



**MANUALE
D'ISTRUZIONI**

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato PowerDot[®]!

PowerDot utilizza la tecnologia di elettrostimolazione muscolare (EMS) per stimolare i tuoi muscoli permettendoti di migliorare le tue prestazioni muscolari.

Per ottenere i migliori risultati con il PowerDot, leggere attentamente il presente manuale d'istruzioni prima di utilizzarlo.

È anche possibile controllare il PowerDot wireless usando la companion app disponibile per smartphone Android o iOS che supportano Bluetooth Smart Ready.

USO PREVISTO

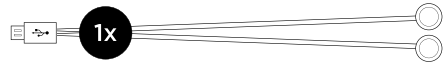
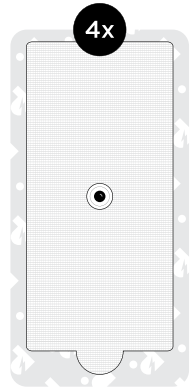
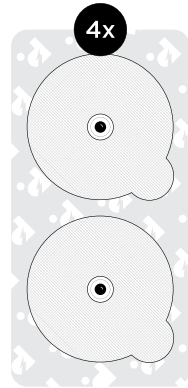
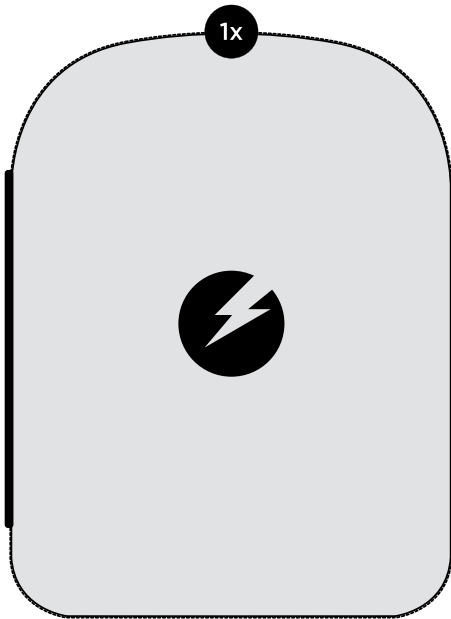
Il PowerDot è uno stimolatore neuromuscolare a batterie indicato per stimolare muscoli sani allo scopo di migliorare o facilitare le prestazioni muscolari e può pertanto essere considerato come una tecnica o un metodo di allenamento muscolare.

Il PowerDot non è destinato ad essere utilizzato in combinazione con terapie o trattamenti di patologie o condizioni mediche di nessun tipo. L'elettrostimolazione, se abbinata ad un regolare esercizio fisico, può migliorare notevolmente le prestazioni dei muscoli stimolati in solo poche settimane.

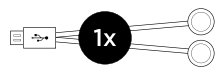
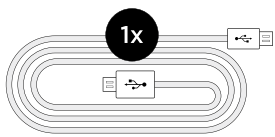
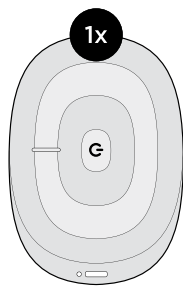
L'elettrostimolazione è un modo efficace per fare lavorare i muscoli senza causare affaticamento cardiovascolare o mentale e senza sforzare articolazioni e tendini.

Le istruzioni e i programmi di stimolazione del PowerDot si basano sulle più recenti ricerche dei migliori scienziati dello sport del mondo.

Per ottenere i migliori risultati, il PowerDot va utilizzato come un apparecchio coadiuvante dell'allenamento sportivo in combinazione con uno stile di vita sano che includa un regolare esercizio fisico e un'alimentazione equilibrata.



(da sinistra a destra)



CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

CUSTODIA DI TRASPORTO

Per conservare e trasportare il PowerDot (o due PowerDot), gli elettrodi e i cavi quando non vengono utilizzati.

POWERDOT

Genera e invia un segnale elettrico attraverso gli elettrodi ai muscoli provocandone la contrazione.

ELETTRODI ADESIVI ROTONDI/RETTANGOLARI

Elettrodi adesivi a cui vanno collegati i cavi con l'attacco a bottone. Rispettare sempre le istruzioni per il posizionamento contenute nella app mobile PowerDot.

CAVO DI RICARICA USB

Per ricaricare il PowerDot, si consiglia di utilizzare solo connessioni USB sicure. NON usare il PowerDot sui muscoli mentre è in carica.

CAVI (PER GLI ELETTRODI)

Servono per trasmettere il segnale elettrico dal PowerDot agli elettrodi. I cavi del PowerDot sono lunghi 10 cm/4" e 30 cm/12". A seconda del gruppo muscolare che si vuole allenare e del proprio peso e misure, si può scegliere tra i due cavi: quello da 10 cm/4" è sufficiente per i muscoli addominali, mentre quello da 30 cm/12" è più adatto ai lunghi muscoli quadricipiti.

AVVERTENZE E ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1 CONTROINDICAZIONI

MAI usare il PowerDot se si ha UNA QUALSIASI delle seguenti condizioni:

- Portatore di stimolatore cardiaco (pacemaker), di defibrillatore impiantabile o altri dispositivi metallici o elettronici impiantabili. In tal caso, l'uso del prodotto potrebbe provocare scosse elettriche, ustioni, interferenze elettriche o la morte.
- Epilessia.
- Cancro o lesioni cancerose.
- Problemi o disturbi cardiaci.
- Gravidanza (non utilizzare sull'addome).
- Gravi disturbi circolatori a carico delle arterie degli arti inferiori.
- Ernie addominali o inguinali.

2 PRECAUZIONI PER L'USO

CONSULTARE UN MEDICO prima di utilizzare il PowerDot se si ha UNA QUALSIASI delle seguenti condizioni:

- Dopo un trauma o un intervento recente (meno di 6 mesi prima).
- Atrofia muscolare.
- Dolore persistente.
- Si necessita di riabilitazione muscolare.

3 MISURE DI SICUREZZA

- Non ricaricare il PowerDot quando è attaccato ad una parte del corpo.
- Non applicare la stimolazione in prossimità di un impianto, es: impianto cocleare, pacemaker, impianto elettrico o ancoraggio scheletrico oppure vicino a un dispositivo impiantato attivo o indossato sul corpo. Ciò infatti potrebbe provocare scosse elettriche, ustioni, malfunzionamento del dispositivo impiantabile/indossato a causa delle interferenze elettriche o la morte.
- Non applicare la stimolazione vicino a metalli. Togliere qualsiasi gioiello, piercing, cintura con fibbia o altri oggetti o dispositivi metallici rimovibili nell'area della stimolazione.

- In caso di gravidanza o durante il ciclo mestruale, non collocare gli elettrodi direttamente sull'utero né collegare coppie di elettrodi attraverso l'addome.
- Non usare il PowerDot in acqua o in un ambiente umido (sauna, idroterapia, ecc.).
- Non applicare la stimolazione mentre si è nella vasca o sotto la doccia.
- Non usare il PowerDot in un'atmosfera ricca di ossigeno.
- Non collegare i cavi o gli elettrodi ad altri oggetti.
- Durante una seduta di stimolazione, non scollegare gli elettrodi mentre la stimolazione è in funzione. Interrompere prima la stimolazione.
- Non usare il PowerDot mentre si sta guidando, andando in bicicletta, si stanno usando macchinari né durante qualsiasi altra attività per cui la stimolazione possa causare il rischio di lesioni.
- Non applicare la stimolazione mentre si sta dormendo.
- Impedire il movimento conseguente alla contrazione muscolare durante una seduta di stimolazione. Si dovrebbe cercare di stimolare sempre in condizione isometrica, cioè le estremità dell'arto di cui viene stimolato un muscolo devono essere saldamente bloccate, in modo da impedire qualsiasi possibilità di movimento conseguente alla contrazione.
- Tenere il PowerDot e i suoi accessori fuori dalla portata di bambini e animali. Non far penetrare oggetti estranei (terra, acqua, metallo ecc.) all'interno del dispositivo.
- Non usare il PowerDot a meno di 1,5 metri da dispositivi a onde corte o a microonde non schermati perché potrebbero alterare la corrente generata dallo stimolatore. Se si hanno dubbi sull'uso dell'elettrostimolatore in prossimità di un altro dispositivo medico, contattare il produttore del dispositivo o il proprio medico.
- Improvvisi sbalzi di temperatura possono causare la formazione di condensa all'interno dell'elettrostimolatore. Utilizzare il dispositivo solamente quando raggiunge la temperatura ambiente.
- Non fare esercizi mentre si usa la stimolazione elettromuscolare. L'allenamento dovrebbe essere ad un livello confortevole.
- Non usare l'elettrostimolatore ad altitudini superiori ai 3.000 metri.
- Non usare l'elettrostimolatore sui bambini.
- Non usare il PowerDot se si è collegati ad uno strumento chirurgico ad alta frequenza perché ciò può causare irritazioni cutanee o ustioni sotto gli elettrodi.
- Non usare il PowerDot in ambienti in cui vengono utilizzati dispositivi non protetti per emettere radiazioni elettromagnetiche. Dispositivi di comunicazione portatili, sistemi di sicurezza elettromagnetici o RFID (es.: metal detector) possono interferire con il PowerDot e alterare la corrente da esso generata.



È possibile che non ci si accorga della presenza di trasmettitori a radiofrequenza, come i sistemi RFID. Se si avverte un cambiamento imprevisto nell'intensità della stimolazione, interrompere immediatamente la stimolazione come indicato nel capitolo **6. Interruzione della stimolazione** del presente manuale d'istruzioni.

- Non usare il PowerDot nelle immediate vicinanze di dispositivi medici per risonanza magnetica, TAC, diatermia, raggi X perché potrebbero alterare la corrente generata dall'elettrostimolatore PowerDot, provocando danni ai tessuti, e determinare gravi lesioni o la morte. Se si hanno dubbi sull'uso dell'elettrostimolatore PowerDot nelle immediate vicinanze di un altro dispositivo medico, contattare il produttore del dispositivo o il proprio medico.



Il PowerDot è un dispositivo che comporta rischi per la risonanza magnetica. Mai utilizzare il PowerDot vicino o dentro stanze con scanner di risonanza magnetica (magnete).

4 PRECAUZIONI PER IL POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI

MAI attaccare gli elettrodi:

- Vicino o attorno alla testa perché gli effetti della stimolazione del cervello non sono noti.
- Sulla fronte e ai lati del collo perché questo potrebbe causare gravi spasmi muscolari con conseguente chiusura delle vie respiratorie, difficoltà di respirazione o effetti avversi sul ritmo cardiaco o sulla pressione sanguigna.
- Attorno al torace perché l'immissione di corrente elettrica nel torace può causare disturbi del ritmo cardiaco che potrebbero risultare fatali.
- Alla parte anteriore del tronco (torace o addominali) e a quella posteriore (parte superiore e inferiore della schiena) contemporaneamente.
- Su aree doloranti. Se si hanno aree doloranti, si deve consultare il proprio medico prima di utilizzare questo dispositivo.
- Su ferite aperte o eritemi, su aree gonfie, arrossate, infette o infiammate, o su eruzioni cutanee (ad esempio flebiti, tromboflebiti, vene varicose).
- Sopra o in prossimità di lesioni cancerose.

5 PRECAUZIONI PER L'USO DEGLI ELETTRODI

- Usare solo gli elettrodi forniti assieme al PowerDot. Altri tipi di elettrodi potrebbero potenzialmente causare reazioni allergiche dovute a insufficiente biocompatibilità oppure avere proprietà elettriche non adatte al PowerDot.
- Gli elettrodi del PowerDot si possono acquistare dai distributori ufficiali PowerDot, dai rivenditori autorizzati e/o nel negozio online PowerDot (<http://powerdot.com>).
- Non immergere gli elettrodi in acqua.
- Non usare sugli elettrodi nessun tipo di solvente.
- Non cercare di attaccare gli elettrodi su parti del corpo non direttamente visibili senza farsi aiutare.
- Per ottenere i migliori risultati, lavare la pelle togliendo qualsiasi traccia di grasso e asciugarla prima di attaccare gli elettrodi.
- Quando si attaccano gli elettrodi, fare attenzione a che tutta la loro superficie sia bene a contatto con la pelle.
- Per motivi igienici, ogni utilizzatore del PowerDot deve avere il proprio set di elettrodi. Non usare gli stessi elettrodi su persone diverse.
- Mai usare un set di elettrodi adesivi per più di 30 sedute di stimolazione perché la loro capacità di aderenza diminuisce

col tempo, mentre il perfetto contatto con la pelle è fondamentale sia per il comfort dell'utilizzatore che per ottenere una stimolazione efficace.

- Fare attenzione se la stimolazione viene applicata su aree della pelle che non hanno una normale sensibilità.
- Fare attenzione se si ha tendenza al sanguinamento interno, ad esempio a seguito di infortunio o frattura.

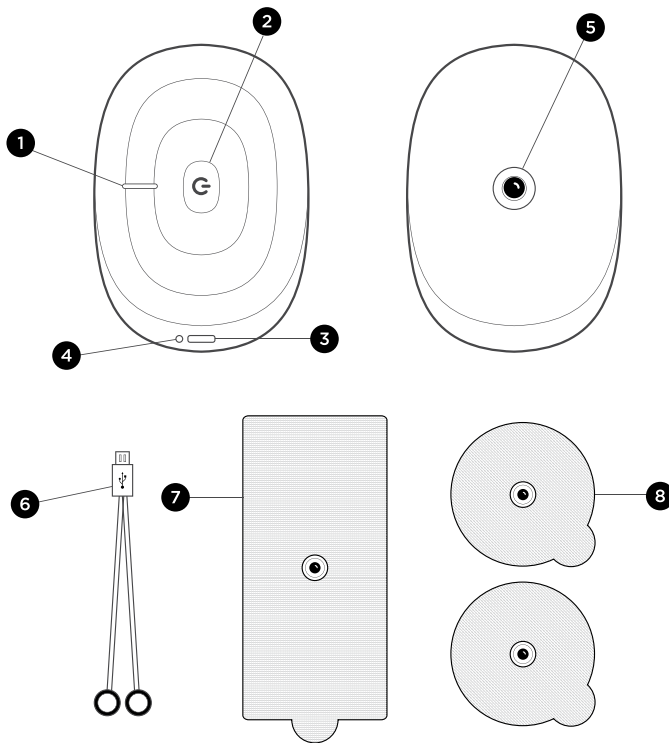
6 REAZIONI AVVERSE

- Su persone con pelle molto sensibile, dopo la seduta di stimolazione si possono riscontrare arrossamenti sotto gli elettrodi. Questo fatto è solitamente del tutto innocuo e l'arrossamento scompare dopo 15-20 minuti. Evitare comunque di fare un'altra seduta di stimolazione nella stessa area fino a quando l'arrossamento non è scomparso.
- È possibile avvertire mal di testa e altre sensazioni dolorose durante o dopo l'applicazione dell'elettrostimolazione vicino agli occhi, alla testa e al viso.

Si dovrebbe smettere di usare il PowerDot e consultare il proprio medico se si constatano reazioni avverse con l'uso del dispositivo.

DISPOSITIVO E ACCESSORI

- ❶ Indicatore ON/
Stimolazione
- ❷ Pulsante multifunzione
- ❸ Presa micro USB
(duplice uso: per il cavo
degli elettrodi e quello
di ricarica)
- ❹ Indicatore di ricarica
- ❺ Connettore a scatto
- ❻ Cavo elettrodi con
due attacchi a bottone
femmina da 3,5 mm
- ❼ Elettrodo rettangolare
con attacco a bottone
maschio da 2,2 mm
- ❽ Elettrodo rotondo
con attacco a bottone
maschio da 3,5 mm



INDICATORE

ON/STIMOLAZIONE ❶ :

Può essere BIANCO (quando il PowerDot è acceso o in modalità standby) o ARANCIONE (quando è in funzione la stimolazione).

FUNZIONI DEL

PULSANTE MULTIFUNZIONE ❷ :

Il pulsante multifunzione ha due funzioni:

Azione del pulsante multifunzione	Stato iniziale del PowerDot	Stato conseguente del PowerDot
Pressione per circa 1 secondo	Il PowerDot è OFF (nessuna spia accesa)	Il PowerDot ora è ON (spia bianca accesa)
Breve pressione	Il PowerDot è ON (spia bianca accesa)	Il PowerDot ora è OFF (nessuna spia accesa)
Breve pressione	Il PowerDot è in Stimolazione (spia arancione accesa)	Stimolazione arrestata (spia arancione accesa)
Pressione per 5 secondi	Il dispositivo è ON	Il blocco di attivazione è disattivato, il LED ON lampeggia più volte e il PowerDot è OFF

PRESA MICRO USB ❸ :

Il PowerDot utilizza la stessa presa micro USB ad alta tensione (3) per il collegamento sia del cavo degli elettrodi che di quello di ricarica.

Quando il dispositivo è utilizzato per la stimolazione, quest'ultima verrà immediatamente interrotta se il cavo degli elettrodi viene staccato dalla presa micro USB.

INDICATORE DI RICARICA ❹ :

Quando il dispositivo è in carica, l'indicatore di ricarica (4) vicino alla presa di ricarica micro USB si accende con luce ARANCIONE.

Vedi il capitolo **Ricarica del PowerDot** più avanti per ulteriori informazioni su come ricaricare il dispositivo.

CONNETTORE A SCATTO ❺ :

È usato per collegare e tenere in posizione il PowerDot sull'elettrodo rettangolare.

CAVO DEGLI ELETTRODI ❻ :

Per una stimolazione più facile e confortevole, il PowerDot è dotato di due cavi per gli elettrodi di lunghezza diversa (10 cm e 30 cm) (6). In questo modo si può scegliere il cavo più adatto al gruppo muscolare che si vuole stimolare e alle proprie misure.

ELETTRODI ❷, ❸ :

Il PowerDot è fornito con due tipi di elettrodi: un elettrodo rettangolare (7) da 9x5 cm (3,5"x2") e due elettrodi

rotondi (8) da 5,5 cm (2,1"). L'elettrodo rettangolare serve anche per tenere in posizione il dispositivo sul corpo.

Gli elettrodi del PowerDot hanno un idrogel biocompatibile con la pelle con straordinarie capacità di conduzione e aderenza.

La durata di vita degli elettrodi del PowerDot dipende molto dalle caratteristiche individuali della pelle, dalla quantità di peli e da un'attenta cura e conservazione. Mediamente, un elettrodo dura per circa 25 sedute di stimolazione. In seguito le sue proprietà di conduzione e di aderenza cominciano a diminuire.



Conservare gli elettrodi sul loro supporto protettivo in un luogo asciutto (nella bustina di plastica con cerniera originale oppure all'interno della custodia di trasporto del PowerDot). Assicurarsi di attaccare gli elettrodi solo sulla pelle pulita e asciutta!

ISTRUZIONI PER L'USO

1 INSTALLAZIONE/ATTIVAZIONE DELLA APP MOBILE POWERDOT



- 1) Controllare che il proprio cellulare a) abbia installato Android 4.4 (KitKat) o superiore, e b) supporti Bluetooth Smart Ready.
- 2) Andare su Google Play, cercare la app mobile "PowerDot" e installarla.
- 3) Aprire la app PowerDot, scorrere le istruzioni di sicurezza e quindi seguire le istruzioni per localizzare e attivare il o i PowerDot per il primo utilizzo.

iOS

- 1) Controllare che il proprio cellulare a) abbia installato iOS 7.0 o superiore, e b) è un iPhone 4S o superiore.
- 2) Andare sull'App Store, cercare la app mobile "PowerDot" e installarla.
- 3) Aprire la app PowerDot, scorrere le istruzioni di sicurezza e quindi seguire le

Istruzioni per localizzare e attivare il o i PowerDot per il primo utilizzo.

2 ACCENDERE/SPEGNERE IL POWERDOT

Per accendere il PowerDot, tenere premuto il pulsante multifunzione per circa 1 secondo fino a quando la spia non si accende. Quando il PowerDot non è utilizzato per la stimolazione, è possibile spegnerlo premendo il pulsante multifunzione.

Durante la stimolazione, premendo due volte il pulsante multifunzione si spegne il dispositivo, mentre premendo una sola volta si interrompe la stimolazione. Premendo una seconda volta, si spegne il PowerDot.

3 ATTIVAZIONE DEL POWERDOT

Prima di utilizzare il PowerDot Per la stimolazione muscolare, bisogna attivarlo dall'app mobile PowerDot.

Una volta attivato, il PowerDot sarà accoppiato in modo sicuro con il tuo cellulare. Né tu né nessun altro potrà connettersi ed utilizzare il tuo PowerDot con un altro cellulare.

Questo impedisce a degli sconosciuti di connettersi e controllare il tuo PowerDot dai loro telefoni!

Seguire le istruzioni a schermo della app mobile per cercare e attivare il PowerDot. Accertarsi che il o i PowerDot siano accesi prima di iniziare la ricerca.

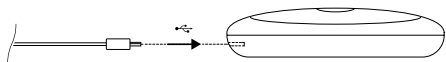
Usare la schermata I Miei Dispositivi (in cui si entra dalla barra del menu della app PowerDot) per attivare eventualmente altri dispositivi PowerDot o per disattivare quelli già attivati. È possibile attivare contemporaneamente fino a due PowerDot.



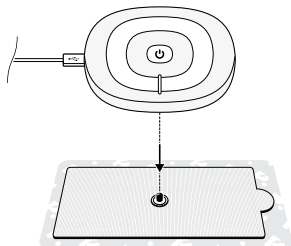
Ricordarsi che non sarà possibile utilizzare il o i PowerDot fino a quando non saranno stati attivati dalla app mobile del cellulare!

4 PREPARARE E POSIZIONARE IL POWERDOT

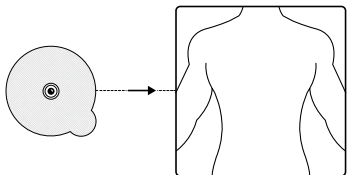
1) Inserire il cavo degli elettrodi che si vuole utilizzare nella presa micro USB del PowerDot.



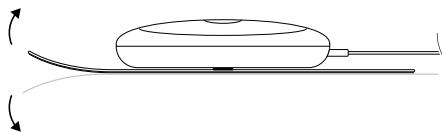
2) Attaccare il PowerDot all'elettrodo rettangolare lasciando l'elettrodo con il supporto protettivo attaccato.



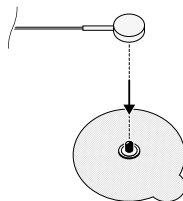
3) Staccare il supporto protettivo degli elettrodi rotondi e attaccarli alla parte del corpo scelta seguendo le istruzioni visive su come posizionare gli elettrodi sulla **app mobile** PowerDot.



4) Una volta che il PowerDot e il cavo elettrodi sono stati attaccati all'elettrodo rettangolare, togliere il supporto protettivo dall'elettrodo rettangolare e attaccarlo alla parte del corpo scelta, sempre seguendo le istruzioni visive su come posizionare gli elettrodi sulla **app mobile** PowerDot.



5) Attaccare il cavo agli elettrodi rotondi.



6) Accertarsi che tutta la superficie degli elettrodi rotondi e di quello rettangolare sia completamente e saldamente attaccata al corpo.

7) A questo punto è possibile accendere il o i PowerDot, se non lo si è ancora fatto.



Controllare sempre che i cavi e il PowerDot non siano danneggiati PRIMA di ogni seduta di stimolazione. Non usare il dispositivo o gli accessori se sono danneggiati. Per motivi di sicurezza, raccomandiamo caldamente di sostituirli subito se danneggiati.

5 AVVIO E CONTROLLO DELLA STIMOLAZIONE

Dopo aver selezionato il gruppo muscolare da stimolare, assemblare e collocare il o i PowerDot e i loro elettrodi come sopraindicato. La **app mobile** controllerà immediatamente il livello di carica residua della batteria e lo stato di collegamento dei cavi degli elettrodi.

Dopo aver controllato il livello di carica della batteria e il collegamento dei cavi, compare il grande tasto rosso **Inizia** a indicare che è possibile avviare la seduta di stimolazione.

Usando la app mobile, è possibile controllare la seduta di stimolazione dalla **dashboard Stimolazione**, che ha i seguenti comandi:



Per gli utilizzatori inesperti, la stimolazione muscolare può risultare una sensazione insolita. Raccomandiamo pertanto di iniziare con le posizioni di stimolazione consigliate, utilizzando valori di stimolazione bassi per prendere confidenza con questa nuova sensazione prima di passare a intensità più elevate.



Se il disagio o il dolore aumentano, **METTERE IN PAUSA** la seduta di stimolazione e/o **DIMINUIRE** l'intensità. Per motivi di sicurezza, dopo una **PAUSA**, la seduta di stimolazione riprenderà solo all'80% (o meno) del precedente valore di intensità.

Comandi di Regolazione Intensità:

tappare sul pulsante **Aumenta Intensità** (“+”) **1** o il pulsante **Diminuisci Intensità** (“-”) **2** per perfezionare la regolazione oppure tenere premuti i pulsanti per una regolazione più veloce.

Menu dashboard Stimolazione **3**: per entrarvi, tappare o scorrere il dito sullo schermo.

I comandi Blocco Intensità su Dispositivo 4 e **Blocco Intensità su Canale 5** sincronizzano le modifiche di intensità **a)** tra due canali di stimolazione di un dispositivo PowerDot; o **b)** se si usano due dispositivi PowerDot (si applica solo alla modalità di stimolazione Duo che prevede l'uso di due dispositivi PowerDot). Entrambi i comandi sono abilitati come impostazione predefinita e possono essere utilizzati per regolare l'intensità durante la seduta di stimolazione. Però è meglio usarli solo quando serve davvero (ad esempio per migliorare la simmetria tra il lato destro e sinistro, o quando i muscoli non sono uniformemente sviluppati).

Usare i comandi Stop (■), Pausa (⏸), Riprendi (▶), Salta Fase (⏮) per controllare la stimolazione. Il comando Salta Fase (⏮) permette di passare dalla fase **Riscaldamento** alla fase **Fase Principale** oppure dalla fase **Fase Principale** al **Recupero**.

L'indicatore Timer 6 mostra quanto manca per completare la seduta di stimolazione (tutte le restanti fasi) e il tempo rimanente della fase di stimolazione in corso.

L'indicatore Contrazione/Riposo 7 serve per i programmi e le fasi che prevedono contrazioni muscolari e indica il tempo tra le contrazioni e gli intervalli di riposo.

L'indicatore Intensificazione Auto 8 e il

comando Intensificazione Auto 9 servono per i programmi e le fasi che prevedono contrazioni muscolari; permettono di attivare/disattivare l'incremento automatico di uno stadio di intensità di stimolazione dopo ogni poche contrazioni muscolari.



La funzionalità **Intensificazione Auto** è utile per l'allenamento delle prestazioni dato che le fibre muscolari si abituanano ai livelli di intensità di stimolazione e per ottenere la massima efficacia, è consigliabile adattare regolarmente l'intensità.

Avvisi Pre-ContraZIONE: permette di configurare gli avvisi **Avviso Sonoro** 10 e/o **Avviso Vibrazione** 11 per segnalare 1-5 secondi prima la prossima contrazione muscolare (usare il comando **Tempo Prima Avvisi** 12 per configurare il tempo dell'allarme). È una funzionalità che risulta utile se si stanno eseguendo esercizi dinamici durante la stimolazione.

INTERRUZIONE DELL'ELETTROSTIMOLAZIONE

È importante conoscere i modi rapidi per interrompere la stimolazione se dovesse succedere qualcosa di inaspettato (es: uno degli elettrodi si stacca, l'intensità aumenta improvvisamente, l'area di stimolazione si bagna, ecc.).

Ci sono principalmente 3 modi per interrompere immediatamente la stimolazione:

- **L'opzione raccomandata/più comunemente utilizzata:** Tappare su **Pausa (||)** o **Stop (■)** sulla schermata Stimolazione

- **Oppure:** Premere il **pulsante multifunzione** sul PowerDot (o su ciascuno dei PowerDot se in modalità Duo)
- **Solo in caso di emergenza:** Staccare il cavo degli elettrodi dal PowerDot.

6 TRASPORTO E CONSERVAZIONE

La custodia di trasporto del PowerDot è appositamente studiata per trasportare e conservare il dispositivo, i cavi e gli elettrodi.

Per mantenere gli elettrodi puliti e farli durare più a lungo, riattaccarli sempre al supporto protettivo dopo l'uso e infilarli nella custodia di trasporto. È possibile utilizzare entrambi i lati di un supporto protettivo per attaccare un set di elettrodi del PowerDot (un lato per l'elettrodo rettangolare e l'altro per i due elettrodi rotondi).

7 DISATTIVAZIONE DEL POWERDOT

Il PowerDot può essere disattivato e disabbinato da un cellulare sia dalla **app mobile** che disattivando manualmente il dispositivo.

Per disattivarlo manualmente: Con il PowerDot acceso e non in stimolazione,

tenere premuto il **pulsante multifunzione** per 5 secondi fino a quando l'indicatore di accensione non lampeggia più volte. Quando si riaccenderà il PowerDot, sarà disattivato.

Disattivazione con la **app mobile dalla schermata I Miei Dispositivi**: Con il PowerDot attivato e acceso, disabilitarlo tappando sul dispositivo attivato. Dopo averlo disabilitato, l'indicatore di accensione lampeggia più volte.



Hai dimenticato di disabilitare il dispositivo dalla app mobile PowerDot? Per farlo manualmente, tieni premuto il tasto multifunzione sul dispositivo per 5 secondi!

CONSIGLI GENERALI PER L'USO

1 SOSTITUZIONE DEGLI ELETTRODI



Seguire SEMPRE i consigli per il posizionamento degli elettrodi indicati sulla app mobile PowerDot. Il produttore declina ogni responsabilità in caso di infortuni, danni e altre conseguenze derivanti da elettrostimolazioni in cui sono state ignorate le raccomandazioni sul posizionamento degli elettrodi.

Se necessario, cercare la migliore posizione possibile mettendo in pausa la stimolazione e spostando lentamente l'elettrodo rotondo sopra il muscolo interessato, quindi riprendere la stimolazione fino a quando non si trova una posizione che sia la perfetta combinazione tra le più forti contrazioni e il massimo comfort.

2 POSIZIONI DI STIMOLAZIONE

La posizione ottimale per la stimolazione varia a seconda del posizionamento degli elettrodi, del gruppo muscolare che si vuole stimolare e dal programma di elettrostimolazione selezionato.

Per i **programmi principali**, che inducono generiche contrazioni muscolari, i muscoli dovrebbero sempre essere stimolati in condizione isometrica (sulla app mobile sono fornite delle figure di esempio)



Seguire SEMPRE le raccomandazioni per la migliore posizione di stimolazione fornite sulla app mobile PowerDot. Il produttore non è responsabile per eventuali danni o lesioni subite dagli utilizzatori che intraprendono attività fisiche o assumono posizioni di stimolazione diverse da quelle raccomandate dalle istruzioni di stimolazione consigliate sulla app mobile.

Si deve perciò cercare di sistemare gli arti in modo tale da ottenere la massima resistenza al movimento e prevenire

qualsiasi accorciamento del muscolo durante la contrazione.

3 REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ DELLA STIMOLAZIONE

Il numero delle fibre che lavorano all'interno di un muscolo stimolato dipende dall'intensità della stimolazione. Per i programmi principali che stimolano potenti contrazioni muscolari: per interessare il maggior numero di fibre, stimolare fino ai livelli di intensità che si possono sopportare confortevolmente.

Per i programmi eseguiti per indurre contrazioni muscolari: si dovrebbe aumentare progressivamente l'intensità di stimolazione fino a vedere i muscoli interessati contrarsi.

La **app mobile** PowerDot dà sempre i migliori consigli sui livelli di intensità da utilizzare in base al programma di stimolazione selezionato e alla fase di stimolazione in corso.

Ricordarsi che i livelli massimi di intensità possono variare non solo da una seduta di stimolazione all'altra, ma anche durante la stessa seduta. È possibile che i muscoli finiscano con l'adattarsi piuttosto

rapidamente al livello di intensità della stimolazione. Altre condizioni possono influenzare la percentuale di stimolazione, come il diverso grado di umidità o sudore della pelle, oppure l'usura dell'elettrodo.



Fare **SEMPRE** attenzione alle proprie sensazioni quando si aumenta l'intensità durante la stimolazione. Sebbene consigliamo di usare le intensità massime che si possono tollerare, per certi programmi di stimolazione è bene completare almeno qualche seduta ad una bassa e più confortevole intensità, per prendere confidenza con i comandi e con la sensazione generata, prima di provare i massimi livelli tollerabili.

RICARICA DEL POWERDOT

Il PowerDot può essere ricaricato da qualsiasi porta USB sicura (es: computer portatile, caricabatterie del cellulare, ecc.). Per passare da zero alla piena carica servono circa 60 minuti.



MAI ricaricare il PowerDot quando è attaccato al corpo.

Usare **SEMPRE** il cavo di ricarica originale incluso nella confezione del PowerDot.

MAI ricaricare il PowerDot da sorgenti non sicure o problematiche!

Se si usano caricabatterie AC USB di altri produttori, si raccomanda di scollegare la spina AC dalla presa di corrente prima di collegare il PowerDot.

Il PowerDot usa una batteria ai polimeri di litio incorporata, che dovrà essere ricaricata dopo circa 5-6 ore di uso continuo. La batteria dura per almeno 500 cicli di ricarica.

Se si prevede di non usare il PowerDot per un periodo superiore a sei mesi, si raccomanda di ricaricare la batteria almeno al 50% ogni sei mesi.

Sulla **app mobile** PowerDot è sempre visualizzato il livello attuale di carica della batteria nella **dashboard Stimolazione**.

La **app mobile** non permetterà di avviare una nuova stimolazione se uno dei dispositivi PowerDot attivati non è carico almeno al 10%.

Quando si accende l'indicatore ARANCIONE di ricarica accanto alla presa micro USB, significa che il PowerDot è in carica. Quando il PowerDot è completamente carico, l'indicatore ARANCIONE si spegne.

PROGRAMMI DI STIMOLAZIONE (PROTOCOLLI)

La app mobile PowerDot contiene una serie di programmi di stimolazione preimpostati adatti per vari tipi di allenamento o di rilassamento. Questi programmi funzionano meglio quando vengono abbinati ad un regolare esercizio fisico.

I programmi di stimolazione del PowerDot possono essere suddivisi in due sezioni principali:

1 PROGRAMMI PERFORMANCE

I **Programmi Performance** servono come completamento dei regolari allenamenti sportivi e di fitness; aiutano a migliorare e mantenere le performance muscolari.

L'ideale è fare i **Programmi Performance** 3-5 volte a settimana durante il periodo di preparazione di metà stagione, e 1-2 volte a settimana durante le competizioni o i periodi di transizione. La seduta quotidiana dovrebbe riguardare la stimolazione di 1-3 gruppi muscolari a

scelta (a seconda delle specificità e degli obiettivi della propria attività sportiva). Se si usa un solo dispositivo PowerDot, si dovranno eseguire sedute di stimolazione separatamente per i gruppi muscolari del lato sinistro e di quello destro.

Tutti i **Programmi Performance** iniziano con: 1) 3 minuti - fortemente consigliati - di **Riscaldamento**; 2) una fase di **Allenamento** principale (che a seconda del programma può durare da 10 a 50 minuti); e, 3) 5 minuti di **Recupero** - fortemente consigliati.

RESISTENZA MUSCOLARE

Per migliorare la resistenza muscolare e la resistenza allo sforzo. Ideale come complemento dell'allenamento di resistenza.

Per una maggiore efficacia, è preferibile effettuare le sedute di Resistenza Muscolare con il PowerDot PRIMA di fare gli esercizi.

Si consiglia di usare il programma Resistenza Muscolare 4-5 volte a settimana per gruppo muscolare durante il periodo di preparazione (pre-stagione) e 2-3 volte a settimana durante le competizioni (metà stagione).

FORZA RESISTENTE

Per migliorare la capacità dei muscoli di resistere ad uno sforzo intenso e prolungato. Ideale come complemento dell'allenamento focalizzato sia sulla resistenza che sulla forza, ma che punta più sulla resistenza. Migliora il tono e il trofismo muscolare.

Per una maggiore efficacia, è preferibile effettuare le sedute di Forza Resistente con il PowerDot PRIMA di fare gli esercizi.

Si consiglia di usare il programma Forza Resistente 3-4 volte a settimana per gruppo muscolare durante il periodo di preparazione (pre-stagione) e 1-2 volte a settimana durante le competizioni (metà stagione).

RESISTENZA LUNGA DURATA

Per migliorare la capacità dei muscoli di resistere ad uno sforzo intenso e prolungato. Ideale come complemento dell'allenamento focalizzato sia sulla resistenza che sulla forza, ma che punta più sulla forza. Aumenta l'ipertrofia muscolare.

Per una migliore efficacia, è preferibile effettuare le sedute di Resistenza Lunga

Durata con il PowerDot tra gli esercizi o dopo di essi.

Si consiglia di usare il programma Resistenza Lunga Durata 2-3 volte a settimana per gruppo muscolare durante il periodo di preparazione (pre-stagione) e 1 volta a settimana durante le competizioni (metà stagione).

FORZA

Programma per migliorare la forza muscolare. Ideale come complemento dell'allenamento della forza.

Per una migliore efficacia, è preferibile effettuare le sedute di Forza con il PowerDot tra gli esercizi e con il massimo intervallo di riposo possibile.

Si consiglia di usare il programma Forza da 1 fino a 3 volte a settimana per gruppo muscolare durante il periodo di preparazione (pre-stagione) e non più di una volta a settimana durante le competizioni (metà stagione) o i periodi di deallenamento.

FORZA ESPLOSIVA

È un programma da usare per un rapido sviluppo della forza muscolare. Ideale

come complemento dell'allenamento della forza e della velocità, compreso l'allenamento pliometrico.

Per una migliore efficacia, è preferibile effettuare le sedute di Forza Esplosiva tra gli esercizi e con il massimo intervallo di riposo possibile.

Si consiglia di usare il programma Forza Esplosiva fino a 3 volte a settimana per gruppo muscolare durante il periodo di preparazione (pre-stagione) e non più di una volta a settimana durante le competizioni (metà stagione) o i periodi di deallenamento.

2 PROGRAMMI QUOTIDIANI

I **Programmi Quotidiani** per l'allenamento quotidiano non puntano tanto sulla programmazione e sulla regolarità meticolosa come i **Programmi Performance**.

I **Programmi Performance** sono di tipo intensivo, mentre i **Programmi Quotidiani** sono studiati sia per il recupero post-allenamento e il rilassamento, che per la preparazione pre-allenamento.

RECUPERO ATTIVO

Per migliorare e accelerare il recupero muscolare dopo un esercizio di resistenza intensivo. Da usare entro 2 ore da un allenamento intensivo o da una competizione.

RECUPERO LUNGO

Simile al programma Recupero Attivo, ma dura più a lungo per un maggior effetto.

POTENZIAMENTO

Aumenta la velocità di contrazione dei muscoli e li prepara per fornire la massima potenza. Da usare 10-15 minuti prima di competizioni importanti (subito dopo il normale riscaldamento e stretching).

MASSAGGIO

Aumenta temporaneamente la circolazione sanguigna nella zona stimolata. Massimizzarne l'utilizzo durante il periodo di transizione (dopo stagione, recupero).

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI PIÙ SEMPLICI

IL DISPOSITIVO NON SI ACCENDE

La carica della batteria del PowerDot è probabilmente molto bassa. Ricaricare il PowerDot.

DURANTE LA PREPARAZIONE PRE- STIMOLAZIONE, NON SI RIESCE A TROVARE IL O I POWERDOT (O NON SONO CONNESSI)

Andare sulla schermata I Miei Dispositivi e controllare che il dispositivo PowerDot che si sta cercando di usare sia attivato.

Accertarsi che il PowerDot sia acceso (spia bianca accesa sul dispositivo). Se il dispositivo è carico e attivato, ma ancora non si connette può dipendere dal fatto che su certi cellulari Android potrebbe esserci un problema con lo stack Bluetooth. Uscire dalla app mobile PowerDot con il Task Manager, riavviare il Bluetooth (dal menu impostazioni del proprio cellulare) e riprovare.

LA STIMOLAZIONE NON PRODUCE LA SOLITA SENSAZIONE

Controllare che gli elettrodi siano attaccati saldamente al corpo e siano posizionati correttamente (come consigliato nella schermata Pre-Stimolazione). Mettere in pausa la stimolazione, ricollegare o riposizionare gli elettrodi e quindi riprendere la stimolazione.

LA STIMOLAZIONE PROVOCA DISAGIO O UNA SENSAZIONE DI BRUCIORE

Se si stanno usando le modalità normali di intensità, è molto probabile che gli elettrodi siano consumati e/o abbiano perso la loro capacità di aderenza. Mettere in pausa la stimolazione e ricollegare gli elettrodi saldamente, quindi riprendere la stimolazione. Se la stessa sensazione persiste, interrompere la stimolazione e sostituire gli elettrodi.

GLI ELETTRODI NON SI ATTACCANO AL CORPO O LA STIMOLAZIONE È STRANAMENTE MOLTO DEBOLE ANCHE A INTENSITÀ ELEVATE

Sostituire gli elettrodi. Molto probabilmente saranno consumati. Se non funziona, controllare se l'attacco del cavo degli elettrodi è allentato o se il cavo

stesso è danneggiato. In entrambi i casi, sostituire il cavo degli elettrodi.

NON SI RIESCE AD ATTIVARE IL DISPOSITIVO O IL CELLULARE NON SI CONNETTE AL DISPOSITIVO

In caso di problemi di attivazione o di connessione ai dispositivi PowerDot:

- Eliminare tutti i PowerDot attivati dal menu I Miei Dispositivi. Per rimuovere un dispositivo, tenere premuto il dito sull'immagine del dispositivo PowerDot, poi tappare sull'icona con la crocetta nell'angolo in alto a destra.
- Resettare manualmente il o i PowerDot tenendo premuto il pulsante sul dispositivo per circa 5 secondi, fino a quando la spia lampeggia più volte. Per poter eseguire il reset manuale del PowerDot bisogna prima accenderlo.
- Terminare/uscire dall'app PowerDot.
- Andare nelle impostazioni Bluetooth del proprio telefonino/tablet ed eliminare/disattivare tutti i dispositivi che iniziano con PowerDot o aPowerDot. Per gli ultimi modelli di cellulari Android, si raccomanda anche di pulire la cache del Bluetooth (dalle Impostazioni → Gestione applicazioni → Tutte → Bluetooth).
- Disattivare il Bluetooth sul telefono e poi riattivarlo.
- Aprire l'app PowerDot e provare ad attivare di nuovo il dispositivo.

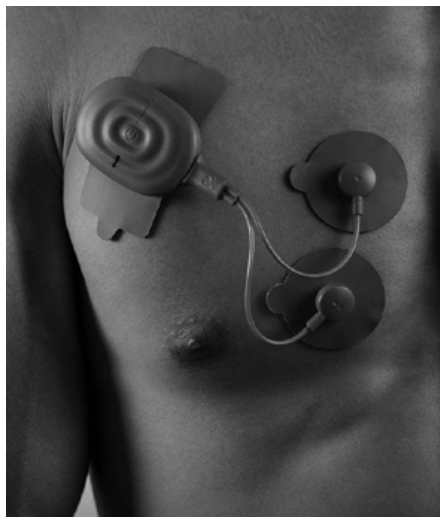
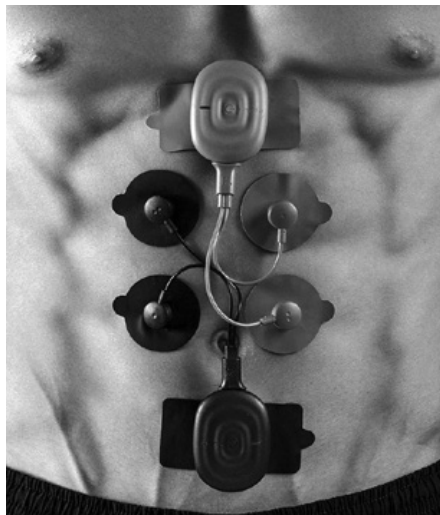
- Se si riscontrano ancora problemi di connessione, contattarci inviando i seguenti dati: modello del cellulare, versione del sistema operativo ed elenco delle azioni che si sono eseguite, a support@powerdot.com. Risponderemo entro 24 ore.

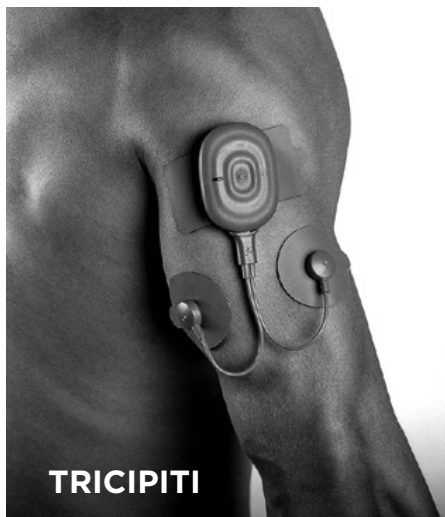
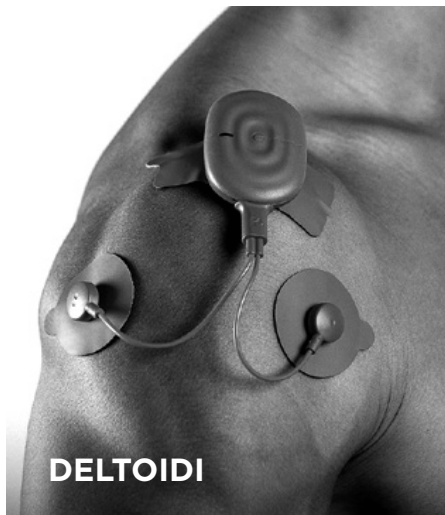
ISTRUZIONI DI POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI

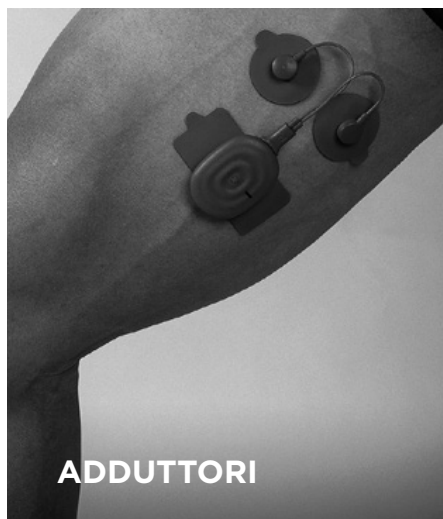
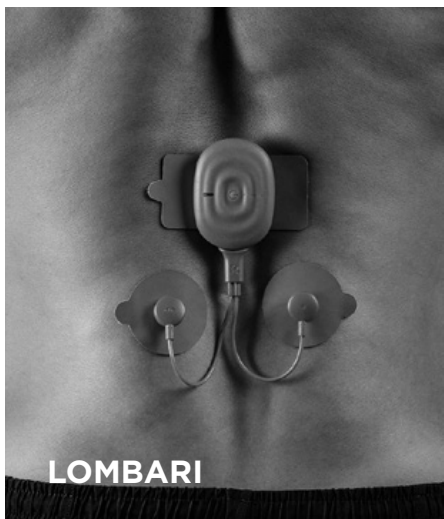
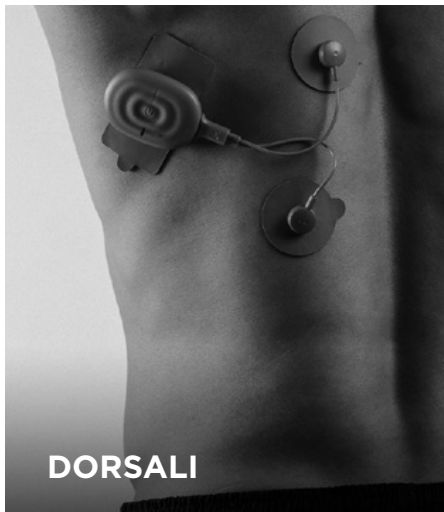
Per massimizzare l'efficacia e la sicurezza della stimolazione, seguire rigorosamente queste istruzioni visive di posizionamento degli elettrodi, a seconda del gruppo muscolare che si vuole stimolare (si applicano a tutti i programmi di stimolazione):

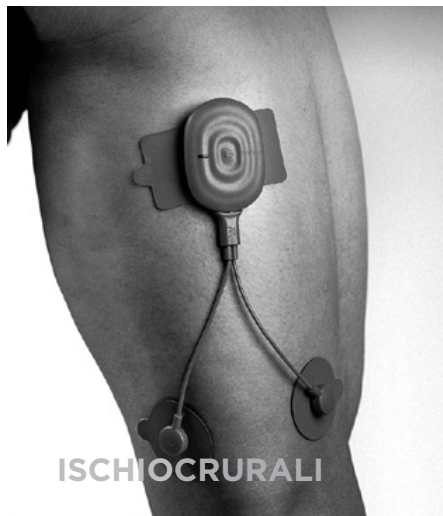


L'applicazione degli elettrodi vicino al torace può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca. Questo rischio può riguardare il posizionamento degli elettrodi sui pettorali, sui muscoli addominali laterali e sugli addominali.





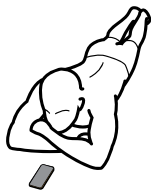




POSIZIONI DI STIMOLAZIONE RACCOMANDATE

Per massimizzare l'efficacia e la sicurezza della stimolazione, utilizzare le seguenti posizioni di stimolazione raccomandate quando si eseguono i programmi di stimolazione Resistenza Muscolare, Forza Resistente, Resistenza Lunga Durata, Forza, Forza Esplosiva e Potenzamento (a seconda del gruppo muscolare stimolato):





ISCHIOCRURALI, GLUTEI, POLPACCI

Sdraiarsi a pancia in giù, resistere
al movimento delle gambe



POLPACCI

Mantenere la posizione eretta



QUADRICIPITI, ADDUTTORI

Stare seduti con le gambe a 90°,
resistere al movimento delle gambe

Dato che i programmi Recupero Attivo, Recupero Lungo e Massaggio non richiedono l'uso delle intensità massime tollerabili, per questi programmi di stimolazione è possibile assumere qualsiasi posizione che risulti più confortevole e anche muoversi liberamente.

CURA E PULIZIA

Il dispositivo e i suoi accessori devono essere conservati nella custodia di trasporto del PowerDot e riposti in un luogo sicuro, al riparo dalle condizioni summenzionate nelle Avvertenze.



Si raccomanda di sostituire gli elettrodi dopo averli utilizzati 25-30 volte come raccomandato. Elettrodi danneggiati o consumati possono causare gravi disagi durante la stimolazione, comprometterne l'efficacia e anche causare lievi lesioni.



Pulizia: il PowerDot va pulito solo con un panno morbido asciutto.



Il dispositivo e gli elettrodi non devono venire a contatto con l'acqua. Conservarli in un luogo asciutto, in una busta protettiva oppure nella custodia di trasporto del PowerDot.

I dispositivi PowerDot non necessitano di calibrazione o di controllo delle impostazioni. Le caratteristiche tecniche sono sistematicamente controllate e convalidate per tutti i dispositivi prodotti. Tali caratteristiche sono stabili e non variano in normali condizioni d'uso.

Il produttore dichiara che il PowerDot non può essere riparato da personale esterno alla sua azienda. Qualsiasi intervento di questo tipo fatto da personale non autorizzato dal produttore sarà considerato come una manomissione del dispositivo e il produttore declina ogni responsabilità in merito alla garanzia e ai pericoli a cui l'operatore o l'utilizzatore potrebbero essere esposti.

GARANZIA

Il PowerDot è coperto da una garanzia internazionale di 1 anno, che entra in vigore alla data di acquisto del dispositivo (è richiesta la prova d'acquisto).

La garanzia non si applica agli elettrodi e alla custodia per il trasporto.

Entro il periodo di garanzia, il produttore sostituirà il dispositivo o gli accessori non funzionanti senza nessun costo (escluso in alcuni casi le spese di spedizione e trasporto), a patto che il prodotto:

- Sia stato usato in base all'uso previsto e nel modo indicato nel presente manuale.
- Non sia stato collegato ad una sorgente di alimentazione non adatta.
- Non sia stato usato in modo improprio o negligente.
- Non sia stato modificato o riparato.
- Non sia stato danneggiato da urti.

La presente garanzia non intacca i diritti legali.

SMALTIMENTO

La Direttiva Europea 2002/96/CEE (RAEE) ha come priorità di prevenire lo spreco di apparecchiature elettriche ed elettroniche e di promuoverne il riutilizzo, il riciclaggio e altre forme di recupero di questo tipo di rifiuti in modo da ridurne lo smaltimento:

- Il simbolo del bidone barrato significa che l'apparecchio non può essere gettato assieme ai rifiuti domestici, ma che deve essere oggetto di raccolta separata;
- L'apparecchio deve essere conferito ad un centro per la raccolta separata per successivo trattamento;
- In questo modo si contribuisce alla salvaguardia delle risorse naturali e alla tutela della salute umana;
- Le batterie devono essere smaltite in conformità con le normative del proprio paese in materia di smaltimento di tali oggetti.

CARATTERISTICHE TECNICHE

Tutte le specifiche elettriche sono fornite per un'impedenza di 1000 Ω per canale.

Batteria: ai polimeri di litio (LiPo) ricaricabile da 3,7 V, 210 mAh (circa 5-6 ore di stimolazione con parametri medi).

Ingresso di ricarica: 5V con collegamento USB 2.0 o 3.0 (nella confezione è incluso un cavo di ricarica micro USB-USB), grado di protezione in ingresso: 5Vdc 1-2,1A.

Canali di stimolazione: 2 indipendenti.

Forma d'onda di stimolazione: asimmetrica bidirezionale a media nulla.

Gamma di frequenze di stimolazione supportate: 1-120 Hz.

Larghezza d'impulsi di stimolazione supportata: 150-400 μ S (per fase principale/positiva).

Tensione/amperaggio max in uscita: 115 V/115 mA (\pm 5%, per impulsi 150 μ S).

Bluetooth: modulo Bluetooth LE 4.0 integrato.

Compatibilità elettromagnetica (EMC): ETSI EN 301 489-1/EN 301 489-17/EN 50385/EN 55011/EN 60601-1-2.

Dati RF C:

- Gamma di frequenze di lavoro: 2402 MHz-2480 MHz (gamma ISM).
- Tipo di modulazione: GFSK con AFH.
- Potenza di picco erogata: -15,86dBm (0.026 mW).
- Separazione canali/N° canali: 2 MHz, 40 canali (3 per advertising, 37 per dati).
- Tipo antenna: Antenna in chip multistrato, guadagno 2 dBi (1,58 mW).

Compatibilità app mobile:

- Smartphone con sistema operativo Android 4.4 KitKat (o superiore), che supportano Bluetooth Smart Ready e con touch screen HD (o migliore)
- Smartphone Apple iPhone 4S (o superiore) con sistema operativo iOS 7.0 (o superiore).

Dimensioni dispositivo: 60,4x43,5x13,6 mm.

Peso dispositivo: 25 g.

Specifiche ambientali:

- **Funzionamento/conservazione/trasporto:**
Temperatura da 0 °C a +40 °C.
- **Umidità:** 10-90% di UR.
- **Pressione atmosferica:** da 700 hPa a 1060 hPa.

Durata di vita attesa del prodotto: 5 anni.

Involucro: ABS e TPU.

Limitazioni: prodotto non adatto per l'uso in ambienti con alta concentrazione di ossigeno e/o liquidi infiammabili e/o gas infiammabili; non utilizzare con apparecchiature elettrochirurgiche, a onde corte o a microonde; il dispositivo può subire le interferenze di altre apparecchiature anche se quest'ultime sono conformi ai requisiti di EMISSIONE CISPR.

Il PowerDot PD-01 è stato sottoposto a prove per la compatibilità con le seguenti norme in materia di emissioni e immunità:

EMISSIONI:

Norma	Descrizione	Osservazioni
CISPR 11: 2011	Condotte	Classe B
	Irradiate	Classe B
IEC 61000-3-2:2014	Emissioni di corrente armonica	
IEC 61000-3-3:2013	Fluttuazioni di tensione e flicker	

IMMUNITÀ:

Norma	Descrizione	IEC 60601-1-2 Livelli di prova per un uso domestico e in ambiente sanitario	PowerDot PD-01 Livelli di prova	Osservazioni
IEC 61000-4-2:2008	ESD	± 8 kV a contatto; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV in aria	± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV a contatto; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV in aria	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.
IEC 61000-4-3:2010	RS	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80% AM a 1 kHz	10 V/m 80 MHz - 5,785 GHz 80% AM a 1 kHz	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.
IEC 61000-4-4:2012	EFT	± 2 kV Frequenza di ripetizione 100 kHz	± 2 kV Frequenza di ripetizione 100 kHz	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.
IEC 61000-4-5:2014	Sovraccarico	± 0,5 kV, ± 1 kV	± 0,5 kV, ± 1 kV	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.
IEC 61000-4-6:2013	CS	3V 0,15 MHz - 80 MHz 6V a ISM e bande per radioamatori tra 0,15 MHz e 80 MHz 80% AM a 1 kHz	10V 0,15 MHz - 80 MHz 80% AM a 1 kHz	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.
IEC 61000-4-8:2009	PFMF	30 A/m 50 Hz o 60 Hz	± 0,5 kV, ± 1 kV	Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.

<p>IEC 61000-4- 11:2004</p>	<p>Buchi di tensione e variazione di tensione</p>	<p>Buchi di tensione:</p> <p>1) 0% UT; per 0,5 cicli a 0°; 45°, 90°, 135°, 225°, 270°, 315°</p> <p>2) 0% UT; per 1 ciclo;</p> <p>Monofase a 0°</p> <p>3) 70% UT; per 25/30 cicli; Monofase a 0°</p> <p>Interruzioni di tensione:</p> <p>0% UT; per 250/300 cicli;</p>	<p>Buchi di tensione:</p> <p>1) Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.</p> <p>2) Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.</p> <p>3) Non sono state osservate diminuzioni delle prestazioni.</p> <p>Interruzioni di tensione:</p> <p>È stata osservata una diminuzione delle prestazioni (dispositivo arresta la ricarica) solo durante la prova di interruzione di tensione, ma senza diminuzione osservata dopo la prova.</p>
-------------------------------------	---	---	--

COMPATIBILITÀ- BLUETOOTH®

La funzionalità esclusiva del PowerDot è la possibilità del controllo con un'interfaccia radio wireless Bluetooth a bassa energia.

Il PowerDot è appositamente progettato per essere utilizzato con la **app mobile** PowerDot, che supporta dispositivi mobile sia Android che iOS.

ACCOPIAMENTO PROTETTO

Il PowerDot si accoppia al tuo cellulare usando un codice numerico a 8 cifre protetto che è stato progettato per impedire a qualsiasi altro telefono cellulare o dispositivo wireless di connettersi al tuo PowerDot. L'accoppiamento protetto viene effettuato durante la procedura di attivazione del PowerDot (vedi più sopra Attivazione del PowerDot). Una volta attivato il PowerDot, il codice di attivazione viene salvato nella memoria flash del dispositivo e la **app mobile** PowerDot lo verificherà ad ogni riavvio del dispositivo stesso.

Tutti i comandi Bluetooth inviati dal tuo telefono cellulare al PowerDot sono protetti con il protocollo di cifratura AES-128 Bluetooth.

DISCONNESSIONI E QUALITÀ DEL SERVIZIO

La **app mobile** PowerDot e l'interfaccia di comunicazione Bluetooth del PowerDot PD-01 sono appositamente progettate per tener conto di temporanee e permanenti disconnessioni del Bluetooth durante una seduta di stimolazione.

Il PowerDot PD-01 è in grado di eseguire in autonomia un programma di elettrostimolazione predefinito con gli ultimi valori di intensità preimpostati e di effettuare riconnessioni automatiche al Bluetooth®.

A tal proposito, eventuali temporanee interferenze di radiofrequenza (causate ad esempio dalla compresenza di più dispositivi Bluetooth e/o Wi-Fi nella gamma) non influenzeranno l'efficienza complessiva e la sicurezza della stimolazione.

Grazie ai meccanismi di arresto d'emergenza a livello hardware (vedi **Istruzioni per l'uso**), eventuali disconnessioni Bluetooth più prolungate non compromettono la

sicurezza della stimolazione ma hanno solo il temporaneo inconveniente di dover posticipare la seduta di stimolazione fino quando si potrà ristabilire una migliore connettività Bluetooth.

Come tutti i dispositivi wireless, il PowerDot PD-01 emette livelli molto bassi nell'intervallo di radiofrequenze (RF), pertanto non può causare interferenze con eventuali apparecchi elettronici vicini (ad esempio radio, computer, telefoni, ecc.).

Il PowerDot PD-01 è progettato per resistere ai disturbi generati da scariche elettrostatiche, da campi magnetici di alimentazione di rete o da trasmettitori a radiofrequenza.

Nonostante questo, non è possibile garantire che l'elettrostimolatore non subirà l'interferenza di forti campi RF (radiofrequenze) emessi da altre fonti.



Evitare di usare il PowerDot a meno di 1,5 metri da forni a microonde in funzione perché le interferenze radio generate dal microonde possono provocare la disconnessione del PowerDot dal cellulare.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DI CONNETTIVITÀ WIRELESS

Se si riscontrano problemi di connettività wireless Bluetooth (es: il dispositivo PowerDot non risponde ai comandi della **app mobile** PowerDot durante la seduta di stimolazione o non si è stati in grado di connettersi al PowerDot e di iniziare la stimolazione), chiudere la sessione di stimolazione manualmente premendo brevemente il tasto di accensione del dispositivo PowerDot.

La **app mobile** PowerDot è dotata di un sistema interno per il rilevamento della riconnessione e della disconnessione e nella maggior parte dei casi sarà in grado di riconnettersi di nuovo al PowerDot in breve tempo; sarà così possibile riprendere la stimolazione premendo il pulsante Riprendi sulla schermata Stimolazione.

Se non si riesce a riconnettersi e a riprendere la seduta nonostante diversi tentativi, è meglio interrompere con il pulsante Stop sulla schermata Stimolazione e riprovare più tardi.

SIMBOLI NORMALIZZATI

SN	Numero di serie
	Standby
	Attenzione
	Corrente continua (CC/DC)

SOLO UE

	Questo simbolo apposto sull'apparecchio PowerDot indica la conformità ai requisiti della direttiva europea concernente i dispositivi medicali (93/42/CEE)
	Produttore

	Rappresentante UE autorizzato
	Dispositivo alimentato internamente di Classe II con parti applicate di tipo BF
	Prodotto soggetto agli obblighi di raccolta separata previsti dalla direttiva RAEE
	Leggere le istruzioni per l'uso prima di utilizzare questo dispositivo
IP 22	Protetto contro l'ingresso di oggetti solidi più grandi di 12 mm di diametro e contro acqua spruzzata fino a 15° dalla verticale.

Il dispositivo è conforme alla Parte 15 della normativa FCC. L'uso è soggetto alle seguenti condizioni:

- Il dispositivo non deve causare interferenze dannose.
- Il dispositivo deve accettare le interferenze ricevute, incluse quelle che potrebbero causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

ID FCC: 2AC2KPD001201400SMT

PRODUTTORE E SERVIZIO ASSISTENZA

PRODUTTORE:

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

Contattare il produttore per assistenza
nella configurazione, nell'uso, nella cura
e per segnalare eventi o funzionamenti
imprevisti.

RAPPRESENTANTE UE AUTORIZZATO:

Medical Technology Promedt Consulting
GmbH, Altenhofstraße 80, 66386 St.
Ingbert, Germany
Tel: (+49) 6894 581020
E-mail: info@mt-procons.com

PRODUTTORE DEGLI ELETTRODI:

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

RAPPRESENTANTE UE AUTORIZZATO ELETTRODI:

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



COMPATIBILITÀ ELETTROMAGNETICA (EMC)

Il PowerDot PD-01 è stato progettato per un uso domestico e in ambiente sanitario in conformità con la norma per la sicurezza IEC 60601-1-2 (4ª edizione) e con le limitazioni definite dalle avvertenze e dalle precauzioni contenute nel presente manuale (es: funzionamento nei pressi di trasmettitori RFID, forni a microonde in funzione, ecc.).

Esempi di uso domestico e in ambienti sanitari sono: ristoranti, bar, negozi, supermercati, centri commerciali, scuole, chiese, biblioteche, luoghi all'aperto (strade, marciapiedi, parchi), domicili (residence, case, case di cura), veicoli (auto, autobus, treni, imbarcazioni, aeroplani, elicotteri), stazioni ferroviarie, stazione degli autobus, aeroporti, hotel, ostelli, pensioni, musei, teatri.

Il PowerDot PD-01 è progettato per sopportare disturbi attesi derivanti da scariche elettrostatiche, campi magnetici per l'alimentazione elettrica o trasmettitori a radiofrequenza.

Tuttavia, le prestazioni del PowerDot PD-01 possono essere influenzate da campi di radiofrequenza originati da altre sorgenti. Per ulteriori informazioni sulle emissioni e l'immunità EMC, contattare Smartmissimo Technologies.



Questo dispositivo non deve essere utilizzato in prossimità o sovrapposto ad altre apparecchiature. Se è necessario utilizzarlo vicino o sovrapposto ad altre apparecchiature, il dispositivo va osservato per verificarne il normale funzionamento nella configurazione in cui verrà utilizzato.



L'uso di accessori, trasduttori e cavi diversi da quelli indicati o forniti dal produttore di questo apparecchio potrebbe far aumentare le emissioni elettromagnetiche o diminuire l'immunità elettromagnetica dello stesso, causando malfunzionamenti.



L'uso di apparecchiature di comunicazione RF (comprese le periferiche quali cavi d'antenna e antenne esterne) è consentito ad una distanza non inferiore a 30 cm (12") da qualsiasi parte del PowerDot PD-01, inclusi i cavi specificati dal produttore. In caso contrario, si potrebbe riscontrare un calo delle prestazioni delle apparecchiature.



Le prestazioni di ricarica della batteria del PowerDot potrebbero ridursi in ambienti con frequenti interruzioni della corrente (se si ricarica con un adattatore per presa di corrente a muro). Per avere una ricarica uniforme e affidabile in questo tipo di ambienti, si raccomanda vivamente di utilizzare un UPS.

La seguente funzione del dispositivo è ritenuta essenziale per la sicurezza dell'utilizzatore: capacità di mantenere costante l'intensità dell'elettrostimolazione (ampiezza), la frequenza di impulsi e la forma d'onda degli impulsi (sia forma che larghezza).

Nel caso in cui la prestazione principale non sia realizzata oppure sia diminuita a causa di disturbi elettromagnetici, la sicurezza e l'efficienza dell'elettrostimolazione potrebbero risultare compromesse. Ogni volta che l'utilizzatore nota un improvviso cambiamento in uno qualsiasi dei parametri, consigliamo di interrompere immediatamente la seduta di stimolazione con uno dei metodi indicati nel capitolo Interruzione della stimolazione.

INDICE

Introduzione	3
Usò previsto	3
Contenuto della confezione	5
Avvertenze e istruzioni di sicurezza	6
Dispositivo e accessori	10
Istruzioni per l'uso	12
Consigli generali per l'uso	18
Ricarica del PowerDot	20
Programmi di stimolazione (protocolli)	21
Risoluzione dei problemi piú semplici	24
Consigli sul posizionamento degli elettrodi	26
Posizioni di stimolazione raccomandate	30
Pulizia e cura	32
Garanzia	33
Caratteristiche tecniche	34
Simboli normalizzati	40
Produttore e servizio assistenza	41
Compatibilità elettromagnetica (EMC)	42

