



**MODE  
D'EMPLOI**



# VOTRE POWERDOT

Nous vous remercions d'avoir acheté notre PowerDot® !

PowerDot utilise la technologie EMS (électrostimulation musculaire) pour travailler vos muscles et vous aider à améliorer votre performance musculaire.

Pour une stimulation musculaire efficace de votre PowerDot, veuillez lire ce manuel attentivement avant de commencer à l'utiliser.

Pour votre commodité, vous pouvez utiliser votre PowerDot sans fil à l'aide de l'application Android compagnon ou iOS Mobile sur votre téléphone mobile Bluetooth Smart Ready.

## UTILISATION PRÉVUE

PowerDot est un stimulateur neuromusculaire fonctionnant sur batteries, destiné à stimuler les muscles en bonne santé afin d'améliorer

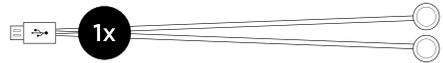
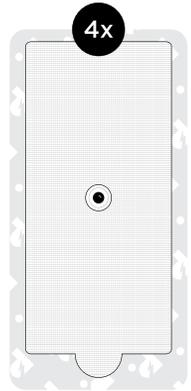
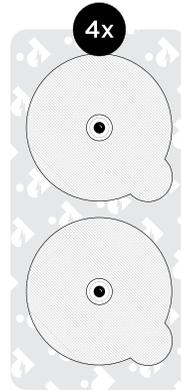
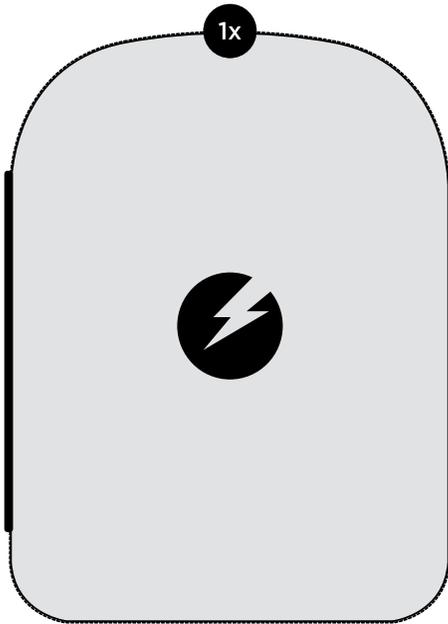
ou de faciliter la performance musculaire et, par conséquent, peut être considéré comme une technique ou une méthode pour l'entraînement des muscles.

PowerDot n'est pas destiné à être utilisé en conjonction avec une thérapie ou un traitement de maladies ou d'affections médicales d'aucune sorte. L'électrostimulation, associée efficacement à un entraînement physique régulier, peut améliorer les performances des muscles stimulés en seulement quelques semaines et ce, de manière significative.

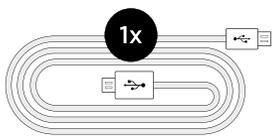
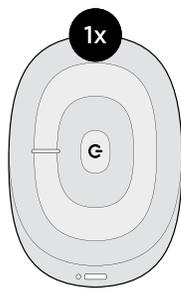
Méthode efficace pour faire travailler vos muscles sans fatigue cardiovasculaire ou mentale, l'électrostimulation limite le stress exercé sur vos articulations et vos tendons.

Les programmes et les consignes de stimulation PowerDot sont fondés sur les recherches les plus récentes menées par les scientifiques sportifs renommés du monde entier.

Pour maximiser vos résultats, PowerDot doit être utilisé comme un complément/ accompagnement sportif associé à un style de vie équilibré incluant une activité physique régulière et une alimentation saine et variée.



(de gauche à droite)



# CONTENU DE L'EMBALLAGE POWERDOT

## HOUSSE DE TRANSPORT

Pour entreposer et transporter votre PowerDot (voire deux PowerDots), vos électrodes et les câbles d'alimentation entre vos séances de stimulation.

## POWERDOT

Génère et envoie des signaux électriques à vos muscles via des électrodes, provoquant ainsi la contraction et le travail musculaire.

## ÉLECTRODES ADHÉSIVES RONDES/RECTANGULAIRES

Les électrodes autocollantes sont reliées aux câbles via des connecteurs enfichables. Suivez toujours les instructions de placement des électrodes fournies par l'application Mobile PowerDot.

## CÂBLE CHARGEUR USB

Pour charger et recharger PowerDot, mais uniquement d'une connexion USB fiable. NE JAMAIS utiliser PowerDot sur vos muscles pendant qu'il est en charge.

## CÂBLES D'ALIMENTATION (CÂBLES D'ÉLECTRODES)

Utilisés pour transmettre les signaux électriques du PowerDot aux électrodes. Les câbles PowerDot mesurent soit 10 cm/4" ou 30 cm/12" de long. Selon le groupe musculaire que vous ciblez et de votre taille ou de vos mesures physiques, vous pouvez utiliser l'un des deux câbles (p. ex., le câble d'alimentation de 10 cm/4" suffira pour entraîner les muscles abdominaux, tandis que le câble de 30 cm/12" sera plus adapté pour les muscles quadriceps plus longs).

# AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SECURITE

## 1 CONTRE-INDICATIONS

NE JAMAIS utiliser PowerDot dans l'UN DES CAS suivants :

- Stimulateur cardiaque (pacemaker), défibrillateur cardiaque ou tout autre électrode métallique ou appareil électronique implanté. Une telle utilisation pourrait causer un choc électrique, des brûlures, des interférences électriques ou la mort.
- Épilepsie.
- Cancer ou lésions cancéreuses.
- Tous les problèmes ou troubles cardiaques.
- Grossesse (pas de positionnement dans la région abdominale).
- Troubles circulatoires artériels importants des membres inférieurs.
- Hernie abdominale ou inguinale.

## 2 PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN avant d'utiliser PowerDot si vous êtes dans l'UN DES CAS suivants :

- Après un traumatisme ou une intervention chirurgicale récente (moins de 6 mois avant).
- Atrophie musculaire.
- Douleurs persistantes.
- Besoin d'une rééducation musculaire.

## 3 MESURES DE SÉCURITÉ

- Ne pas charger ou recharger PowerDot lorsqu'il est relié à une quelconque partie de votre corps.
- Ne pas appliquer de stimulation près de la zone d'un implant, tels que les implants cochléaires, les pacemakers, les implants à ancrage squelettique ou tout autre appareil actif implanté ou portable. Un tel usage pourrait causer un choc électrique, des brûlures, un mauvais fonctionnement des appareils implantés/portables en raison d'interférences électriques ou provoquer la mort.
- Ne pas appliquer de stimulation à proximité d'objets en métal. Enlevez les bijoux, les piercings corporels, les boucles de ceinture ou tout autre produit ou dispositif métallique amovible dans la zone de stimulation.
- Si la personne est enceinte ou en période menstruelle, ne pas placer d'électrodes directement sur l'utérus ni connecter des paires d'électrodes de part et d'autre de l'abdomen.
- Ne pas utiliser PowerDot dans l'eau ou dans un environnement humide (sauna, hydrothérapie, etc.).

- N'appliquez pas de stimulation si vous trouvez dans une baignoire ou sous la douche.
- Ne pas utiliser PowerDot dans une atmosphère riche en oxygène.
- Ne pas brancher les câbles ou les électrodes à d'autres objets que ceux prévus.
- Ne pas déconnecter les électrodes du stimulateur en cours de séance tant que l'appareil est encore sous tension. Arrêter préalablement le stimulateur.
- Ne pas utiliser PowerDot pendant que vous conduisez ou en travaillant sur une machine, en faisant de la bicyclette ou toute activité pouvant vous exposer à des risques de blessures.
- Ne pas appliquer de stimulation pendant le sommeil.
- Pendant une séance de stimulation, ne jamais laisser la contraction musculaire entraîner un mouvement. Pour cela, il convient d'appliquer systématiquement une stimulation isométrique, ce qui signifie que les extrémités du membre dans lequel se trouve le muscle stimulé doivent être fermement attachées, de sorte à éviter tout mouvement consécutif à la contraction.
- Tenir l'appareil PowerDot et ses accessoires hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Ne laisser aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) pénétrer dans le dispositif.
- Ne pas utiliser l'unité PowerDot à moins de 1,5 mètre d'appareil à ondes courtes ou à micro-ondes non protégé car cela pourrait modifier le courant généré par le stimulateur. Si vous avez le moindre doute sur l'utilisation du stimulateur à proximité immédiate d'un autre dispositif médical, adressez-vous au fabricant de l'appareil concerné ou à votre médecin.
- Les changements brusques de température peuvent entraîner l'accumulation de condensation à l'intérieur du stimulateur. Utiliser le dispositif seulement après qu'il ait atteint la température ambiante.
- Ne faites pas d'efforts en utilisant l'électrostimulation musculaire. N'importe quelle séance d'entraînement doit être d'un niveau confortable pour vous.
- Ne pas utiliser le stimulateur à des altitudes de plus de 3 000 mètres.
- Ne pas utiliser le stimulateur sur les enfants.
- Ne pas utiliser PowerDot si vous êtes relié(e) à un instrument chirurgical haute fréquence, car cela pourrait causer des irritations cutanées ou des brûlures sous les électrodes.
- Ne pas utiliser PowerDot dans les zones où des appareils non protégés sont utilisés pour émettre des rayonnements électromagnétiques. Les appareils portables de communication, les systèmes de radio-identification (RFID) et de sécurité électromagnétique (p. ex. les détecteurs de métaux et les antivols EAS) peuvent interférer avec PowerDot et modifier le courant généré par l'appareil.



Certains émetteurs RF, tels que les systèmes RFID, peuvent ne pas être visibles. Si vous constatez des changements inattendus dans les intensités de stimulation, veuillez interrompre immédiatement la stimulation, comme indiqué dans la section « 6. Arrêt de la stimulation » de ce Manuel d'utilisation.

- N'utilisez pas PowerDot à proximité immédiate des appareils médicaux tels que les IRM, les scanners, les appareils utilisant la diathermie, la radiographie car ils pourraient modifier le courant généré par le stimulateur PowerDot, endommager les tissus, et entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous avez des doutes quant à l'utilisation de votre stimulateur PowerDot à proximité immédiate d'un autre appareil médical, veuillez contacter le fabricant de l'appareil ou votre médecin.



Le PowerDot est incompatible avec la résonance magnétique. N'utilisez jamais votre PowerDot près ou dans une salle d'examen IRM (champ magnétique).

## 4 PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'APPLICATION DES ÉLECTRODES

Ne JAMAIS placer les électrodes :

- À proximité ou sur la tête car les effets de la stimulation du cerveau sont inconnus.
- Sur le devant et les côtés du cou car cela pourrait provoquer des spasmes musculaires graves entraînant l'obturation de vos voies respiratoires, des difficultés à respirer, ou des effets indésirables sur le rythme cardiaque ou la pression artérielle.
- En travers de la poitrine, parce que l'introduction d'un courant électrique à ce niveau peut causer des perturbations du rythme cardiaque, ce qui pourrait être mortel.
- Sur votre votre torse avant (c.-à-d. pectoraux ou abdos) et torse arrière (c.-à-d. haut du dos, bas du dos) simultanément.
- Sur des zones douloureuses. Si vous avez des zones douloureuses, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Sur des plaies ouvertes ou des éruptions, ou sur des zones enflées, rouges, infectées ou enflammées ou des éruptions cutanées (p. ex., phlébite, thrombophlébite, varices).
- Sur, ou à proximité, des lésions cancéreuses.

## 5 PRÉCAUTIONS D'UTILISATION DES ÉLECTRODES

- Utiliser exclusivement les électrodes fournies par PowerDot. D'autres électrodes risquent de provoquer des réactions allergiques potentielles dues à une mauvaise biocompatibilité ou à des propriétés électriques inadaptées au PowerDot.
- Des électrodes PowerDot de remplacement peuvent être obtenues auprès des distributeurs officiels PowerDot autorisés ou de notre boutique PowerDot en ligne (<http://powerdot.com>).
- Ne pas plonger les électrodes dans l'eau.
- N'appliquez pas sur les électrodes un solvant de quelque nature qu'il soit.
- N'essayez pas de mettre d'électrodes sur une partie corporelle non directement visible sans aide.
- Avant l'application des électrodes et pour de meilleurs résultats, il est conseillé de laver et de dégraisser la peau, puis de la sécher.
- Bien appliquer toute la surface des électrodes sur la peau.
- Pour des raisons d'hygiène, chaque utilisateur doit disposer de son propre jeu d'électrodes. Ne pas utiliser les mêmes électrodes sur plusieurs personnes différentes.
- Ne pas utiliser un jeu d'électrodes adhésives pour plus de 30 séances de stimulation, car la qualité de l'adhérence se dégrade progressivement et un contact optimal est

important tant pour le confort des utilisateurs que pour l'efficacité de la stimulation.

- Utiliser avec précaution si la stimulation est appliquée sur des zones cutanées qui présentent une perte de sensibilité.
- Utiliser avec précaution si vous avez tendance aux saignements internes, notamment suite à une blessure ou une fracture.

## 6 EFFETS INDÉSIRABLES

- Chez certaines personnes à la peau très sensible, on peut observer une rougeur sous les électrodes après une séance de stimulation. En général, cette rougeur est totalement sans danger et disparaît après 15 à 20 minutes. Toutefois, on évitera de recommencer une séance de stimulation au même endroit tant que la rougeur n'a pas disparu.
- Vous pouvez éprouver des maux de tête et d'autres sensations douloureuses pendant ou après application de l'électrostimulation près de vos yeux, sur la tête et le visage.

**Cesser d'utiliser PowerDot et consulter votre médecin si vous ressentez des effets indésirables causés par l'appareil.**

# APPAREIL POWERDOT ET ACCESSOIRES

❶ Indicateur d'alimentation/  
de stimulation

❷ Bouton multifonction

❸ Connecteur Micro USB  
(fonction double : câbles  
de raccordement et câble  
de recharge)

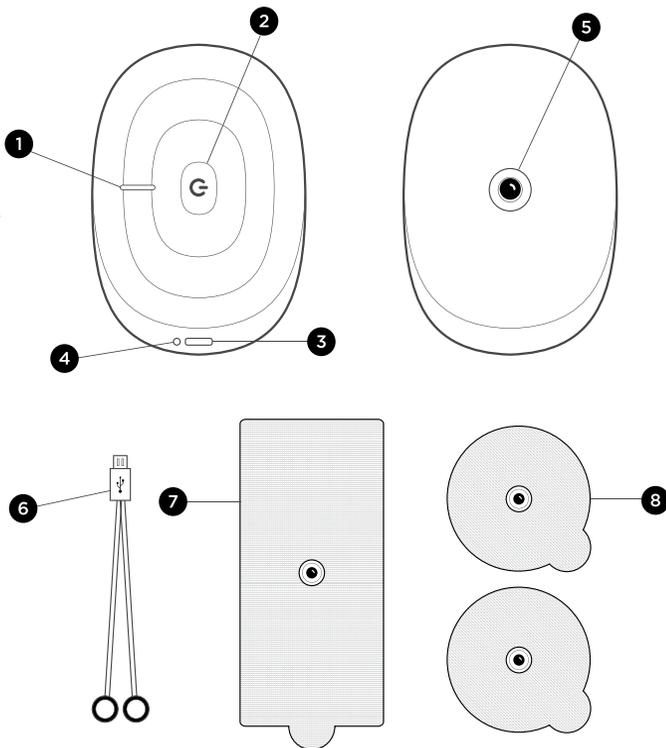
❹ Indicateur de charge

❺ Connecteur enfichable

❻ Câble de raccordement  
avec deux connecteurs  
femelle de 3,5 mm

❼ Électrode rectangulaire  
avec connecteur mâle  
de 2,2 mm

❽ Électrode ronde  
avec connecteur mâle  
de 3,5 mm



## INDICATEUR ALIMENTATION/ STIMULATION ❶ :

Il peut être soit BLANC (lorsque PowerDot est allumé ou en mode veille) soit ORANGE (lorsqu'il est utilisé pour la stimulation).

## MODES DU BOUTON MULTIFONCTION ❷ :

Le bouton tactile multifonction commande les fonctions PowerDot suivantes :

Action sur le bouton multifonction	PowerDot État initial	PowerDot État final
Maintenir pendant environ 1 seconde	PowerDot est sur <b>OFF (arrêt)</b> (pas de voyant)	PowerDot est maintenant sur <b>ON (marche)</b> (voyant blanc allumé)
Clic rapide	PowerDot est sur <b>ON</b> (voyant blanc allumé)	PowerDot est maintenant sur <b>OFF</b> (aucun voyant n'est allumé)
Clic rapide	PowerDot est en <b>Stimulation</b> (voyant orange allumé)	La stimulation s'arrête (voyant orange allumé)
Maintenir appuyé pendant 5 secondes	Le dispositif est sur <b>ON</b>	Le verrou d'activation disparaît, La <b>LED</b> d'alimentation clignote plusieurs fois, et PowerDot est sur <b>OFF</b>

## CONNECTEUR MICRO-USB ❸ :

PowerDot utilise le même connecteur micro-USB haute tension (3) pour la connexion du câble d'alimentation (3) que pour la charge.

Si l'appareil est utilisé pour la stimulation, il va immédiatement s'arrêter lorsque les câbles d'alimentation sont déconnectés du connecteur micro-USB.

## INDICATEUR DE CHARGE ❹ :

Pendant que l'appareil est en cours de chargement, vous verrez que l'indicateur de charge (4), à proximité du connecteur micro-USB, est ORANGE.

Reportez-vous à la section **Recharge de votre PowerDot** ci-dessous pour plus d'informations sur la recharge de votre stimulateur.

## CONNECTEUR ENFICHABLE ❺ :

Il est utilisé pour fixer et maintenir le dispositif PowerDot sur l'électrode rectangulaire.

## CÂBLES D'ALIMENTATION ❻ :

Pour une stimulation PowerDot plus facile et plus confortable, deux câbles de longueurs différentes (10 cm et 30 cm) (6) sont fournis avec chaque PowerDot. Vous avez la possibilité de choisir le bon câble pour atteindre le groupe musculaire que vous visez, en fonction de vos mesures physiques.

## ÉLECTRODES ❼,❸ :

PowerDot utilise deux types d'électrodes - une électrode rectangulaire de 9x5 cm

(3,5"x2") (7) et une paire d'électrodes rondes de 5,5 cm (2,1") de diamètre (8). L'électrode rectangulaire sert également de support pour le dispositif PowerDot lui-même.

Les électrodes PowerDot utilisent un hydrogel unique biocompatible avec la peau doté d'une adhérence et d'une conductibilité exceptionnelle.

La durée de vie des électrodes PowerDot dépend surtout des propriétés de votre peau, de votre pilosité et de la qualité de l'entretien. En moyenne, chaque électrode dure environ 25 séances de stimulation. Au-delà, l'adhérence et les propriétés conductrices des électrodes commencent à se détériorer.



Stockez vos électrodes à l'intérieur du film de sécurité, dans un endroit sec (dans le sac plastique à fermeture éclair d'origine ou à l'intérieur de la housse de transport PowerDot). Assurez-vous d'installer les électrodes sur une peau propre et sèche !

# MODE D'EMPLOI

## 1 INSTALLATION / LANCEMENT DE L'APPLICATION MOBILE POWERDOT



- 1) Assurez-vous que votre appareil mobile a) fonctionne avec Android 4.4 (KitKat) ou une version ultérieure, et b) que le module Bluetooth Smart Ready est activé.
- 2) Cliquez sur l'application Google Play, recherchez l'application mobile « PowerDot » et installez-la.
- 3) Lancez l'application PowerDot installée et laissez-vous guider pas-à-pas dans la démonstration de sécurité, puis suivez les instructions pour installer et activer votre PowerDot (ou vos PowerDots) pour la première utilisation.

iOS

- 1) Assurez-vous que votre téléphone portable a) fonctionne sur iOS 7.0 ou version ultérieure, et b) est l'iPhone 4S ou supérieur.
- 2) Lancez l'application Apple App Store, recherchez l'application Mobile « PowerDot » et installez-la.

3) Lancez l'application PowerDot installée et laissez-vous guider pas-à-pas dans la démonstration de sécurité, puis suivez les instructions pour installer et activer votre PowerDot (ou vos PowerDots) pour la première utilisation.

## **2 ALLUMER/ÉTEINDRE VOTRE POWERDOT**

Pour allumer votre appareil PowerDot, maintenez appuyé le bouton Multifonction pendant environ 1 seconde, jusqu'à ce que le voyant d'alimentation s'allume. Lorsque PowerDot n'est pas en stimulation, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur le bouton Multifonction.

Lorsqu'une stimulation est en cours, cliquez sur le bouton Multifonction deux fois pour éteindre l'appareil, vu que le premier clic n'arrêtera que la stimulation. Le second clic éteindra PowerDot.

## **3 ACTIVATION DE POWERDOT**

Avant d'utiliser PowerDot pour une stimulation musculaire, il doit être activé à partir de votre application Mobile PowerDot.

Lorsque PowerDot est activé, il est jumelé avec votre téléphone mobile en toute sécurité. Ni vous ni personne d'autre

ne pourra se connecter et utiliser votre PowerDot à partir d'un autre téléphone mobile. Nous ne permettrons jamais que des étrangers puissent se connecter et contrôler votre PowerDot depuis leurs téléphones portables !

Suivez les conseils de l'application Mobile à l'écran pour rechercher et activer vos PowerDots. Vérifiez que votre PowerDot (ou vos PowerDots) est(sont) bien allumé(s) avant de lancer la recherche.

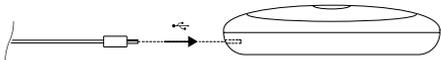
Utilisez l'écran Mon Appareil (accessible à partir de la barre de menu de l'app PowerDot) pour activer des PowerDots additionnels, ou pour désactiver ceux préalablement activés. Vous pouvez activer jusqu'à deux PowerDots en même temps.



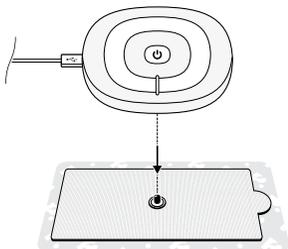
N'oubliez pas, vous ne pourrez pas utiliser votre PowerDot (ou vos PowerDots) tant qu'il n'est pas activé avec votre application mobile PowerDot depuis votre smartphone !

#### 4 PRÉPARATION ET POSITIONNEMENT DU POWERDOT

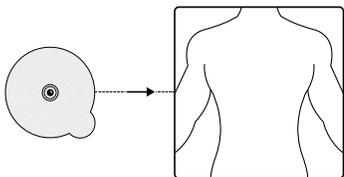
1) Branchez le câble que vous projetez d'utiliser dans le connecteur micro-USB sur votre appareil PowerDot.



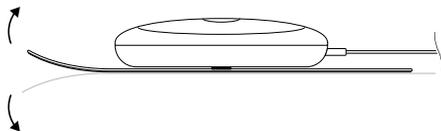
2) Clipsez le PowerDot sur l'électrode rectangulaire alors qu'elle encore fixée à son film de sécurité.



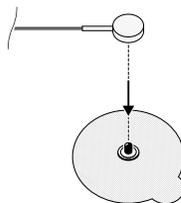
3) Dégagez les électrodes rondes de leur film de sécurité et collez-les sur la partie de votre corps, en respectant les consignes visuelles d'application que vous trouvez dans votre **Application Mobile PowerDot**.



4) Une fois que le PowerDot et le câble d'alimentation sont attachés à l'électrode rectangulaire, séparez l'électrode de son film de sécurité et collez-la sur la partie ciblée de votre corps, selon les mêmes consignes visuelles d'application des électrodes qui figurent dans votre **Application Mobile PowerDot**.



5) Clipsez les connecteurs des câbles sur les électrodes rondes.



6) Assurez-vous que toute la surface des électrodes rectangulaires et rondes sont complètement et correctement appliquées sur votre corps.

7) c'est le bon moment pour mettre en marche votre PowerDot (ou vos PowerDots), si vous ne l'avez pas encore fait.



Vérifiez toujours soigneusement les câbles et le dispositif PowerDot à la recherche de tout signe de dommages AVANT chaque séance de stimulation. N'utilisez pas des appareils ou des accessoires endommagés. Pour votre sécurité, il est vivement conseillé de les remplacer immédiatement.



Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut provoquer une sensation inhabituelle. Nous vous recommandons de commencer par les zones de stimulation conseillées, en utilisant des réglages de stimulation faible pour vous familiariser avec la sensation avant de passer à des intensités plus élevées.

## 5 LANCER ET CONTRÔLER UNE STIMULATION

Une fois que vous avez sélectionné un groupe musculaire à stimuler, assemblé et placé votre PowerDot (ou vos PowerDots) ainsi que les électrodes comme indiqué ci-dessus, l'**Application Mobile** vérifiera automatiquement le niveau de la batterie et le statut de la connexion du câble principal.

Lorsque le niveau de la batterie et le statut de la connexion du câble auront été vérifiés, un grand bouton rouge **Démarrer** apparaîtra, ce qui signifie que vous pouvez lancer la séance de stimulation.

En utilisant l'application Mobile, vous pouvez contrôler votre séance de stimulation depuis le **Tableau de bord - Stimulation**, qui dispose des commandes suivantes :



En cas d'inconfort ou de douleur importante : PAUSE (INTERROMPRE) votre séance de stimulation et/ou DECREASE (DIMINUER) les intensités. Pour votre sécurité, après une PAUSE, votre session de stimulation reprendra avec seulement 80 % (ou moins) des valeurs d'intensité précédentes.

**Réglage de l'intensité** - Appuyez sur les boutons Augmentation d'intensité (ou "+" )**1** et Diminution d'intensité (ou "-" )**2** pour un réglage précis, ou maintenez l'un ou l'autre enfoncé pour un réglage plus rapide.  
**Menu Tableau de bord - Stimulation** **3** pour y accéder, appuyez dessus ou balayez l'écran vers le haut.

**Commandes Verrouillage Intensités du niveau de l'appareil ④ et Verrouillage Intensités du niveau du canal ⑤** synchronisent les changements d'intensité de **a)** entre les deux canaux de stimulation d'un seul appareil PowerDot ; ou **b)** quand on utilise deux appareils PowerDot (ceci s'applique uniquement au mode de stimulation Duo, qui implique deux appareils PowerDot). Les deux commandes sont activées par défaut et peuvent être utilisées pour un réglage précis de l'intensité de votre séance de stimulation. Cependant, il est préférable de les utiliser uniquement lorsque vous en avez vraiment besoin (p. ex. pour un meilleur équilibre entre la gauche et la droite, ou quand vos muscles ne sont pas développés de manière égale).

Utilisez les commandes Stop (■), Pause (⏸), Reprendre (▶), Sauter la phase (⏮) pour votre stimulation. Sauter la phase (⏭) permet de basculer de l'**Échauffement** à la **Phase principale** ou de la **Phase principale** à la **Récupération**.

**La minuterie ⑥** affiche le temps restant pour achever la séance de stimulation (pour toutes les phases restantes) ainsi que le temps restant pour la phase de stimulation active en cours.

**Indicateur de Contraction/Repos ⑦** : pour les programmes et les phases impliquant des contractions musculaires, indique la durée de la contraction, le délai entre les contractions et les intervalles de repos. **Indicateur Auto-Step Up (Augmentation automatique) ⑧** et **Commande**

**Auto-Step Up (Augmentation automatique) ⑨** : pour les programmes et les phases impliquant des contractions musculaires, permet d'activer ou désactiver l'augmentation automatique de l'intensité de stimulation d'un cran après chaque série de contractions musculaires.



Auto-Step Up (Augmentation automatique) est une fonctionnalité utile pour l'entraînement de haut niveau car les fibres musculaires s'habituent aux niveaux d'intensité de stimulation et, pour un maximum d'efficacité, les réglages à la hausse de l'intensité sont fortement recommandés.

**Alertes de pré-contraction :** Configurez le **Signal audio** 10 et/ou les alertes par **Signal vibrant** 11 pour vous informer 1 à 5 secondes à l'avance de la prochaine contraction musculaire (utiliser la commande **Délais avant les alertes** 12 pour configurer le déclenchement de ce signal). Cette fonctionnalité s'avère utile si vous effectuez des exercices dynamiques durant la stimulation.

## ARRÊT DE LA STIMULATION

Il est important de connaître les moyens rapides pour mettre fin à votre stimulation quand survient un imprévu (par ex., une des électrodes se détache ; l'intensité augmente de façon inattendue ; la zone de stimulation devient humide, etc.).

Il y a 3 manières principales d'arrêter immédiatement la stimulation :

- **L'option recommandée / la plus couramment utilisée :** Appuyez sur **Pause** (||) ou **Stop** (■) sur l'écran de stimulation
- **Vous pouvez également :** Appuyez sur le **bouton Multifonction** de votre PowerDot (ou sur n'importe quel PowerDot en mode Duo)
- **Seulement en cas d'urgence :** Débranchez le câble d'alimentation du PowerDot.

## 6 TRANSPORT & STOCKAGE DE VOTRE POWERDOT

La housse de transport PowerDot est spécialement conçue pour transporter et stocker votre appareil PowerDot, les câbles et les électrodes.

Pour maintenir la propreté des électrodes et les faire durer plus longtemps, remettre le film de sécurité en place entre les utilisations, puis les stocker dans votre mallette de transport. Vous pouvez utiliser les deux côtés du film de sécurité pour fixer un ensemble d'électrodes PowerDot (un côté pour l'électrode rectangulaire et l'autre pour les deux électrodes rondes).

## 7 DÉACTIVATION DU POWERDOT

PowerDot peut être désactivé et désappairé d'un téléphone portable soit à partir de l'**Application mobile** ou en désactivant manuellement l'appareil.

Pour désactiver manuellement : lorsque PowerDot est sur ON (MARCHE) et pas en stimulation, appuyez et maintenez enfoncée la **bouton Multifonction** pendant 5 secondes jusqu'à ce que le témoin lumineux de mise sous tension clignote plusieurs fois. Lorsque vous remettez votre PowerDot en marche, il aura déjà été désactivé.

Désactivation à partir de l'**Application Mobile via l'écran Mes appareils** : Lorsque votre PowerDot actif est en marche, désactivez-le en appuyant sur l'appareil actif. Lorsque la désactivation a réussi, le témoin lumineux de mise sous tension clignotera plusieurs fois.



Vous avez oublié de désactiver votre appareil à partir de l'application mobile PowerDot ? Faites-le manuellement en maintenant appuyée la touche Multifonction de l'appareil pendant 5 secondes !

# CONSIGNES GÉNÉRALES D'UTILISATION

## 1 Positionnement des électrodes



Suivez toujours les consignes de positionnement qui se trouvent dans l'application mobile PowerDot. Le fabricant décline toute responsabilité pour les blessures, les dommages occasionnés et autres conséquences découlant des stimulations pour lesquelles les recommandations de positionnement des électrodes ont été ignorées.

Si nécessaire, recherchez le meilleur positionnement possible en interrompant la stimulation, en déplaçant lentement l'électrode ronde sur le muscle ciblé, et en reprenant la stimulation jusqu'à ce que vous trouviez l'emplacement qui associe parfaitement les contractions les plus fortes et le plus grand confort.

## 2 POSITIONNEMENTS DE STIMULATION

Le positionnement de stimulation optimale varie en fonction de l'emplacement effectif des électrodes, des groupes musculaires ciblés, et du programme de stimulation que vous sélectionnez.

Pour les **Programmes principaux**, qui induisent généralement de puissantes contractions musculaires, les muscles doivent toujours être stimulés de façon isométrique (pour référence, les illustrations seront fournies dans l'application mobile.)



Suivez **TOUJOURS** les recommandations de l'application mobile PowerDot sur le meilleur positionnement de stimulation. Le fabricant décline toute responsabilité pour les éventuels dommages ou blessures subis par les utilisateurs qui se livrent à des activités physiques ou choisissent des positionnements de stimulation autres que celles et ceux recommandés dans les consignes de stimulation de l'application mobile.

Vous devez donc essayer d'organiser vos membres de façon à atteindre un maximum de résistance au mouvement et empêcher tout raccourcissement du muscle lors de la contraction.

## 3 RÉGLAGE DES INTENSITÉS DE STIMULATION

Dans un muscle stimulé, le nombre de fibres sollicitées dépend de l'intensité de la stimulation. Pour les Programmes Principaux qui stimulent de puissantes contractions musculaires : pour solliciter un nombre maximal de fibres, stimulez jusqu'aux niveaux d'intensité que vous pouvez largement supporter.

Pour les programmes destinés à susciter des contractions musculaires : augmentez progressivement les intensités de stimulation jusqu'à ce que les contractions se produisent.

L'**application mobile** PowerDot vous donnera toujours les meilleurs conseils sur les niveaux d'intensité à utiliser en fonction du programme de stimulation que vous avez sélectionné et de la phase de stimulation actuelle.

Gardez à l'esprit que les niveaux d'intensité maximale peuvent varier, non seulement d'une séance de stimulation à une autre,

mais aussi au cours d'une séance de stimulation unique. Il est possible que vos muscles s'adaptent relativement rapidement à un certain niveau d'intensité de stimulation. Diverses conditions, comme les différences dans la moiteur de la peau ou les niveaux de transpiration, ou le taux de détérioration de l'électrode, peut également avoir une incidence sur le taux de stimulation.



**VOUS DEVEZ TOUJOURS** tenir compte des effets ou ressentis lorsque vous augmentez les intensités au cours de la stimulation. Bien que nous vous conseillons d'utiliser les intensités maximales que vous pouvez tolérer, pour certains des programmes de stimulation, veillez à effectuer au moins plusieurs séances pour vous familiariser avec les commandes et les ressentis avec des intensités plus faibles et plus confortables, avant d'essayer d'atteindre les limites de tolérance maximales.

## RECHARGE DE VOTRE POWERDOT

Le PowerDot peut se recharger à partir de n'importe quelle connexion USB fiable (par ex. votre ordinateur portable, votre chargeur de téléphone portable, etc.). Il faut environ 60 minutes pour une charge totale à partir d'un état de décharge complète.



Ne JAMAIS charger ou recharger votre PowerDot lorsqu'il est relié à votre corps.

UTILISEZ TOUJOURS le câble de charge d'origine livré dans votre pack PowerDot.

NE JAMAIS charger ou recharger PowerDot à partir d'alimentations non fiables ou douteuses !

Lors de l'utilisation de chargeurs CA USB tiers, nous vous recommandons de débrancher la prise CA du secteur avant de brancher votre appareil PowerDot.

PowerDot utilise une batterie lithium-polymère intégrée, qui doit être rechargée après environ 5-6 heures d'utilisation continue. La batterie est prévue pour supporter au moins 500 cycles de charge. Si vous envisagez de stocker votre PowerDot sans l'utiliser pendant plus de six mois, chargez-le à 50 % au moins tous les six mois.

Dans l'**Application mobile**, le niveau de la batterie PowerDot est toujours affiché au **Tableau de bord de stimulation**.

L' **Application mobile** ne vous laissera pas lancer une nouvelle séance de stimulation si l'un de vos appareils PowerDot n'est pas chargé à 10 % au moins.

Quand le voyant de charge ORANGE à côté du connecteur micro USB est allumé, cela signifie que votre PowerDot est en charge. Une fois que le PowerDot est complètement chargé, le voyant ORANGE s'éteint.

# PROGRAMMES DE STIMULATION POWERDOT (PROTOCOLES)

L'application mobile PowerDot prend en charge un certain nombre de programmes de stimulation intégrés et autorise des modes d'utilisation adaptés aux différentes activités sportives et de détente. Ces programmes fonctionnent mieux quand vous les combinez avec un entraînement physique régulier.

Les programmes de stimulation PowerDot peuvent être divisés en deux sections principales :

## ① PROGRAMMES PERFORMANCE

**Les programmes Performance** sont conçus pour compléter vos exercices réguliers d'entraînement sportif et de remise en forme, et vous aider à améliorer et maintenir votre performance musculaire.

Il est idéal d'exécuter les **Programmes Performance** 3 à 5 fois par semaine pendant la période mi-saison de préparation et 1 à 2 fois par semaine pendant la saison des compétitions ou les périodes de transition.

Votre séance quotidienne de stimulation devrait normalement comporter une stimulation de 1 à 3 groupes musculaires de votre choix (en fonction des spécificités et objectifs de votre sport). Si vous n'utilisez qu'un seul appareil PowerDot, il vous faudra exécuter des séances séparées de stimulation pour les côtés gauche et droite de vos groupes musculaires.

Tous les **Programmes Performance** commencent par : 1) **Échauffement** vivement recommandé de 3 minutes ; 2) une phase d'**Entraînement principal** (selon un programme, cela peut prendre de 10 à 50 minutes) ; et, 3) une phase de **Récupération** de 5 minutes, également vivement recommandée.

## ENDURANCE MUSCULAIRE

Améliore l'endurance musculaire et la résistance à la fatigue. Parfait pour compléter vos exercices d'entraînement à l'endurance physique.

Pour une meilleure efficacité, planifier vos séances Endurance PowerDot AVANT vos exercices physiques.

Nous vous recommandons d'utiliser votre programme Endurance Musculaire PowerDot 4-5 fois par semaine par groupe musculaire pendant la période de préparation (présaison) et 2-3 fois par

semaine pendant la période de compétition (mi-saison).

## FORCE ET ENDURANCE

Améliore la capacité des muscles à résister à un effort intense et prolongé. Parfait pour compléter les exercices qui portent à la fois sur l'endurance et la force, mais en privilégiant le gain en endurance. Améliore la tonicité et la définition musculaire.

Pour une meilleure efficacité, planifier vos séances Endurance & Force PowerDot AVANT vos exercices physiques.

Nous vous recommandons d'utiliser votre programme Endurance & Force PowerDot 3-4 fois par semaine par groupe musculaire pendant la période de préparation (présaison) et 1-2 fois par semaine pendant la période de compétition (mi-saison).

## RÉSISTANCE

Améliore la capacité des muscles à résister à un effort intense et prolongé. Parfait pour compléter les exercices qui portent à la fois sur l'endurance et la force, mais en privilégiant le gain en force. Augmente l'hypertrophie musculaire.

Pour une meilleure efficacité, planifier vos

séances Résistance PowerDot entre ou après vos exercices physiques.

Nous vous recommandons d'utiliser votre programme Résistance PowerDot 2-3 fois par semaine par groupe musculaire pendant la période de préparation (pré-saison) et 1 fois par semaine pendant la période de compétition (mi-saison).

## FORCE

Améliore la force musculaire. Parfait pour compléter vos exercices d'entraînement à la force.

Pour une meilleure efficacité, planifier vos séances Force PowerDot entre vos exercices physiques et avec un maximum d'intervalles de repos possible.

Nous vous recommandons d'utiliser votre programme Force PowerDot 1-3 fois par semaine par groupe musculaire pendant la période de préparation (pré-saison) et pas plus d'une fois par semaine pendant les périodes de compétition (mi-saison) ou de désentraînement.

## FORCE EXPLOSIVE

Visé le développement rapide de la force musculaire. Parfait pour compléter les exercices d'entraînement de force

et vitesse, y compris les entraînements pilométriques.

Pour une meilleure efficacité, planifier vos séances Force Explosive PowerDot entre vos exercices physiques et avec un maximum d'intervalles de repos possible.

Nous vous recommandons d'utiliser votre programme Force PowerDot jusqu'à 3 fois par semaine par groupe musculaire pendant la période de préparation (pré-saison) et pas plus d'une fois par semaine pendant les périodes de compétition (mi-saison) ou de désentraînement.

## 2 PROGRAMMES QUOTIDIENS

**Les Programmes quotidiens** ne reposent pas autant sur une planification méticuleuse et régulière que les **Programmes Performance** .

Alors que les **Programmes Performance** sont des programmes d'entraînement intensif, les **Programmes quotidiens** sont conçus soit pour la récupération et la relaxation post-entraînement soit pour la préparation au pré-entraînement.

## RÉCUPÉRATION ACTIVE

Améliore et accélère la récupération musculaire après un exercice d'endurance intensif. Utiliser dans les 2 heures qui suivent un entraînement intensif ou une compétition.

## RÉCUPÉRATION PROLONGÉE

Identique à la Récupération Active, mais dure plus longtemps pour améliorer l'effet

## POTENTIATION

Augmente la vitesse de contraction musculaire et prépare les muscles pour qu'ils gagnent un maximum en force. L'utiliser 10 à 15 minutes avant d'importants événements de compétition (immédiatement après des exercices réguliers d'échauffement et d'étirement).

## MASSAGE

Accélère temporairement la circulation sanguine dans la zone d'application. Maximiser l'utilisation dans la phase de transition (après saison, récupération).

# DEPANNAGE DE BASE

## L'APPAREIL NE S'ALLUME PAS

La batterie PowerDot est probablement très faible. Charger votre PowerDot.

## IMPOSSIBLE DE TROUVER/ CONNECTER LE/LES POWERDOT(S) LORS LA CONFIGURATION DE LA PRE-STIMULATION

Vérifiez l'écran « Mes appareils » et que le dispositif PowerDot que vous souhaitez utiliser est activé.

Assurez-vous que votre PowerDot est allumé (le voyant blanc est allumé sur l'appareil). Si l'appareil est chargé et activé, mais ne se connecte toujours pas : pour certains téléphones Android, il peut y avoir un problème avec la pile Bluetooth. Quittez votre Application Mobile PowerDot grâce au gestionnaire de tâches, redémarrez le Bluetooth (via les menus Réglages de votre téléphone mobile) et faites un nouvel essai.

## LA STIMULATION NE PRODUIT PAS LA SENSATION HABITUELLE

Vérifiez que vos électrodes sont fermement fixées à votre corps et bien positionnées (comme indiqué sur l'écran de Pré-

stimulation). Mettez la stimulation sur pause, re-fixez ou repositionnez les Électrodes avant de reprendre la stimulation.

## **LA STIMULATION ENTRAÎNE UN INCONFORT OU UNE SENSATION DE BRÛLURE**

Si vous utilisez vos modes d'intensité standard, vos électrodes sont fort probablement usées et/ou ont perdu leur pouvoir adhésif. Mettez la stimulation en pause et re-fixez fermement vos électrodes avant de reprendre la stimulation. Si la même sensation persiste, arrêtez la stimulation et remplacez les électrodes.

## **LES ÉLECTRODES NE COLLENT PAS AUX CORPS, OU LA STIMULATION EST ÉTONNAMMENT TRÈS FAIBLE MÊME SUR DE FORTES INTENSITÉS.**

Remplacez vos électrodes. Elles sont très probablement usées. Si cela ne fonctionne pas, vérifiez le branchement de votre câble et si le câble lui-même n'est pas endommagé. Dans ce dernier cas, remplacez le câble principal.

## **L'APPAREIL NE S'ACTIVE PAS OU LE TÉLÉPHONE PERD LA SYNCHRONISATION À L'APPAREIL**

Si vous rencontrez des problèmes pour

l'activation ou la connexion à votre appareil PowerDot :

- Supprimez tous les PowerDots actifs à partir du menu « Mes Appareils » de votre application. Pour supprimer, appuyez et maintenez la pression sur l'image de l'appareil PowerDot, puis appuyez sur la croix du coin supérieur droit.
- Réinitialisez manuellement votre PowerDot (ou vos PowerDots) en maintenant le bouton sur l'appareil pendant environ 5 secondes, jusqu'à ce que le voyant clignote plusieurs fois. Votre PowerDot doit être activé avant d'effectuer la réinitialisation manuelle.
- Mettez fin/arrêtez votre application Powerdot.
- Allez dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone/tablette et supprimez/oubliez tous les appareils qui commencent par PowerDot ou aPowerDot. Pour les modèles de téléphone Android plus récents, effacez les caches Bluetooth est également fortement recommandé (cela peut être fait à partir de Réglages du →Gestionnaire d'applications → Tous →Bluetooth).
- Désactivez Bluetooth sur votre téléphone, puis démarrez-le à nouveau.
- Redémarrez votre application PowerDot et essayez d'activer à nouveau votre appareil.
- Si vous rencontrez encore des problèmes de connectivité, veuillez nous envoyer votre modèle de téléphone, la version de l'OS et la liste des actions que vous avez effectuées

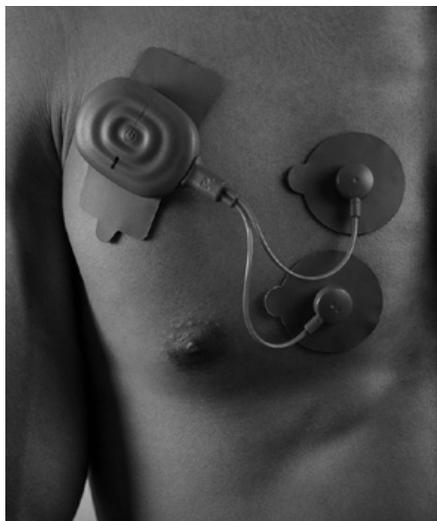
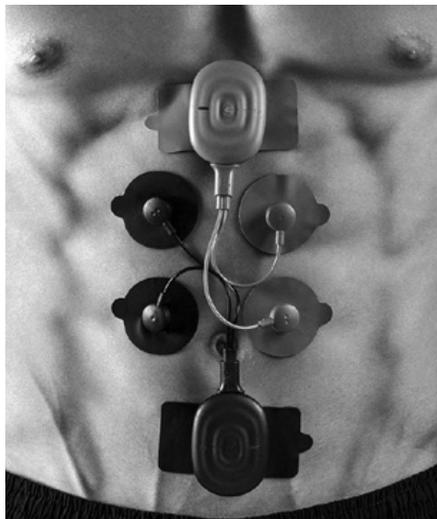
à l'adresse [support@powerdot.com](mailto:support@powerdot.com). Nous vous répondrons dans les 24 heures.

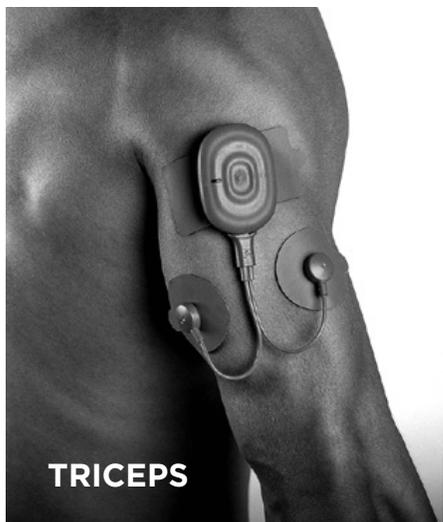
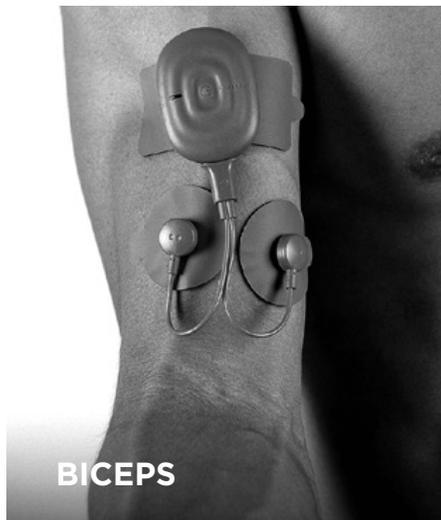
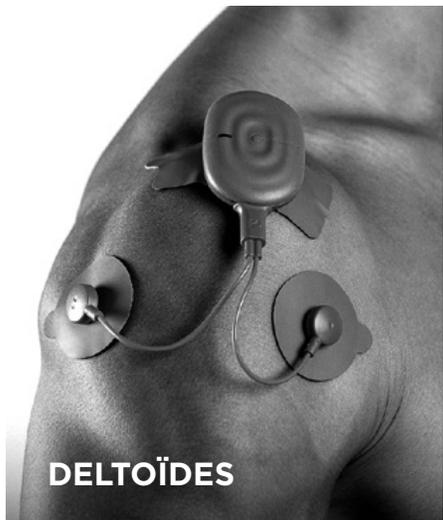
## CONSIGNES DE POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES

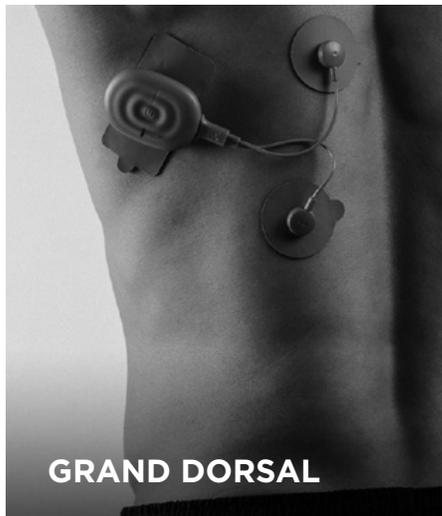
Pour maximiser l'efficacité et la sécurité de la stimulation, veuillez suivre rigoureusement les guides visuels de positionnement des électrodes suivants (en fonction du groupe musculaire sélectionné et ciblé, applicable à tous les programmes de stimulation) :



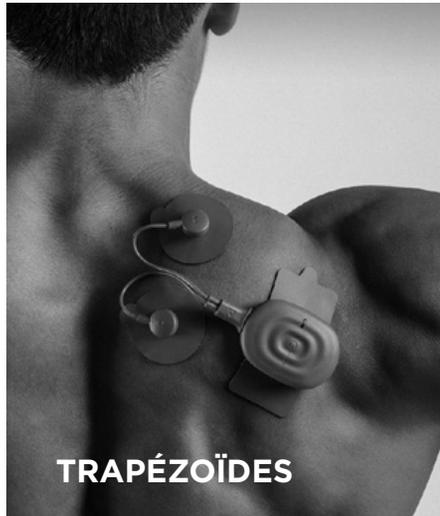
L'application des électrodes près du thorax peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque. Ce risque s'applique aux consignes de positionnement pour Pectoraux, Grand dorsal et Abdominaux ci-dessous.



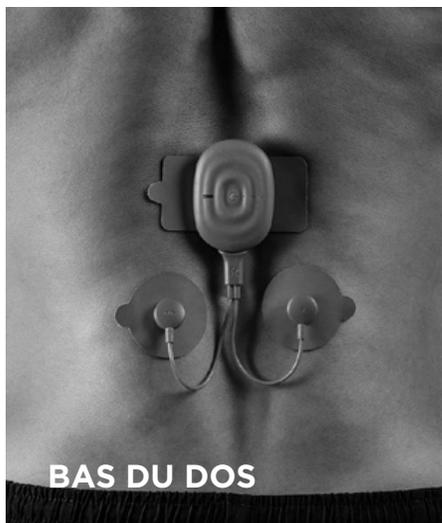




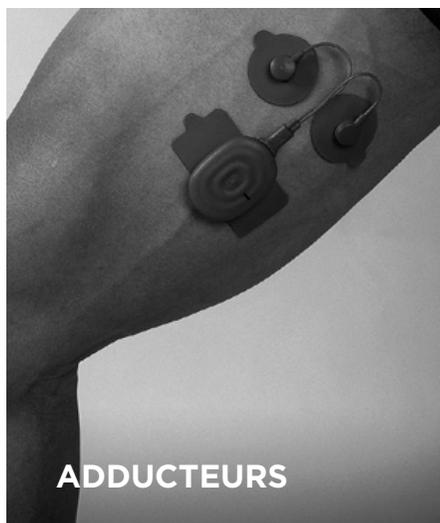
**GRAND DORSAL**



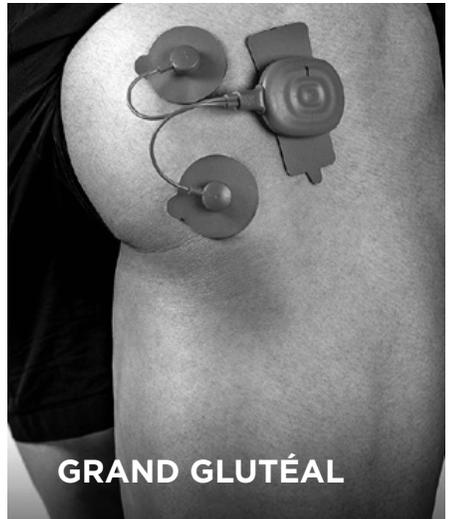
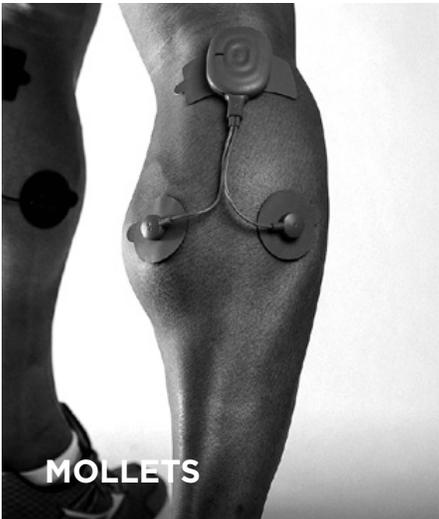
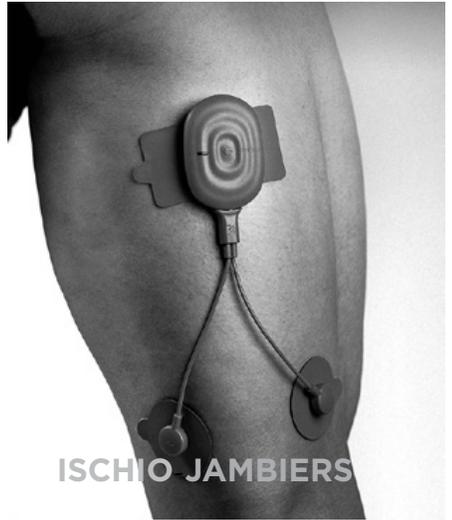
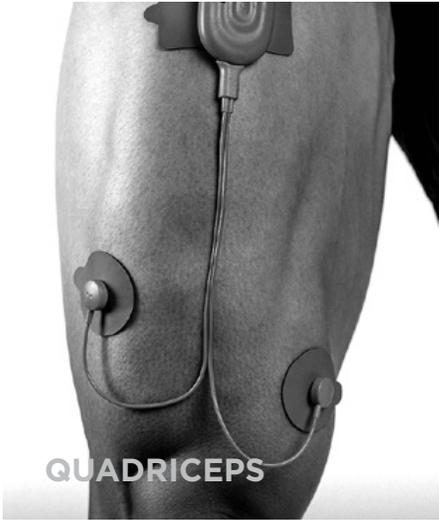
**TRAPÉZOÏDES**



**BAS DU DOS**

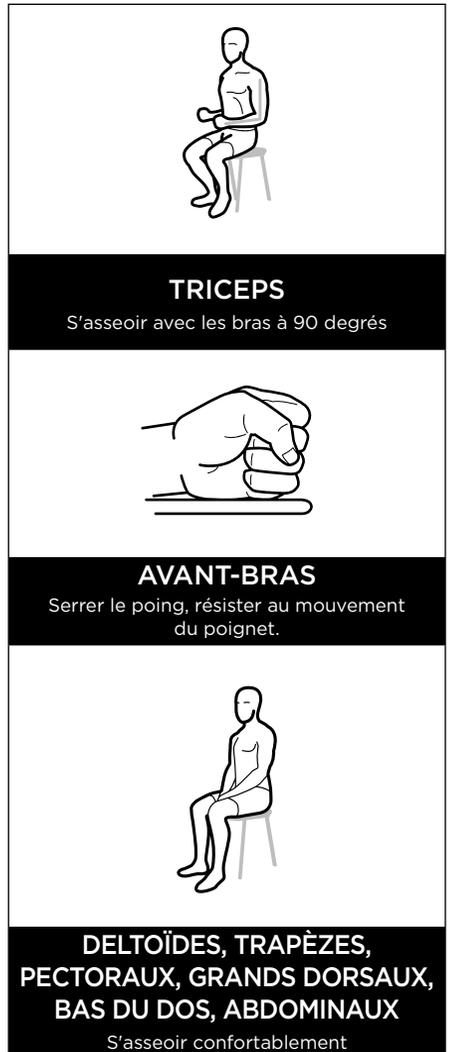
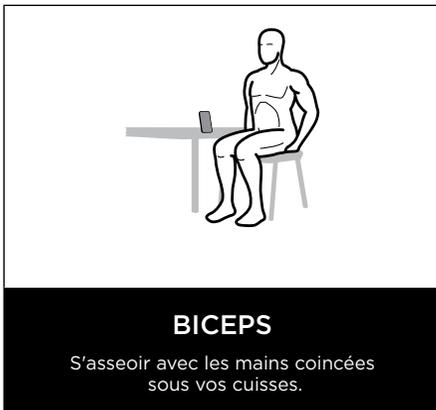


**ADDUCTEURS**



# POSITIONS DE STIMULATION RECOMMANDÉES

Pour maximiser l'efficacité et la sécurité de la stimulation, veuillez suivre les recommandations ci-dessous concernant les positions de stimulation lorsque vous exécutez les programmes de stimulation Endurance Musculaire, Force & Endurance, Résistance, Force, Force Explosive et Potentiation (en fonction du groupe musculaire ciblé que vous avez sélectionné) :





## **ISCHIO-JAMBIERS GRAND GLUTÉAL**

S'allonger sur le ventre, résistez  
aux mouvements des jambes



## **MOLLETS**

Maintenir la position debout



## **QUADRICEPS, ADDUCTEURS**

S'asseoir avec les jambes à 90 degrés,  
Résistez aux mouvements des jambes

Comme les programmes Récupération Active, Récupération Prolongée et Massage n'exigent pas l'utilisation des intensités maximales tolérables, vous pouvez choisir n'importe quelle position qui vous semble confortable et même vous déplacer librement lors de l'exécution de ces programmes.

# ENTRETIEN DE VOTRE POWERDOT

L'appareil PowerDot, ainsi que ses accessoires, doivent être conservés dans la housse de transport Powerdot et entreposés avec précaution sur une surface sécurisée et à l'abri des conditions énumérées dans les avertissements ci-dessus.



Remplacez vos électrodes après 25 à 30 utilisations tel qu'il vous l'est recommandé. Des électrodes détériorées et usées peuvent causer un inconfort majeur pendant la stimulation, avoir une influence sur l'efficacité de la stimulation, et même conduire à des blessures légères.



Nettoyage : nettoyer votre Powerdot uniquement à l'aide d'un chiffon sec et doux.



Tenir l'appareil PowerDot et les électrodes éloignés de l'eau. Les stocker dans un endroit sec, dans un emballage de protection ou dans la housse de transport PowerDot.

Les appareils PowerDot ne nécessitent pas d'étalonnage ou de vérification des paramètres de performance. Les caractéristiques sont systématiquement vérifiées et validées pour chaque appareil fabriqué. Ces caractéristiques sont stables et ne varient pas lorsque les conditions d'utilisation sont normales.

Le fabricant déclare que le PowerDot ne peut pas être réparé par du personnel extérieur à l'entreprise. Tout travail de cette nature réalisé par du personnel non autorisé par le fabricant sera considéré comme modification de l'unité. Le fabricant sera alors dégagé de toute responsabilité quant à la garantie et aux risques auxquels l'opérateur ou l'utilisateur peut être exposé.

# GARANTIE POWERDOT

PowerDot est couvert par une garantie internationale de 1 an, qui entre en vigueur à la date d'achat de l'appareil (la preuve d'achat est requise).

La garantie ne s'applique pas aux électrodes et aux housses de transport.

Dans la période de garantie, le fabricant remplacera votre PowerDot ou les accessoires défectueux sans frais (à l'exception des frais d'expédition et de traitement dans certains cas), à condition que le produit :

- ait été utilisé aux fins prévues et de la façon décrite dans ce manuel.
- n'ait pas été connecté à une source de courant inadaptée
- n'ait pas été soumis à une mauvaise utilisation ou une négligence.
- n'ait pas été modifié ou réparé.
- n'ait pas été endommagé à la suite d'un choc.

Les droits légaux ne sont pas affectés par cette garantie.

# ÉLIMINATION

La directive européenne 2002/96/CEE (DEEE) a une priorité, la prévention des déchets d'équipements électriques et électroniques, et également, la réutilisation, le recyclage et les autres formes de valorisation de ces déchets de manière à réduire l'élimination des déchets :

- Le pictogramme représentant une poubelle à roulettes barrée signifie qu'il est interdit de jeter l'équipement avec les déchets ménagers, mais qu'il fait l'objet d'une collecte sélective ;
- L'équipement doit être rapporté dans un point de collecte approprié pour le traitement ;
- De cette manière, vous contribuez à la sauvegarde des ressources naturelles et à la protection de la santé humaine ;
- Les batteries doivent être éliminées conformément à la législation nationale de votre pays régissant l'élimination de ces éléments.

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Toutes les spécifications électriques sont données pour une impédance de 1000  $\Omega$  par canal.

**Batterie** : Lithium-polymère (LiPo) rechargeable 3,7 V / 210 mAh (- 5 à 6 heures de stimulation continue sur paramètres moyens)

**Entrée chargeur** : 5V via un port USB 2.0 ou 3.0 (micro-USB personnalisé pour câble de recharge USB fourni dans le pack), indice de protection IP : DC 5V / 1-2.1A

**Canaux de stimulation** : 2 canaux indépendants

**Signal de stimulation** : Biphase asymétrique à moyenne nulle

**Plage de fréquence des impulsions** : 1 à 120 Hz

**Durée d'impulsion** : 150-400  $\mu$ S (pour phase principale/positive).

**Tension/Intensité de sortie maximale** : 115 V/115 mA (  $\pm$ 5 %, pour les impulsions de 150  $\mu$ S ).

**Bluetooth** : Module Bluetooth LE 4.0 intégré

**Compatibilité électromagnétique (EMC)** : ETSI EN 301 489-1/EN 301 489-17/EN 50385/EN 55011/EN 60601-1-2

## Données RF :

- Plage de fréquences utilisée : 2402 MHz-2480 MHz (Bande ISM)
- Type de modulation : GFSK avec AFH
- Puissance crête d'émission : -15,86 dBm (0.026 mW)
- Espacement des canaux / Nombre de canaux : 2 MHz, 40 canaux (3 pour la publicité, 37 pour les données)
- Type d'antenne : Antenne puce multicouche, 2 dBi (1,58 mW) à gain élevé

## Compatibilité des applications mobiles :

- Smartphone fonctionnant sous Android 4.4 KitKat (ou version ultérieure) compatible avec Bluetooth Smart Ready et écran tactile HD (ou mieux)
- Smartphone Apple iPhone 4S (ou ultérieur) fonctionnant sous iOS 7.0 (ou version ultérieure)

**Dimensions de l'appareil :** 60,4x43,5x13,6 mm

**Poids de l'appareil :** 25 g

**Spécifications environnementales :**

- **Fonctionnement/Stockage/Transport :**  
Température de 0° C à +40° C
- **Humidité relative :** 10 à 90 %
- **Pression atmosphérique :** de 700 hPa à 1060 hPa

**Durée de vie prévue du produit :** 5 ans

**Boîtier :** ABS & TPU

**Restrictions :** le produit n'est pas adapté pour utilisation dans les environnements avec des concentrations élevées en oxygène et/ou liquides inflammables et/ou gaz inflammables ; ne pas utiliser avec des appareils d'électrochirurgie ou de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes ; l'appareil peut être perturbé par d'autres équipements, même s'ils sont conformes aux normes CISPR relatives aux émissions.

PowerDot PD-01 a été testé pour conformité aux normes d'immunité et d'émissions :

**ÉMISSION :**

<b>Norme</b>	<b>Article</b>	<b>Commentaires</b>
CISPR 11: 2011	Conduites	Classe B
	Rayonnées	Classe B
CEI 61000-3-2:2014	Émissions de courant harmonique	
CEI 61000-3-3:2013	Fluctuations de tension & papillotement	

## IMMUNITÉ :

Norme	Article	CEI -1-22014 Niveaux des tests pour l'environnement des soins de santé à domicile	PowerDot PD-01 Niveaux des tests	Commentaires
CEI 61000-4-2:2008	DES (décharge électrostatique)	± 8 kV contact ; ± 2 kV ± 4 kV ± 8 kV ± 15 kV air	± 2 kV ± 4 kV ± 8 kV contact ; ± 2 kV ± 4 kV ± 8 kV ± 15 kV air	Pas de dégradation des performances observée
CEI 61000-4-3:2010	RS	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% MA (modulation d'amplitude) à 1 kHz	10 V/m 80 MHz 5,785 GHz 80% MA (modulation d'amplitude) à 1 kHz	Pas de dégradation des performances observées
CEI 61000-4-4:2012	EFT (Transitoires électromagnétiques en salves)	± 2 kV 100 kHz fréquence de répétition	± 2 kV 100 kHz fréquence de répétition	Pas de dégradation des performances observées
CEI 61000-4-5:2014	Surtension	± 0,5 kV, ± 1 kV	± 0,5 kV, ± 1 kV	Pas de dégradation des performances observées
CEI 61000-4-6:2013	CS	3V 0,15 MHz - 80 MHz 6V en bandes ISM et amateur entre 0,15 MHz et 80 MHz 80% MA (modulation d'amplitude) à 1 kHz	10V 0,15 MHz - 80 MHz 80% MA (modulation d'amplitude) à 1 kHz	Pas de dégradation des performances observées

CEI 61000-4-8:2009	Champs magnétiques à fréquence industrielle (PFMF pour Power Frequency Magnetic Fields)	30 A/m 50 Hz ou 60 Hz	$\pm 0,5$ kV $\pm 1$ kV	Pas de dégradation des performances observées
CEI 61000-4-11:2004	Creux de tension et Variations de tension	<p><b>Creux de tension :</b></p> <p>1) 0% UT ; 0,5 cycle à 0° 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315°</p> <p>2) 0% UT ; 1 cycle ;</p> <p>Phase unique à 0°</p> <p>3) 70% UT ; 25/30 cycles ; Phase unique à 0°</p> <p><b>Coupages de tension :</b></p> <p>0% UT ; 250/300 cycle ;</p>	Comme sur la colonne précédente	<p><b>Creux de tension :</b></p> <p>1) Pas de dégradation des performances observée</p> <p>2) Pas de dégradation des performances observée</p> <p>3) Pas de dégradation des performances observée</p> <p><b>Coupages de tension :</b></p> <p>Une dégradation des performances (arrêt de charge de l'appareil) a été observée uniquement lors des essais de coupures de tension, mais aucune dégradation après l'essai.</p>

# COMPATIBILITÉ BLUETOOTH®

La caractéristique unique de PowerDot, c'est qu'il est commandé par une interface radio Bluetooth Low Energy.

PowerDot est conçu tout spécialement pour être utilisé avec l'**Application Mobile** PowerDot, qui est prise en charge par les portables fonctionnant sous iOS et Android.

## JUMELAGE SÉCURISÉ

Votre PowerDot est jumelé avec votre téléphone mobile en utilisant un code numérique à 8 chiffres qui, par conception, interdit toute autre téléphone portable ou appareil sans fil de se connecter à votre stimulateur. Le jumelage sécurisé a lieu pendant le processus d'activation du PowerDot (voir Activation du PowerDot ci-dessus) et, une fois le stimulateur activé, le code numérique d'activation est enregistré dans la mémoire flash du PowerDot et vérifié par votre **Application Mobile** PowerDot chaque fois que vous redémarrez votre stimulateur. Toutes les commandes envoyées par Bluetooth depuis votre téléphone mobile au stimulateur PowerDot sont cryptées en utilisant le protocole de chiffrement AES-128 Bluetooth.

## DÉCONNEXION ET QUALITÉ DE SERVICE

L'**Application Mobile** PowerDot et l'interface de communication PD-01 Bluetooth sont spécialement conçues pour pallier aux coupures temporaires et permanentes de Bluetooth qui interviennent lors d'une séance de stimulation.

Le dispositif PD-01 PowerDot est capable d'exécuter de manière autonome un programme de stimulation préchargé avec les dernières données d'intensités et de mettre en œuvre les reconnexions automatiques Bluetooth®.

À cet égard, les interférences temporaires des fréquences radio (p. ex. causées par la coexistence de multiples périphériques Bluetooth et/ou réseaux Wi-Fi dans votre entourage) n'affectera pas l'efficacité globale et la sécurité de votre musculation.

Compte tenu des dispositifs d'arrêt d'urgence au niveau du matériel informatique (voir **Mode d'emploi**), les déconnexions Bluetooth d'un caractère plus permanent ne devraient pas affecter la sécurité de

la stimulation ; seul, un désagrément temporaire vous oblige à reporter la séance de stimulation prévue jusqu'à ce que l'amélioration de la connectivité Bluetooth permette de la rétablir.

Comme n'importe quel périphérique sans fil, le PowerDot PD-01 émet à des niveaux très faibles dans la bande de fréquence radio (RF) et ne devrait pas causer d'interférences avec les équipements électroniques situés à proximité (p. ex., radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

PowerDot PD-01 est conçu pour résister aux perturbations prévisibles provenant de décharges électrostatiques, des champs magnétiques issus des réseaux électriques, ou d'émetteurs RF.

Malgré cela, il est impossible de garantir que le stimulateur ne sera pas affecté par de puissants champs RF (radio fréquence) provenant d'autres sources émettrices.



Efforcez-vous de ne pas utiliser votre PowerDot à moins de 1,5 m d'un four à micro-ondes en fonctionnement car les interférences radio provoquées sont susceptibles d'entraîner la déconnexion entre PowerDot et votre téléphone portable.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONNECTIVITÉ SANS FIL

Si vous rencontrez des problèmes de connectivité avec votre périphérique sans fil Bluetooth (par exemple, votre appareil PowerDot ne répond plus aux commandes de l'**Application Mobile** PowerDot durant la séance de stimulation ou si vous n'arrivez pas à vous connecter à votre PowerDot et à lancer la stimulation), pas de panique, mettez fin à votre séance de stimulation manuellement en appuyant brièvement sur le bouton « Power » (Marche) de votre PowerDot.

Votre **Application Mobile** PowerDot intègre un dispositif de détection de déconnexion et de reconnexion et, dans la plupart des cas, elle se reconnectera juste après à votre stimulateur. Vous pourrez alors reprendre votre stimulation en utilisant le bouton « Resume » (Reprendre) sur l'écran Stimulation.

Si, après plusieurs tentatives, vous ne parvenez pas à vous reconnecter et à reprendre la stimulation, arrêtez votre séance de stimulation à l'aide du bouton « Stop » (Arrêt) de l'écran de stimulation et reportez-la.

# SYMBOLES NORMALISÉS

 <b>SN</b>	Numéro de série
	Batterie de secours
	Attention
	Courant continu (CC)

## UE UNIQUEMENT

	Ce symbole sur votre stimulateur PowerDot indique qu'il est conforme aux exigences de la directive relative aux dispositifs médicaux (94/42/CEE)
	Fabricant

	Représentant autorisé dans l'UE
	Dispositif à alimentation interne de Classe II avec parties appliquées de Type BF
	Produit soumis à la réglementation DEEE concernant la collecte sélective des déchets
	Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil
<b>IP 22</b>	Protection de plus de 12 mm contre les doigts ou les objets similaires et protection contre les chutes de gouttes d'eau jusqu'à un angle de 15°.

L'appareil est conforme à l'article 15 de la réglementation FCC. Son utilisation est liée aux conditions suivantes :

- Cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences nuisibles.
- Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, notamment les interférences susceptibles d'occasionner un fonctionnement indésirable.

N° d'identification FCC :  
2AC2KPD001201400SMT

# **FABRICANT & SERVICE APRÈS-VENTE**

## **FABRICANT :**

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

Contactez le fabricant pour toute assistance dans la mise en place, l'utilisation, la maintenance, ou l'établissement de rapports concernant le fonctionnement ou les événements inattendus.

## **REPRÉSENTANT AUTORISÉ DANS L'UE :**

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

## **FABRICANT DES ÉLECTRODES :**

ZMI Electronics Ltd.,  
6F-1, No. 286-4, Shin Ya Road,  
Chien Chen District,  
Kaohsiung, Taïwan, République de Chine

## **REPRÉSENTANT AUTORISÉ POUR LES ÉLECTRODES DANS L'UE :**

Geoffrey, Jerrom-Pugh  
Lower Barn, The Bayntons,  
Vicarage Road, Napton, Southham,  
Warwickshire, CV47 8NA, R.-U.



# COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CME)

PowerDot PD-01 est conçu pour être utilisé dans des environnements de soins de santé à domicile conformément à la norme de sécurité IEC 60601-1-2 (4e édition) relative à l'EMC et avec des restrictions, définies par les avertissements et précautions figurant dans ce manuel (p. ex. fonctionnement près d'émetteurs RFID, de fours à micro-ondes en marche, etc.).

Les exemples d'environnement de soins de santé à domicile comprennent les restaurants, les cafés, les magasins, les boutiques, les marchés, les écoles, les églises, les bibliothèques, l'extérieur (rues, trottoirs, parcs), les domiciles (résidences, habitations, maisons de repos), les véhicules (voitures, bus, trains, bateaux, avions, hélicoptères), les gares, les gares routières, les aéroports, les hôtels, les auberges, les pensions, les musées, et les théâtres.

PowerDot PD-01 est conçu pour supporter les perturbations prévues provenant des décharges électrostatiques, des champs magnétiques du réseau d'alimentation ou des émetteurs de radio-fréquence.

Cependant, les performances du PowerDot PD-01 peuvent toujours être affectées par des champs de radio fréquence provenant d'autres sources.

Pour plus d'informations sur les prescriptions CEM en matière d'émission et d'immunité, contactez Smartmissimo Technologies.



L'appareil ne doit pas être utilisé à proximité ou posé sur d'autres équipements. S'il est impossible de l'utiliser autrement, vous devez vous assurer qu'il fonctionne normalement lorsqu'il est placé à l'endroit où il sera utilisé.



L'utilisation d'accessoires, de capteurs et de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet équipement peut causer l'augmentation des émissions électromagnétiques ou la diminution de la protection électromagnétique de l'équipement et entraîner un mauvais fonctionnement.



Les équipements de communication RF portables (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm (12 pouces) de toute partie du PowerDot PD-01, y compris les câbles spécifiés par le fabricant. Sinon, les performances de l'appareil risquent d'être réduites.



Les performances de chargement de la batterie PowerDot peuvent se dégrader dans des environnements présentant de fréquentes interruptions de courant (en cas de charge à partir d'un adaptateur mural). Pour assurer une charge régulière et fiable, l'utilisation d'un dispositif UPS (alimentation sans interruption) est vivement recommandé au cas où l'appareil fonctionne dans de tels environnements.

La fonction suivante de l'appareil est considérée comme essentielle pour la sécurité de l'utilisateur : capacité à maintenir constantes l'intensité (amplitude) de la stimulation, la fréquence et la forme des ondes d'impulsion (à la fois la forme et la largeur).

En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles en raison de perturbations électromagnétiques, la sécurité et l'efficacité de la stimulation peuvent être compromises. Chaque fois que l'utilisateur constate un changement inattendu des paramètres de stimulation, il est conseillé de mettre fin immédiatement à la séance de stimulation par l'une des méthodes préconisées dans la section « Arrêt de la stimulation ».

# TABLE DES MATIÈRES

CEM (compatibilité électromagnétique) de votre PowerDot	3
Utilisation Prévue	3
Contenu du pack PowerDot	5
Avertissements et Consignes de sécurité	6
Appareil PowerDot et Accessoires	10
Mode d'emploi	12
Consignes générales d'utilisation	18
Rechargement de votre PowerDot	20
Programmes de stimulation PowerDot (Protocoles)	21
Dépannages de base	24
Consignes de positionnement des électrodes	26
Positions de stimulation recommandées	30
Maintenance de votre PowerDot	32
Garantie PowerDot	33
Caractéristiques techniques	34
Symboles normalisés	40
Fabricant & SAV	41
Compatibilité électromagnétique (CEM)	42



