ulteriori informazioni su CARTE LINGUA.

Le seguenti CARTE LINGUA sono attualmente disponibili: tedesco, inglese, coreano, spagnolo, olandese, russo, francese e polacco.

### 13.5 Amministrazione database atleti

È possibile esportare/importare il database degli atleti del dispositivo StimaWELL® EMS da/a un'unità flash USB, eliminare il database del dispositivo StimaWELL® EMS e cancellare i dati su un'unità flash USB inserita. A tale scopo, toccare in "Impostazioni" su "Database atleta".



#### 13.5.1 Esportazione database atleti

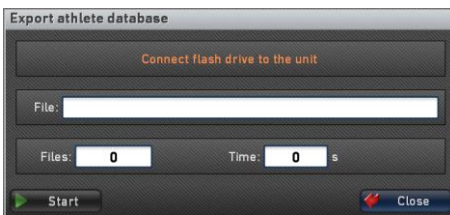
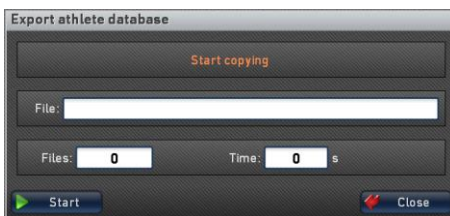
Per esportare il database del dispositivo StimaWELL® EMS, inserire un'unità flash USB vuota nello slot USB sul lato anteriore del dispositivo. Se l'unità flash contiene già dati, è possibile eliminare questi dati dall'unità flash toccando "Elimina da Flash Drive".

**Nota:** La copia del database del dispositivo StimaWELL® EMS su un'unità flash USB su cui sono già presenti dati di atleti può comportare un errore nei set di dati. È quindi importante assicurarsi che l'unità flash USB non contenga altri dati riguardanti l'atleta.

Toccare ora la voce del menu "Esporta" per esportare il database degli atleti del dispositivo StimaWELL® EMS sull'unità flash USB inserita.

Se non è ancora stata inserita alcuna USB, sarà visualizzato un rispettivo messaggio nel campo di testo della finestra. Il pulsante "Start" è in questo caso inattivo.

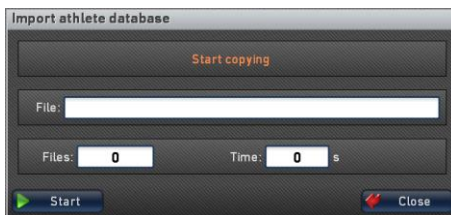
Toccare "Start" per avviare l'esportazione e copiare i dati sull'unità flash USB. Non appena completata l'esportazione, il menu "Esporta database atleta" si chiude automaticamente.



### 13.5.2 Importazione database atleti

Per importare un database atleta sul dispositivo StimaWELL® EMS, copiare prima i dati su un'unità flash USB vuota. Quindi selezionare nel menu "Database" la voce menu "Importa" e inserire l'unità flash USB con il database da importare nello slot USB situato sul lato anteriore del dispositivo StimaWELL® EMS.

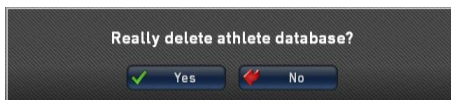
Attiva il pulsante "Inizia" e attendi che i dati siano stati completamente copiati sul dispositivo StimaWELL® EMS. Dopo il completamento del processo d'importazione, il menu "Importa database degli atleti" si chiude automaticamente.



### 13.5.3 Cancellazione database atleti

Per eliminare il database dal dispositivo StimaWELL® EMS, toccare nel menu database la voce "Elimina dal dispositivo". Vi sarà ora chiesto se volete procedere con l'eliminazione dei dati.

Confermare con il pulsante "Sì" e tutti i set di dati dell'atleta nel dispositivo StimaWELL® EMS saranno eliminati. Toccare "No" per non cancellare i dati.



**Nota:** Questa azione non può essere annullata. I dati che sono stati cancellati senza essere stati esportati su un'unità flash USB non possono essere ripristinati.

### 13.5.4 Cancellazione dati da unità flash drive USB

Se si desidera eliminare il database da un'unità flash USB, inserire l'unità flash nello slot USB e toccare "Elimina da USB Flash Drive". I dati dell'atleta sull'unità flash USB saranno cancellati.

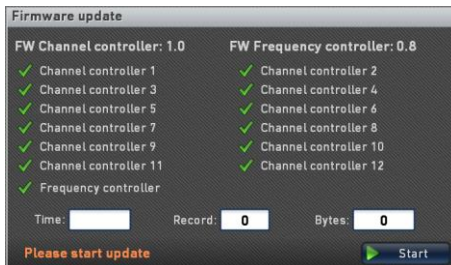
## 13.6 Aggiornamento software

Hai la possibilità di aggiornare in autonomia il software per il tuo dispositivo StimaWELL® EMS. I dati necessari per questo processo devono essere copiati su una chiavetta USB vuota. Inserire la chiavetta USB nella porta sul lato anteriore del dispositivo. Il messaggio apparirà automaticamente alla selezione della voce del menu "Aggiornamento software".

StimaWELL® EMS stesso verificherà ora se una nuova versione del software è presente sulla chiavetta USB. In tal caso, avviare l'aggiornamento toccando il pulsante "Start". I dati saranno ora copiati sul dispositivo. Una volta che l'aggiornamento è stato completato con successo, il nuovo software sarà avviato automaticamente.



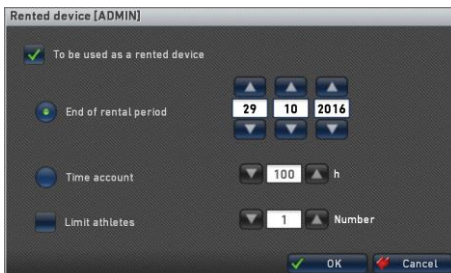
Qualora fosse necessario un aggiornamento del firmware per il controllo dei 12 canali, verrà aperto un menu per l'aggiornamento. È necessario eseguire questo aggiornamento prima che il sistema sia di nuovo operativo. Per aggiornare il firmware, tocca "Iniziare". L'aggiornamento richiederà circa un minuto. Sarai informato in merito allo stato di avanzamento dell'aggiornamento sul display.



### 13.7 Dispositivi a noleggio

Se un atleta desidera noleggiare uno StimaWELL® EMS per allenarsi a casa, è possibile utilizzare il pulsante "Dispositivo noleggiato" per definire le condizioni della struttura.

Toccare nel campo di selezione "Da utilizzare come dispositivo noleggiato", per utilizzare lo StimaWELL® EMS solo per un periodo determinato o solo per un numero massimo di sessioni di allenamento. Seleziona "Termine del periodo di noleggio" toccando il rispettivo campo se l'atleta ha noleggiato il dispositivo fino a una data definita.



Con l'aiuto dei pulsanti freccia, posti sopra e sotto i campi data (formato data GG/MM/AAAA), è possibile impostare la data in cui scade il periodo di noleggio. A questo punto il dispositivo è bloccato finché non è inserita una carta ADMIN valida. La fine del periodo di noleggio sarà impostata in base alla data sulla carta e il menu principale si aprirà automaticamente. In alternativa puoi sbloccare il dispositivo StimaWELL® EMS con la tua scheda amministratore e modificare la fine del periodo di noleggio tramite questo menu.



Dispositivo bloccato – Periodo di noleggio scaduto



Dispositivo bloccato – Account a tempo scaduto

Se si tocca "Account a tempo", è possibile impostare, tramite il pulsante freccia, il numero di ore prenotate. In alternativa puoi toccare il campo delle ore e inserire il numero di ore che sono state prenotate tramite il menu di input che si apre. Una volta che l'atleta ha completato il numero di ore di allenamento prenotate sul dispositivo StimaWELL® EMS, il dispositivo è bloccato fino al momento in cui una carta ADMIN valida è inserita nello slot della scheda. L'account a tempo sarà quindi aggiornato con il numero di ore sulla carta: toccare sullo schermo o premere il controller rotante a pressione. Si apre il menu principale. In alternativa, è possibile impostare il dispositivo StimaWELL® EMS con un nuovo numero di ore prima sbloccandolo con la scheda di amministratore e quindi impostando tramite il menu "Dispositivo noleggiato".

Se si tocca il pulsante di selezione "Limitare gli atleti", è possibile stabilire il numero di profili degli atleti che possono essere salvati nel dispositivo StimaWELL® EMS.

**Nota:** Le card ADMIN possono essere programmate con StimaWELL® Card Manager: ulteriori informazioni su questo argomento sono reperibili nelle istruzioni per l'uso di Card Manager.

La fine del periodo di noleggio o le ore rimanenti sono visualizzate in basso a sinistra in "Amministrazione atleti" dopo la voce "AMMINISTRATORE".

Se il tuo atleta desidera prolungare il periodo di noleggio o ricaricare l'account a tempo prima che sia scaduto, è possibile farlo in questa sezione.

È necessario inserire una charge card ADMIN nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS mentre è in corso la gestione dell'atleta.

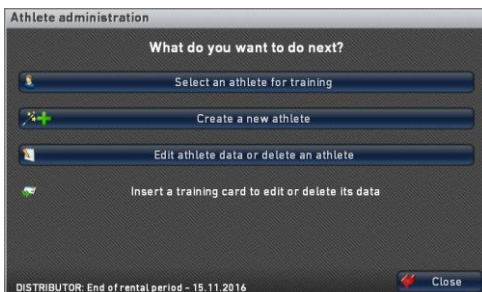
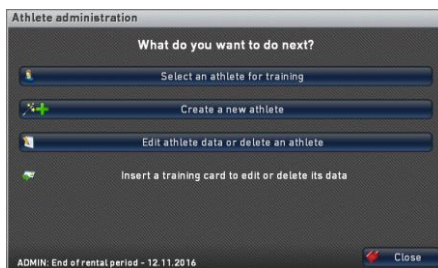
Nel caso del periodo di noleggio è impostata una nuova data di scadenza, nel caso di account a tempo viene ricaricato con il numero di ore richiesto e viene visualizzata la nuova data di scadenza del noleggio/nuove ore disponibili.

## 14 Noleggio di StimaWELL® EMS

In aggiunta all'acquisto, StimaWELL® EMS può anche essere noleggiato per un periodo di tempo o per un numero di ore determinato. Secondo il luogo, il noleggio può essere organizzato da noi o tramite un distributore. Gli affitti funzionano



Dispositivo sbloccato – Nuovo periodo noleggio



esattamente come se il dispositivo fosse affittato a un atleta.

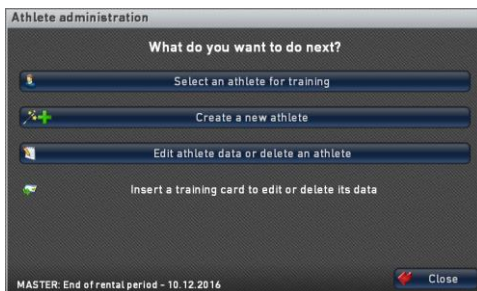
Se hai noleggiato il dispositivo StimWELL® EMS da noi, la data di scadenza del noleggio o le ore rimanenti sono visualizzate in basso, a sinistra in "Amministrazione atleti" dopo la parola "MASTER".

Se hai noleggiato il dispositivo StimWELL® EMS da un distributore, le informazioni sul noleggio sono visualizzate accanto a "DISTRIBUTORE".

Se il tuo distributore ha noleggiato da noi il dispositivo StimaWELL® EMS, le informazioni sul periodo di noleggio, relative al tuo distributore sono visualizzate da "MASTER" e le informazioni sul tuo periodo di noleggio sono visualizzate da "DISTRIBUTORE". Attenzione: il tuo distributore non può affittarti il dispositivo StimaWELL® EMS più a lungo di quanto lui stesso abbia noleggiato il dispositivo. Se il tuo distributore ti ha consegnato una CARTA DISTRIBUTORE in cui la data di scadenza è successiva alla sua data di scadenza, il dispositivo StimaWELL® EMS può essere utilizzato solo fino alla data di scadenza del tuo distributore.

**Suggerimento:** Contattare il proprio distributore prima della scadenza del periodo di noleggio, in modo che possa fornirgli in tempo utile una MASTER Charge Card valida o una CARTA DISTRIBUTORE perché solo in questo modo è possibile continuare a utilizzare StimaWELL® EMS senza interruzioni.

È possibile ricaricare il conto aprendo la gestione dell'atleta e, a seconda del locatore, inserire una charge card MASTER/DISTRIBUTORE valida. Se il periodo di noleggio è già scaduto o l'account a tempo è vuoto, questo sarà visualizzato all'accensione del dispositivo.



*Fine del periodo di noleggio  
Inserire una MASTER Charge Card*



*Fine del periodo di noleggio  
Inserire una MASTER Charge Card e una  
DISTRIBUTORE Charge Card*

Inserire una Charge Card MASTER/DISTRIBUTORE valida nell'apposito slot del dispositivo StimaWELL® EMS. La fine del periodo di noleggio sarà quindi reimpostata alla data prenotata/nuovo numero di ore e visualizzata di conseguenza.

A questo punto, toccare lo schermo o premere il controller rotante a pressione. Il menu principale sarà quindi aperto.

Se il tuo periodo di noleggio o quello del tuo distributore è scaduto, è necessario inserire una charge card MASTER valida e una charge card DISTRIBUTORE valida nello slot per schede del dispositivo StimaWELL® EMS prima che il dispositivo possa essere nuovamente utilizzato. In questo caso, la sequenza d'inserimento della carta è irrilevante.

Le MASTER charge card sono disponibili da noi. Se hai noleggiato il dispositivo da un distributore, riceverai sia la charge card di DISTRIBUTORE sia la MASTER charge card dal distributore. Attenzione: le card devono essere ordinate in tempo utile per garantire che i dispositivi EMS di StimaWELL® possano continuare a essere utilizzati senza interruzioni.

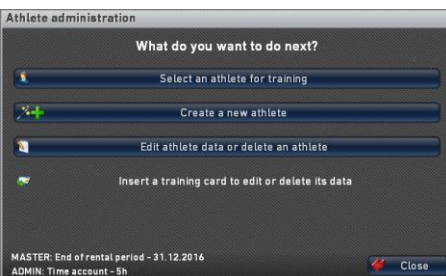
## 15 Sub-locazione di StimaWELL® EMS

Anche se hai noleggiato lo StimaWELL® EMS da noi, puoi comunque subaffittarlo a un atleta. Puoi trovare queste funzioni nella Sezione 13.7. Tuttavia, occorre considerare alcune regole.

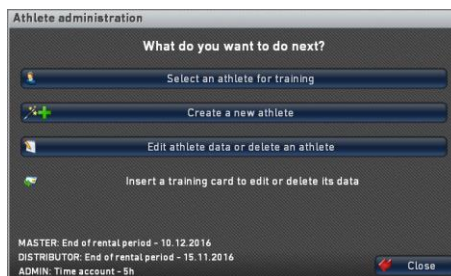
Se hai noleggiato il tuo dispositivo per un periodo di noleggio determinato, il tuo atleta sarà in grado di utilizzare il dispositivo al massimo fino alla fine del tuo periodo di noleggio. La data di fine impostata per il tuo atleta non può mai estendersi oltre il periodo di noleggio. Se hai dato al tuo atleta una CARTA di ADMIN in cui la data di fine è successiva alla tua data, sarà in grado di utilizzare il dispositivo StimaWELL® EMS solo fino alla fine del tuo periodo di noleggio. In tali casi e, idealmente prima della scadenza del periodo di noleggio, si prega di fornire al proprio atleta una Charge Card MASTER o una Charge Card di DISTRIBUTORE in modo che il dispositivo StimaWELL® EMS possa continuare a essere utilizzato senza interruzioni.

Se hai subaffittato un dispositivo noleggiato sia il MASTER e/o DISTRIBUTORE che le informazioni AMMINISTRATORE vengono visualizzate nella sezione amministrazione dell'atleta.

Se il tuo atleta ha ancora ore inutilizzate sul suo conto a tempo quando scade il periodo di noleggio, nessun ulteriore allenamento con il



*Amministrazione Atleta: vengono visualizzate le info MASTER e ADMIN*



*Amministrazione Atleta: vengono visualizzate le info MASTER, DISTRIBUTORE e ADMIN*

dispositivo è possibile fino a quando una Charge Card MASTER valida o una Charge Card di DISTRIBUTORE è inserita nello slot della scheda. Non appena il tuo account MASTER o DISTRI-BUTORE è ricaricato, l'atleta può utilizzare nuovamente il dispositivo.



*Fine del periodo di noleggio  
Inserire una MASTER Charge Card  
e ADMIN Charge Card*



*Fine del periodo di noleggio  
Inserire una MASTER Charge Card,  
DISTRIBUTORE Charge Card e ADMIN  
Charge Card*

Se è scaduto il tuo periodo di noleggio o il conto ore o il periodo di noleggio o il conto ore dell'atleta, è necessario inserire una Charge Card MASTER e/o una Charge Card di DISTRIBUTORE e anche una Charge Card ADMIN valida per continuare a usare il dispositivo StimaWELL® EMS. Il rispettivo periodo di noleggio/account a tempo sarà di conseguenza aggiornato e verrà visualizzato il nuovo periodo di validità/numero di ore.



*Dispositivo sbloccato – Nuova data di scadenza  
periodo di noleggio MASTER e ADMIN*



*Dispositivo sbloccato – Nuova data di scadenza  
periodo di noleggio MASTER,  
DISTRIBUTORE e ADMIN*

Toccare sullo schermo o premere il controller rotante a pressione. Il menu principale sarà aperto e il dispositivo StimaWELL® EMS è pronto per l'allenamento.



## 16 Cura e pulizia

Per il dispositivo StimaWELL® EMS non sono necessarie particolari cure. Il dispositivo può essere pulito con un panno morbido o con un panno umido. È possibile l'uso di spray senza alcool, aldeidi e disinfettanti. Si prega di fare attenzione che non penetri umidità all'interno del dispositivo. Prestare particolare attenzione, durante la pulizia, al pulsante rotante a pressione. Se l'umidità penetra nel dispositivo, il dispositivo StimaWELL® EMS deve essere sottoposto a un controllo tecnico di sicurezza prima di essere riutilizzato.

## 17 Nuove impostazioni, modifiche e riparazioni

Il produttore è responsabile per la sicurezza e per le prestazioni del dispositivo solo se nuove impostazioni, modifiche e riparazioni sono state eseguite da lui stesso o da personale autorizzato dal produttore e in conformità con i requisiti di queste istruzioni.

## 18 Controlli di sicurezza

Per aziende o per uso commerciale, i controlli tecnici di sicurezza (secondo § 11 MPBetreibV: questa norma è applicabile per l'uso in Germania) devono essere eseguiti a intervalli di 24 mesi sul dispositivo StimaWELL® EMS. Per i controlli è necessario mettersi in contatto con il nostro servizio di assistenza.

## 19 Combinazione con accessori originali

Nell'ambito dell'identificazione CE come prodotto medico, StimaWELL® EMS può essere utilizzato solo in combinazione con gli accessori elencati nelle istruzioni per l'uso. Altrimenti, non possiamo garantire né la sicurezza del paziente e dell'operatore né il dispositivo stesso.

## 20 Garanzia

Le norme concernenti la garanzia sono applicate in base al codice civile tedesco (BGB).

## 21 Garanzia

Il produttore fornisce una garanzia di 24 mesi sul dispositivo StimaWELL® EMS e di 12 mesi sulla conduttività degli elettrodi.

## 22 Contenuto della confezione

Quantity	Item	Item No.
1	Dispositivo StimaWELL® EMS	200266
1	Telecomando StimaWELL®	200333
2	Cavo di collegamento CC-40, 40 cm lunghezza	462218
2	Cavo di collegamento CC-60, 60 cm lunghezza	462219
1	Scheda di distribuzione CON-12StimaWELL EMS	462307

1	Cavo di collegamento Scheda di distribuzione CC-12KMS	462216
1	Admin Card StimaWELL®	462306
1	Alimentatore AHM 100 PS12	450970-0036
1	Cavo alimentatore	450810-0096
1	Manuale utente	101936

## 23 Accessori

Quantity	Item	Item No.
1	Personal Card StimaWELL®	462305
1	Card box	451090-0192
1	Bottiglia spray	200319
1	Lettore Card	200214
1	Tuta di stimolazione taglia XXS	462220
1	Tuta di stimolazione taglia XS	462221
1	Tuta di stimolazione taglia S	462222
1	Tuta di stimolazione taglia M	462223
1	Tuta di stimolazione taglia L	462224
1	Tuta di stimolazione taglia XL	462225
1	Tuta di stimolazione taglia XXL	462226
1	Tuta di stimolazione taglia 3XL	462227
2	Strap Electrodi 6,5 x 30 cm	462292
2	Strap Electrodi 6,5 x 33 cm	462293
2	Strap Electrodi 6,5 x 36 cm	462294
2	Strap Electrodi 10 x 30 cm	462252
2	Strap Electrodi 10 x 33 cm	462253
2	Strap Electrodi 10 x 36 cm	462254
2	Strap Electrodi 6,5 x 45 cm	462193
2	Strap Electrodi 6,5 x 55 cm	462194
2	Strap Electrodi 6,5 x 65 cm	462195
2	Strap Electrodi 10 x 45 cm	462267
2	Strap Electrodi 10 x 55 cm	462268
2	Strap Electrodi 10 x 65 cm	462269
1	Cintura addome taglia XS (largh = 18 cm, lungh = 70 cm)	462237
1	Cintura addome taglia S (largh = 18 cm, lungh = 80 cm)	462238
1	Cintura addome taglia M (largh = 18 cm, lungh = 90 cm)	462239
1	Cintura addome taglia L (largh = 18 cm, lungh = 100 cm)	462240
1	Cintura addome taglia XL (largh = 18 cm, lungh = 110 cm)	462244
1	EMS intimo funzionale taglia S	462295
1	EMS intimo funzionale taglia M	462296
1	EMS intimo funzionale taglia L	462297
1	EMS intimo funzionale taglia XL	462298
1	EMS intimo funzionale taglia XXL	462299

1	EMS intimo funzionale taglia 3XL	462300
1	EMS intimo funzionale taglia 4XL	462301
1	EMS intimo funzionale taglia 5XL	462302

## 24 Dichiarazione del produttore StimaWELL® EMS

### Linee guida e dichiarazione del produttore - emissione elettromagnetica

Il dispositivo **StimaWELL®EMS** è progettato per funzionare in un ambiente come indicato nella tabella. Il cliente o l'operatore di StimaWELL devono assicurarsi che sia utilizzato in tale ambiente.

Misura d'interferenze emesse	Conformità	Ambiente elettromagnetico – linee guida
Emissioni RF come da CISPR 11	Gruppo 1	Lo <b>StimaWELL®EMS</b> emette energia elettromagnetica quando è in uso. I dispositivi elettronici vicini potrebbero essere influenzati dai campi magnetici prodotti.
Emissioni RF come da CISPR 11	Classe B	<b>StimaWELL®EMS</b> è adatto per l'uso in tutti gli edifici, compresi quelli residenziali e quelli collegati direttamente a un fornitore di energia che fornisce anche edifici a uso residenziale.
Emissioni di over-tones come da IEC 61000-3-2	Classe A	
Emissioni di fluttuazioni di tensione/flicker come da IEC 61000-3-3	Conforme	

**Linee guida e dichiarazione del produttore – resistenza alle interferenze elettromagnetiche**

**StimaWELL®EMS** è progettato per il funzionamento nell'ambiente elettromagnetico indicato nella tabella. Il cliente o l'operatore di **StimaWELL** devono assicurarsi che sia utilizzato in tale ambiente.


<b>Test per resistenza alle interferenze</b>	<b>Livello test IEC 60601</b>	<b>Livello di conformità</b>	<b>Ambiente elettromagnetico - linee guida</b>
Scarica elettrostatica (ESD) come da IEC 61000-4-2	± 6 kV scarica a contatto ± 8 kV scarica in aria	± 6 kV scarica a contatto ± 8 kV scarica in aria	I pavimenti dovrebbero essere fatti di legno o cemento o rivestiti con piastrelle di ceramica. Se il pavimento è composto da materiali sintetici, l'umidità relativa deve essere almeno del 30%.
Interferenza/Esplosioni transitorie rapide come da IEC 61000-4-4	± 2 kV per alimentazione di rete ± 1 kV per l'alimentazione in ingresso e in uscita	± 2 kV per alimentazione di rete ± 1 kV per l'alimentazione in ingresso e in uscita	La qualità della tensione di alimentazione dovrebbe corrispondere a quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Sovratensioni come da IEC 61000-4-5	± 1 kV Tensione Push-pull ± 2 kV Tensione Push-pull	± 1 kV Tensione Push-pull ± 2 kV Tensione Push-pull	La qualità della tensione di alimentazione dovrebbe corrispondere a quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Cadute di tensione, interruzioni a breve termine e fluttuazioni della tensione di alimentazione come da IEC 61000-4-11	< 5 % $U_T$ (> 95 % cadute in $U_T$ ) per ½ periodo 40 % $U_T$ (60 % cadute $U_T$ ) per 5 periodi 70 % $U_T$ (30 % cadute $U_T$ ) per 25 periodi < 5 % $U_T$ (> 95 % cadute $U_T$ ) per 5 s	0 % $U_T$ per 10 ms 40 % $U_T$ per 100 ms 70 % $U_T$ per 500 ms 0 % $U_T$ per 5 s	La qualità della tensione di alimentazione dovrebbe corrispondere a quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero. Se l'operatore di <b>StimaWELL®EMS</b> richiede il funzionamento anche dopo il verificarsi di un'interruzione dell'alimentazione di energia (per esempio un black out), si raccomanda che <b>StimaWELL®EMS</b> sia alimentato da una fonte di alimentazione esente da interruzioni o da una batteria.
Campo magnetico alla frequenza di alimentazione (50/60 Hz) come da IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	I campi magnetici alla frequenza di rete dovrebbero corrispondere ai valori tipici rilevati in un ambiente commerciale e ospedaliero.

NOTA

$U_T$  rappresenta la tensione di rete C.A. prima dell'applicazione del livello del test.

### Linee guida e dichiarazione del produttore – resistenza alle interferenze elettromagnetiche

**StimaWELL®EMS** è progettato per il funzionamento nell'ambiente elettromagnetico indicato nella tabella. Il cliente o l'operatore di **StimaWELL** devono assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.

Test di resistenza alle interferenze	Livello test IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Interferenza RF condotta come da IEC 61000-4-6	3 V <sub>eff</sub> Da 150 kHz a 80 MHz	3 V <sub>eff</sub>	<p>I dispositivi di comunicazione portatili e mobili non devono essere utilizzati in prossimità dello <b>StimaWELL®EMS</b> o del suo cavo rispetto alla distanza di protezione calcolata secondo l'equazione calcolata per la frequenza di trasmissione.</p> <p><b>Distanza di protezione raccomandata:</b></p> $d = 1,2\sqrt{P}$ $d = 1,2\sqrt{P} \quad \text{da 80 MHz a 800 MHz}$ $d = 2,3\sqrt{P} \quad \text{da 800 MHz a 2,5 GHz}$
Interferenza RF emessa come da IEC 61000-4-3	3 V/m Da 80 MHz a 2.5 GHz	3 V/m	<p>con P come potenza nominale del trasmettitore in Watt secondo le specifiche del produttore del trasmettitore e d come distanza di protezione consigliata in metri [m]</p> <p>La potenza di campo dei trasmettitori radio stazionari deve essere inferiore al livello di conformità<sup>a</sup>, determinato nel corso di un'ispezione sul sito.<sup>b</sup></p> <p>Il disturbo è possibile in prossimità di dispositivi con il seguente simbolo.</p> 

NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica lo spettro di frequenza superiore.

NOTA 2 Queste linee guida potrebbero non essere sempre applicabili: la distribuzione dei campi elettromagnetici è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di edifici, oggetti e persone.

<sup>a</sup> L'intensità di campo dei trasmettitori stazionari, come stazioni di base per telefoni cellulari e linee di terra mobili, stazioni radio amatoriali, radio AM e FM e stazioni televisive non può essere pre-determinata. Al fine di specificare l'ambiente elettromagnetico per quanto riguarda i trasmettitori stazionari, è necessario prendere in considerazione uno studio della posizione. Se l'intensità di campo misurata sul sito su cui è in funzione **StimaWELL®EMS** supera il livello di conformità sopra descritto, è necessario monitorare **StimaWELL®EMS** per verificare che il funzionamento sia in conformità alle normative. Se si osservano caratteristiche insolite, potrebbero essere necessari nuovi interventi, come un cambio di allineamento o una diversa posizione di **StimaWELL®EMS**.

<sup>b</sup> Al di sopra dell'intervallo di frequenza compreso tra 150 kHz e 80 MHz, l'intensità del campo deve essere inferiore a 3 V / m.

### Distanze protettive raccomandate tra dispositivi di telecomunicazione RF portatili e mobili e StimaWELL®EMS

StimaWELL®EMS è progettato per funzionare in un ambiente elettromagnetico in cui l'interferenza RF è controllata. Il cliente o l'operatore di StimaWELL®EMS possono evitare interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima di protezione tra dispositivi di telecomunicazione RF portatili e mobili (trasmettitori) e StimaWELL®EMS, in base alla potenza di uscita del dispositivo di comunicazione, come indicato nella tabella.

Uscita nominale del trasmettitore W	Distanza di protezione dipendente dalla frequenza di trasmissione m		
	Da 150 kHz a 80 MHz $d = 1,2\sqrt{P}$	Da 80 MHz a 800 MHz $d = 1,2\sqrt{P}$	Da 800 MHz a 2.5 GHz $d = 2,3\sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.37	0.37	0.74
1	1.2	1.2	2.3
10	3.7	3.7	7.4
100	11,7	11,7	23,3

Per trasmettitori con una potenza nominale massima non elencata nella tabella, la distanza di protezione raccomandata  $d$  può essere calcolata in metri (m) usando l'equazione per la rispettiva colonna, per cui  $P$  è la potenza nominale massima in Watt (W) come da specifiche del produttore del trasmettitore.

NOTE 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica lo spettro di frequenza superiore.

NOTE 2 Queste linee guida potrebbero non essere sempre applicabili: la distribuzione dei campi elettromagnetici è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di edifici, oggetti e persone.



**schwa-medico**  
HOLISTIC HEALTH

schwa-medico Medizinische Apparate Vertriebsgesellschaft mbH  
Wetzlarer Str. 41 - 43 | 35630 Ehringshausen | Germania  
Tel. +49 6443 8333-0 | Fax +49 6443 8333-119

Reparto Esportazioni  
Tel. +49 6443 8333-113 | Fax +49 6443 8333-119  
[export@schwa-medico.de](mailto:export@schwa-medico.de) | [www.schwa-medico.com](http://www.schwa-medico.com) | [www.stimawell-ems.com](http://www.stimawell-ems.com)



Pierenkemper GmbH  
Am Geiersberg 6 | 35630 Ehringshausen | Deutschland/Germania

CE0482

numero categorico: 451600-0481 data: 2018-02-19/JB  
Software-versione 1.8