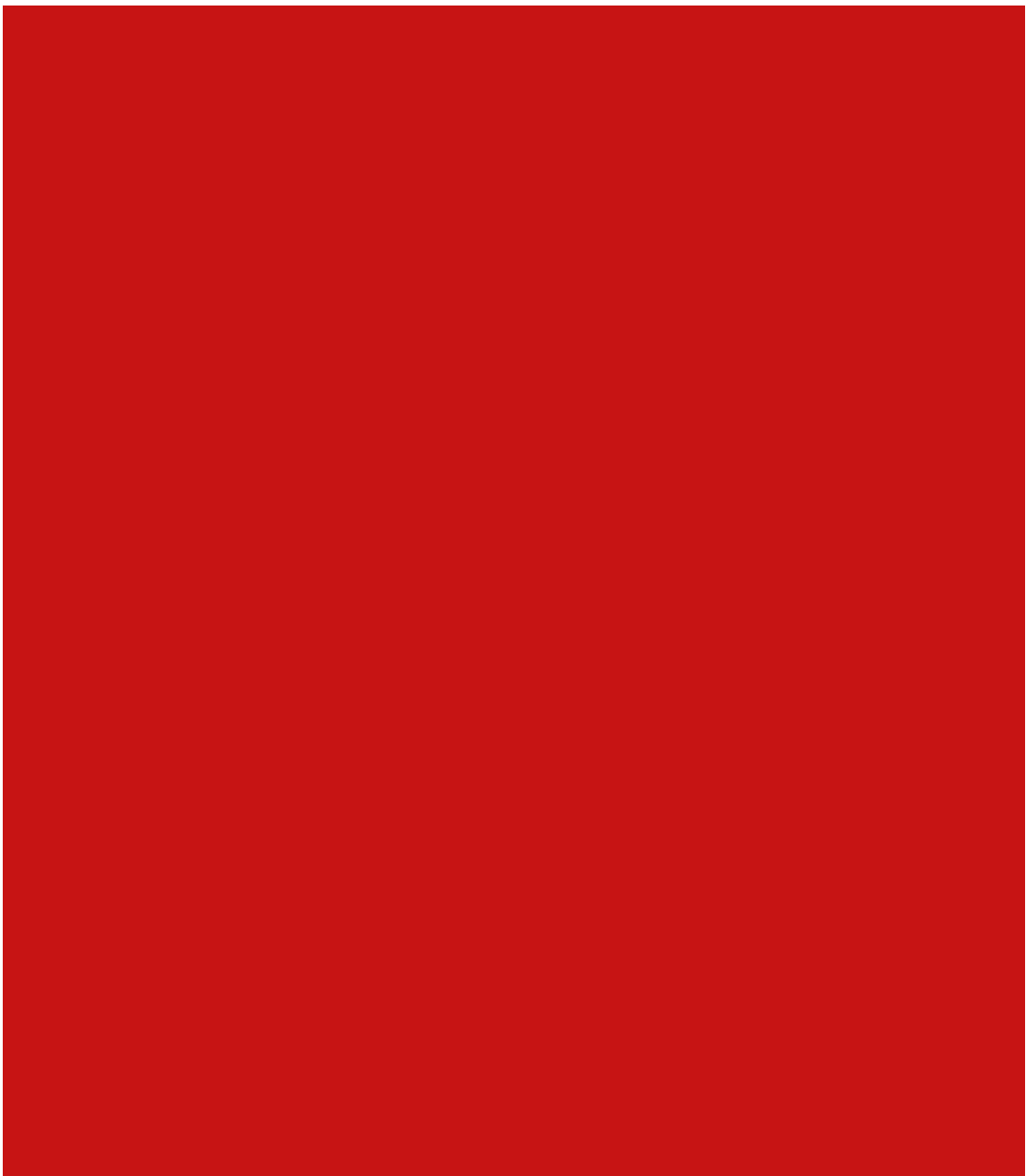


POWERDOT **2.0**

BRUKSANVISNING

PowerDot PD-01M
Rev. 1.0b (April 2019)



DIN POWERDOT

Tack för att du har köpt PowerDot®!

PowerDot PD-01M (även känd som PowerDot 2.0) använder elektrisk muskelstimulering (EMS) och transkutana elektriska nervstimulationstekniker (TENS) för att stimulera dina muskler och problemområden och hjälper till att förbättra din muskelprestanda eller lindra smärtor.

För att få den mest effektiva muskelstimuleringen med din PowerDot, läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar.

Om nödvändigt kan du använda din PowerDot trådlöst med den medföljande Android eller iOS Mobile appen på din Bluetooth Smart Ready mobiltelefon.

AVSEDD ANVÄNDNING

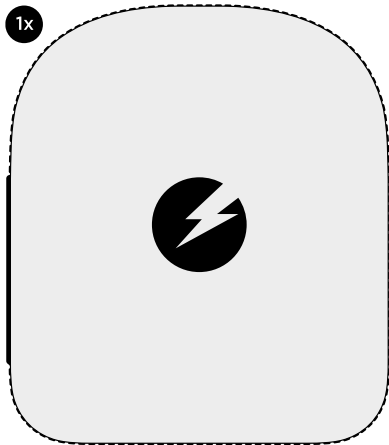
PowerDot PD-01M är avsedd för stimulering av friska muskler för att förbättra eller underlätta musklernas prestanda.

PowerDot PD-01M kan dessutom användas för tillfällig lindring av smärta i samband med ömma och värkande muskler till följd av belastning under träning eller normala hushålls- och arbetsaktiviteter.

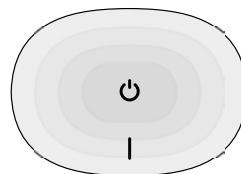
När elektrisk stimulering är effektivt kombinerad med regelbunden fysisk träning kan den förbättra de stimulerade musklernas prestanda avsevärt inom bara några få veckor.

Det är ett effektivt sätt att låta dina muskler arbeta utan att förorsaka kardiovaskulär eller psykisk utmattnings och elektrisk stimulering minskar även belastningen av dina leder och senor.

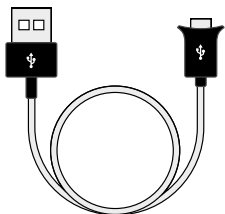
För bästa möjliga resultat, använd PowerDot PD-01M som en sporthjälp/tilläggsprodukt kombinerad med en hälsosam livsstil som omfattar regelbunden fysisk träning och balanserad kosthållning.



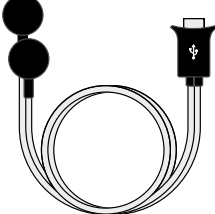
- 1x PowerDot Uno
- 2x PowerDot Duo



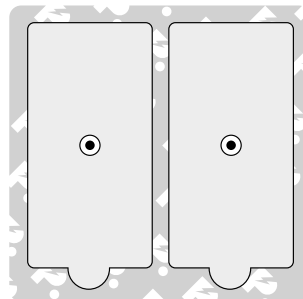
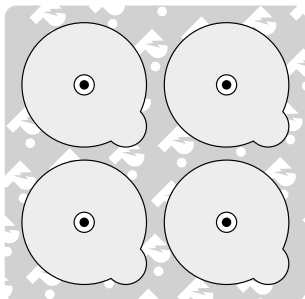
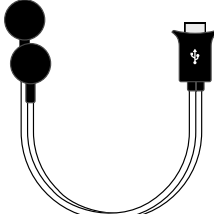
1x



1x or 2x



1x or 2x



POWERDOT 2.0

PAKETETS

INNEHÅLL

TRANSPORTLÅDA

För förvaring och transport av din PowerDot (eller dina PowerDot-enheter), dina arbeslektroddynor och dina sladdar mellan stimuleringspassen.

POWERDOT PD-01M ENHET

Alstrar och sänder elektriska signaler till dina muskler, via elektroddynor, och får dem att rycka till eller dra sig samman.

RUNDA/REKTANGULÄRA SJÄLVHÄFTANDE ELEKTRODDYNOR

Självhäftande elektroddynor är anslutna till sladdarna via magnetiska anslutningsdon. Följ alltid anvisningarna för placeringen av dynorna som finns i den mobila PowerDot appen eller i denna handboken.

USB LADDNINGSKABEL

För laddning och återladdning av PowerDot, men enbart från en tillförlitlig USB anslutning. Använd INTE PowerDot på dina muskler under pågående laddning.

SLADDAR (ELEKTRODSLADDAR)

Används för att överföra elektriska signaler från PowerDot PD-01M enheten till elektroderna. PowerDot sladdar är antingen 10 cm/4" eller 30 cm/12" långa. Beroende på vilken muskelgrupp du riktar in dig på och på din kroppslängd/fysiska mätningar, kan du använda endera av de två sladdarna (den 10 cm/4" långa sladden räcker t.ex. till dina bukmuskler, medan den 30 cm/12" långa sladden passar bättre till längre quadriceps muskler).

VARNING OCH RIKTLINJER AVSEENDE SÄKERHET

1 KONTRAINDIKATIONER

Använd ALDRIG PowerDot PD-01M om du berörs av NÅGOT av följande:

- Hjärtstimulator (pacemaker), implanterad defibrillator eller annan implanterad metallisk eller elektronisk apparat. En sådan användning skulle kunna orsaka elstötar, brännskador, elektrisk interferens eller dödsfall.
- Epilepsi.
- Cancer eller cancerskador.
- Problem med hjärtat eller konditionen.
- Graviditet
- (använd den inte över bukområdet).
- Allvarliga arteriella cirkulationsrubbingar i benen.
- Buk- eller lumskräck.

2 FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

RÅDFRÅGA LÄKARE innan du använder PowerDot PD-01M om du berörs av NÅGOT av följande:

- Efter en skada eller om du har opererats nyligen (mindre än 6 månader tidigare).
- Muskelatrofi
- Behov av muskelrehabilitering.

3 SÄKERHETSÅTGÄRDER

- Utför aldrig det första stimuleringspasset på en person som står upp. De första minuterna av stimulering ska alltid utföras på en person i sittande eller liggande ställning. I sällsynta fall kan nervösa personer få en vasovagal reaktion. Detta är relaterat till en psykologisk rädsla för ofrivilliga muskelkontraktioner som orsakas av muskelstimuleringen. En vasovagal reaktion kan orsaka svaghet och svimning på grund av minskad hjärtrytm och blodtrycksfall. Om detta händer, avbryt stimuleringen, lägg dig ner med benen upp i 5-10 minuter tills känslan eller svagheten försvinner.
- Ladda eller återladda inte PowerDot PD-01M enheten när den är fäst vid någon del av din kropp.

- Tillämpa inte stimuleringen i ett område runt ett implantat, såsom kokleaimplantat, pacemaker, elektriska eller skelettförankringssimplantat eller andra aktiva implanterade eller kroppsburna anordningar. En sådan användning skulle kunna orsaka elstötar, brännskador, funktionsstörningar hos implanterbara eller kroppsburna enheter på grund av elektrisk interferens eller dödsfall.
- Utför ingen stimulering i närheten av metall. Ta av dig smycken, piercingar, bältesspännen eller andra avtagbara metallartiklar eller apparater inom stimuleringsområdet.
- Om du är gravid eller har mens, placera inte elektroderna direkt ovanför livmodern och anslut inte heller elektrodpar runt magen.
- Använd inte PowerDot PD-01M i vatten eller i en fuktig atmosfär (bastu, vattenterapi osv.).
- Tillämpa inte stimulering vid badning eller duschning.
- Använd inte PowerDot PD-01M i en syrerik atmosfär.
- Anslut inte ledningar eller dynor till de andra föremålen.
- Under ett stimuleringspass, koppla inte bort elektroderna när stimuleringen är igång. Stoppa stimuleringen först.
- Använd inte PowerDot PD-01M när du kör bil, använder maskiner, cyklar eller under någon verksamhet där elektrisk stimulering kan innebära en risk för skada.
- Använd inte stimuleringen när du sover.
- Tillåt inte rörelser som följer av muskelsammandragning under ett stimuleringspass. Du bör alltid försöka att stimulera på ett isometriskt sätt. Detta innebär att extremiteterna i den del vars muskler stimuleras måste vara ordentligt fastsatta för att undvika all rörelse som följer av en sammandragning.
- Förvara PowerDot PD-01M enheten och dess tillbehör oåtkomliga för barn och husdjur. Låt inte några främmande föremål (jord, vatten, metall, osv.) tränga in i enheten.
- Använd inte PowerDot PD-01M enheten inom ett avstånd på mindre än 1,5 meter från kortvågs- eller oskärmade mikrovågsanordningar eftersom detta skulle kunna ändra strömmen som genereras av stimulatorn. Om du har några tvivel när du använder simulatoren i närheten av en annan medicinteknisk anordning, kontakta tillverkaren eller din läkare.
- Plötsliga temperaturförändringar kan orsaka kondensation på insidan av stimulatorn. Använd inte enheten förrän den har nått rumstemperatur.
- Gör inga ansträngningar när du använder elektrisk muskelstimulering. Ett eventuellt träningspass bör ligga på en nivå som är bekväm för dig.
- Använd inte stimulatorn på höjder över 3 000 meters över havet.
- Använd inte stimulatorn på barn.

- Använd inte PowerDot PD-01M om du är ansluten till ett högfrekvent kirurgiskt instrument då detta kan orsaka hudirritation eller brännskador under elektroderna.
- Använd inte PowerDot PD-01M inom områden där oskyddade apparater används för att avge elektromagnetisk utstrålning. Bärbar kommunikationsutrustning, RFID [radiofrekvensidentifiering] och elektromagnetiska säkerhetssystem (t.ex. metalldetektorer och EAS) kan störa PowerDot och ändra den ström som genereras av den.



En del radiofrekvenssändare, till exempel RFID-system, kan vara osynliga för dig. Om du upplever en oväntad förändring i stimulansintensiteter, avsluta stimuleringen omedelbart, som rekommenderat i avsnittet. Avsluta stimuleringen” i denna användarhandbok.

- Använd inte PowerDot PD-01M i närheten av medicintekniska apparater såsom MRT, datortomografi, diatermi, röntgenstrålning eftersom de kan ändra strömmen som genereras av PowerDot-stimatoren, orsaka vävnadsskador och kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Om du har några tvivel när du använder PowerDot i närheten av en

annan medicinteknisk anordning, kontakta tillverkaren eller din läkare.



PowerDot PD-01M är en MR farlig apparat. Använd aldrig din PowerDot i närheten av MRT-skannerns (magnet) rum.

4 PLACERING AV ELEKTROD-DYNORNA FÖRSIKTIGHETS-ÅTGÄRDER

Fäst ALDRIG elektroddynorna:

- I närheten av eller på ditt huvud eftersom effekterna av hjärnstimulering inte är kända.
- På framsidan och sidorna av nacken eftersom detta kan orsaka allvarliga muskelpasmer som kan leda till blockering av dina luftvägar, andningssvårigheter eller negativa effekter på hjärtrytmen eller blodtrycket.
- Över din bröstorg, eftersom införandet av elektrisk ström i bröstkorgen kan orsaka rytmstörningar i ditt hjärta, vilket kan vara dödligt.
- På framsidan av bålen (dvs. bröstkorgen och magmuskulerna) och baksidan av bålen (dvs. övre ryggdelen, ländryggen) samtidigt.
- Över öppna sår och eller utslag, eller över svullna, röda, infekterade eller inflammerade områden eller hudutslag (t.ex. venin-

flammation, tromboflebit, åderbräck).

- Över, eller i närheten av, cancerskador.

5 FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER FÖR ANVÄNDNING AV ELEKTRODDYNORNA

- Använd endast de elektroddynor som tillhandahålls av PowerDot Inc. Andra elektroder skulle kunna orsaka potentiella allergiska reaktioner på grund av dålig biokompatibilitet, eller ha elektriska egenskaper som är olämpliga för PowerDot PD-01M.
- PowerDot ersättningselektroder kan erhållas från officiella distributörer, auktoriserade återförsäljare och/eller från PowerDot Online Store (<http://powerdot.com>).
- Doppa inte dynorna i vatten.
- Använd inte läsningsmedel av något slag på dynorna.
- Försök inte att placera dynorna på någon del av kroppen som inte är direkt synlig utan hjälp.
- För att uppnå de bästa resultaten, tvätta och rengör huden från eventuell olja och torka den innan du lägger på dynorna.
- Se till att hela ytan är i kontakt med huden när du sätter på dynorna.
- Av hygieniska skäl måste varje användare ha sin egen uppsättning av dynor. Använd inte samma dynor på olika personer.
- Använd aldrig en uppsättning självhäftande dynor till mer än 30 stimuleringspass,

eftersom deras klistrande förmåga för-sämrar med tiden och optimal kontakt är mycket viktigt både för användarkomfort och stimulerings effektivitet.

- Var försiktig om stimulering används över hudområden som saknar normal känsel.
- Var försiktig om du har en tendens att få inre blödningar, till exempel efter en skada eller fraktur.

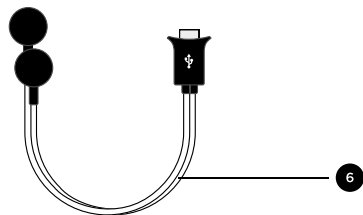
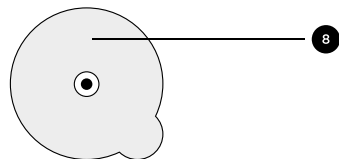
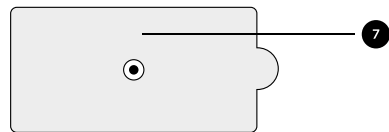
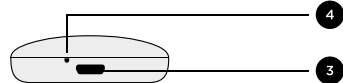
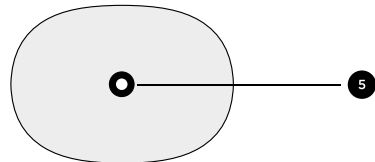
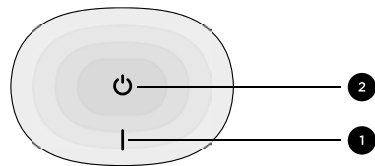
6 BIVERKNINGAR

- Hos vissa personer med mycket känslig hud kan rodnad uppstå under dynorna efter stimuleringspasset. Undvik att starta ett stimuleringspass på samma område fram till dess att rodnaden inte längre är synlig. Om rodnaden kvarstår, stoppa behandlingen i området och kontakta läkare.
- Du kan få huvudvärk och andra smärtsamma upplevelser under eller efter användningen av elektrisk stimulering nära ögonen och på huvudet och i ansiktet.

Du bör stoppa användningen av PowerDot och rådgöra med din läkare om du får biverkningar av apparaten.

POWERDOT ENHET & TILLBEHÖR

- 1 Elförsörjnings-/
Stimuleringsindikator
- 2 Multifunktionsknapp
- 3 Mikro-USB anslutning
(dubbel funktion:
ansluter antingen sladdar
eller laddningskabel)
- 4 Laddningsindikator
- 5 Magnetisk honkoppling
- 6 Sladd med två magnetiska
hankopplingar
- 7 Rektangulär dyna med
magnetisk hankoppling
- 8 Rund dyna med magnetisk
hankoppling



ELFÖRSÖRJNING/STIMULERING
INDIKATOR ❶ :

Kan antingen vara **VIT** (när PowerDot är påslagen eller befinner sig i standbyläge) eller **ORANGE** (när den används för stimulering).

MULTIFUNKTIONSKNAPP
FUNKTIONER ❷ :

Den beröringsaktiverade multifunktionsknappen utför dessa PowerDot-funktioner:

Multifunktions Knapp aktion	PowerDots utgångsläge	PowerDots resulterande tillstånd
Tryck underhåll under 1 sekund	PowerDot är av AV (inga lampor lyser)	PowerDot är nu PÅ (vit lampa lyser)
Tryck under -1 sekund	PowerDot är PÅ (vit lampa lyser)	PowerDot är nu AV (inga lampor lyser)
Snabbt klick	PowerDot stimulering pågår (orange lampa lyser)	Stimuleringen stannar (orange lampa lyser)
Tryck under 5 sekunder	Enheten är PÅ	Fullständig återställning: aktiveringslåset är frigjort, ström indikatorn blinkar flera gånger och PowerDot stängs AV
Tryck under 3 sekunder	Enheten är AV	Mjuk omstart: Aktiveringslåset är frigjort, ström indikatorn blinkar flera gånger

Snabb dubbelklick	PowerDot har blivit manuellt eller programinställt avbruten (vit lampa är PÅ)	Manuellt återupptaget pass (orange ljus är PÅ)
-------------------	---	--

MIKRO-USB ANSLUTNING ❸ :

PowerDot PD-01M använder samma högspannings micro-USB anslutning (3) för anslutning av sladdar som för laddning. Om apparaten är i användning för stimulering stannar den omedelbart när sladdarna kopplas bort från mikro-USB-kontakten.

LADDNINGSENDIKATOR ❹ :

Medan laddningen av enheten fortfarande pågår lyser den ORANGE-färgade laddningsindikatorn (4) bredvid mikro-usb laddningsanslutningen. Se **Omladdning av PowerDot** avsnittet nedan för mer information om laddning av PowerDot PD-01M.

MAGNETKOPPLINGAR ❺ :

Används för att fästa och hålla PowerDot PD-01M enheten på plats på den rektangulära dynan.

SLADD ❻ :

För en enklare och bekvämare PowerDot stimulering, är varje PowerDot PD-01M enhet försedd med två sladdar i olika längder (10 cm och 30 cm) (6). Dessa ger dig möjligheten att välja den rätta sladden för att

nå den muskelgrupp du inriktar dig på, beroende på dina fysiska mått.

ELEKTRODDYNOR 7,8:

PowerDot PD-01M använder två sorters elektroddynor - en 9x5 cm (3,5"x2") rektangulär dyna (7) och ett par 5,5 cm (2,1") runda dynor (8). Den rektangulära dynan fungerar också som en hållare för själva PowerDot-enheten.

PowerDot-dynorna använder en unik biokompatibel hydrogel för hud med suveräna ledande egenskaper och vidhäftningsförmåga. PowerDot-dynornas livslängd beror mycket på dina individuella hudegenskaper, hårlöshetsnivå och på skötselns kvalitet. Varje dyna håller i genomsnitt för 25 stimuleringspass. Därefter kan dynornas vidhäftningsförmåga och de ledande egenskaperna börja försämrast.



Förvara dina dynor innanför säkerhetsfilmen, i en torr miljö (antingen i originalpåsen av plast med blixtlås eller inuti PowerDot transportlådan). Säkerställ att du fäster dynorna på ren och torr hud!

BRUKSANVISNING

1 INSTALLERA / STARTA POWERDOT MOBILAPPLIKATIONEN



1) Säkerställ att din mobila enhet a) drivs med Android OS 5.0 Lollipop eller senare version, och b) är Bluetooth Smart Ready-aktiverad.

2) Klicka på appen Google Play, leta efter mobilappen "PowerDot" och installera den.
3) Starta den installerade PowerDot-appen gå igenom säkerhetsinformationen på skärmen och följ sedan instruktionerna för att lokalisera och aktivera PowerDot (eller PowerDots) för första gången.



1) Säkerställ att din mobiltelefon a) drivs med iOS 8.0 eller senare, och b) är iPhone 5 eller senare.

2) Starta appen Apple App Store, leta efter mobilappen "PowerDot" och installera den.

3) Starta den installerade PowerDot-ap-
pen gå igenom säkerhetsinformationen på
skärmen och följ sedan instruktionerna för
att lokalisera och aktivera PowerDot (eller
PowerDots) för första gången.

2 SÄTTA PÅ/STÄNGA AV POWERDOT

För att sätta igång din PowerDot PD-01M
enhet, håll ner multifunktionsknappen
i ungefär 1 sekund tills du ser att ström-
försörjningslampan tänds. När ingen sti-
mulering med PowerDot pågår kan du
stänga av den genom att trycka på multi-
funktionsknappen.

När en stimulering pågår, klicka en gång
multifunktionsknappen för att stoppa/
pausa stimuleringen och håll sedan ner
multifunktionsknappen för att stänga av
PowerDot.

3 AKTIVERING AV POWERDOT

Innan PowerDot PD-01M kan användas för
muskelstimulering måste den aktiveras
med hjälp av din mobila PowerDot app.

När PowerDot är aktiverad, uppkopplas
den säkert med din mobiltelefon. Varken
du eller någon annan kommer att kunna

ansluta och använda din Powerdot från
någon annan mobiltelefon.

Vi kommer aldrig tillåta utomstående att
ansluta sig till och kontrollera din Power-
Dot från deras telefoner!

Följ mobilappens råd på skärmen för att
skanna och aktivera dina PowerDots. Se till
att din PowerDot (eller PowerDots) är på-
slagna innan du börjar skanna.

Använd bildskärmen Min enhet (tillgäng-
lig via PowerDot appens menyfält) för att
aktivera en annan eller ytterligare Power-
Dot enhet, eller för att avaktivera tidigare
aktiverade enheter. Du kan aktivera upp
till två PowerDots samtidigt.



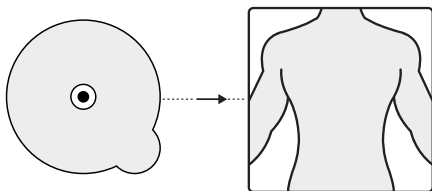
Kom ihåg att du inte
kommer att kunna använda
din PowerDot
(eller dina PowerDots)
förrän du har aktiverat den
med din PowerDot mobil-
app på din smartphone!

4 FÖRBEREDA OCH PLACERA POWERDOT

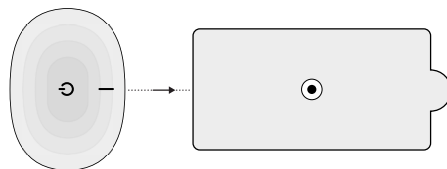
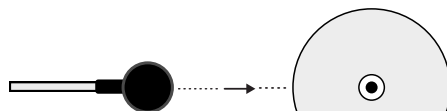
1) Stick in den sladd du tänker använda i mikro-USB-anslutningen på din PowerDot PD-01M enhet.



2) Ta loss de runda dynorna från deras säkerhetsfilm och klistra dem på den bestämda delen av din kropp enligt de visuella riktlinjerna för placeringen av dynorna som finns i din PowerDot **Mobilapp**.



3) Fäst de runda dynornas magnetiska honkopplingar på sladden på de runda dynornas hanfästen. Fäst PowerDots magnetiska honkopplingar på den rektangulära dynans hanfäste.



4) Se till att de runda och rektangulära dynornas hela ytor är fullständigt och säkert fästade på din kropp.

5) Det är rätt tid att sätta igång din PowerDot (eller dina PowerDots), om du inte har gjort det ännu.



Kontrollera alltid förekomsten av eventuella skador på sladden och PowerDot-enheten noga FÖRE varje stimuleringspass. Använd inte skadade tillbehör eller enheter. För din säkerhet rekommenderas du starkt att ersätta dem omedelbart.

5 START & KONTROLL AV EN STIMULERING

När du väl valt en muskelgrupp för stimulering, montera och placera din Power-Dot (eller PowerDots) och dynorna enligt ovan. **Mobilappen** kommer automatiskt att kontrollera den återstående batterinivån och sladdens anslutningsstatus.

När batterinivån och sladdens anslutning har undersökts kommer den stora röda **Kom Igång** knappen att synas vilket innebär att du kan börja stimuleringspasset.

När du använder mobilappen kan du kontrollera ditt stimuleringspass från **Stimuleringens instrumentpanel**, som omfattar följande kontroller:



För förstagångsanvändare kan muskelstimulering vara en ovanlig upplevelse. Vi rekommenderar att du börjar i de relommenderade stimuleringsställningarna, använder låga stimuleringsinställningar för att bekanta dig med känslan innan du går vidare till högre intensiteter.



Om du upplever ett stort obehag eller smärta - PAUSA ditt stimuleringspass och/ eller MINSKA intensiteterna. För din säkerhet, efter en PAUS, återupptas ditt stimuleringspass endast med 80% (eller mindre) av dina tidigare intensitetsvärden.

Intensitetsjusteringskontroller – Peka på knapparna för Intensitetsökning (eller "+")

① och **Intensitetsminskning** (eller "-") **②** för en precis justering, eller håll ner knappen antingen för en snabbare justering.

Stimuleringens instrumentpanelmeny **③** - peka på den eller svep upp skärmen för åtkomst.

Låskontroll av intensiteter på enhetsnivå 4 och **Låskontroll av intensiteter på kanalnivå 5** synkroniserar intensitetsförändringar antingen **a)** mellan en PowerDot enhets två stimuleringskanaler, eller **b)** när två PowerDot enheter är i bruk (detta gäller endast Duo-stimuleringsläget, som omfattar två PowerDot-enheter).

Båda kontrollerna är aktiverade som standard och kan användas för att finjustera intensiteten av ditt aktuella stimuleringspass. Emellertid är det bäst att använda dem bara när du verkligen behöver dem (t.ex. för bättre jämvikt mellan din vänstra och högra sida, eller när dina muskler inte är jämnt utvecklade).

Använd Stopp (■), Paus (||), Återuppta (▶), Hoppa över fas (⏮), kontroller för din stimulering. Hoppa över fas (⏭) kontrollen gör det möjligt för dig att växla från **Uppvärmning** till **Huvudfas** eller från **Huvudfas** till **Återhämtning**.

Timer indikator 6 visar den återstående tiden för hela stimuleringspasset (för alla återstående faser) samt den tid som är kvar för den aktuella aktiva stimuleringsfasen.

Sammandragnings-/Återhämtningsindikator 7 - för program och faser som omfattar muskelsammandragningar, hjälper till att förstå tiden mellan och under sammandragnings- och återhämtningsintervall.

Auto-stegökningsindikator 8 och **Auto-stegökningskontroll 9** - för program och faser som inbegriper muskelsammandragningar, tillåter att aktivera eller stänga av en automatisk stegökning i stimulansintensiteter efter ett fåtal muskelsammandragningar.



Auto-stegökning är en användbar funktion för prestationsträning eftersom muskelfiberna blir vana vid stimuleringsintensitetsnivåer och, regelbundna intensitetsjusteringar rekommenderas starkt för största möjliga effektivitet.

Förvarningar före sammandragning: konfigurerar **Ljudsignal** **10** och/eller **Vibrerings-signal** **11** varningar för att meddela dig 1 till 5 sekunder före nästa muskelsammandragning (använd **Tid före varning** kontrollen **12** för att konfigurera tidpunkten för varning). Detta är en hjälpfull funktion om du utför dynamiska övningar under stimuleringen.

AVSLUTA STIMULERINGEN

Det är viktigt att känna till de snabba sätten att avsluta din stimulering när något oväntat händer (t.ex. en av dynorna lossnar; intensiteten ökar oväntat; stimuleringsområdet blir blött; osv.)

Det finns 3 huvudsakliga sätt att omedelbart avsluta stimuleringen.

- **Det rekommenderade/mest använda valet:** Peka på **Paus** (**||**) eller **Stopp** (**■**) på Stimuleringsens bildskärm
- **Alternativt:** Tryck på **Multifunktionsknappen** på din PowerDot (eller vilken PowerDot som helst i Duo-metod)

- **Endast i nödsituationer:** Dra ur sladden från PowerDot.



Du kan alltid återgå till ett stimuleringspass som avbrutits av akut genom att dubbelklicka snabbt på enhetens multifunktionsknapp.

6 TRANSPORT & FÖRVARING AV POWERDOT

PowerDot transportlåda är särskilt utformad för transport och förvar av din PowerDot-enhet, dess sladdar och elektroddynor.

För att hålla elektroddynorna rena och få dem att hålla längre, fäst dem alltid på säkerhetsfilmen mellan två användningar och förvara dem i din transportlådas ficka. Du kan använda båda sidorna av en enda film för att fästa en uppsättning av PowerDot elektroddynor (en sida för de rektangulära dynan och en sida för de två runda dynorna).

7 AVAKTIVERING AV POWERDOT

PowerDot PD-01M kan avaktiveras och kopplas bort från en mobiltelefon antingen utifrån **Mobilappen** eller genom manuell avaktivering av enheten.

För en manuell avaktivering när PowerDot PD-01M är AV, tryck på multifunktionsknappen och håll kvar i 3 sekunder tills du ser strömindikatorn först tändas och sedan blinka. Nu kan du aktivera din PowerDot från PowerDot mobilappen.

Avaktivering från **mobilappen via bildskärmen Mina Enheter**: När din aktiva Powerdot enheten är påslagen, avaktivera den genom att peka på den aktiva enheten. Vid lyckad avaktivering, kommer strömindikatorn att blinka flera gånger.



Har du glömt att avaktivera din enhet från PowerDot mobilappen? Gör det manuellt genom att stänga av din PowerDot PD-01M enhet och sedan sätta igång enheten samtidigt som du håller ner multifunktionsknappen i 3 sekunder till (enheten kommer att gå på och LED-lampan blinka)!

ALLMÄNNA RIKTLINJER FÖR ANVÄNDNING

1 PLACERING AV DYNORNA



Följ ALLTID riktlinjerna för placeringen av dynorna som finns i den mobila PowerDot appen. Tillverkaren fransäger sig allt ansvar för personskador, skador och andra konsekvenser som uppstår till följd av stimulering där rekommendationerna för placeringen av dynorna ignorerades.

Om det är nödvändigt, leta efter den bästa möjliga punkten genom att pausa stimuleringen, sakta flytta den runda dynan över den bestämda muskeln och återuppta stimuleringen tills du hittar den punkt som ger den perfekta kombinationen av de starkaste sammandragningarna och den största komforten.

2 STIMULERINGSSTÄLLNINGAR

Den optimala stimuleringsställningen varierar beroende på den faktiska placeringen av dynorna, den bestämda muskelgruppen och ditt val av stimuleringsprogram.

För **huvudprogram**, som i allmänhet orsakar kraftfulla muskelkontraktioner, bör musklerna alltid stimuleras på ett isometriskt sätt (för din information kommer illustrationer att tillhandahållas i mobilappen.)



Följ ALLTID PowerDot mobilappens rekommendationer för den bästa stimuleringsställningen. Tillverkaren ansvarar inte för eventuell skada eller personskada som vållats användare som har ägnat sig åt fysisk aktivitet eller använt andra stimulansställningar än de som rekommenderas i mobilapplikationens stimuleringsriktlinjer.

Du bör därför försöka ordna dina armar och ben på ett sådant sätt att du uppnår maximalt motstånd mot rörelsen och för-

hindrar en eventuell förkortning av muskeln under sammandragningen.

3 JUSTERING AV STIMULERINGS INTENSITETER

I en stimulerad muskel beror antalet in-
språktagna fibrer på stimuleringens intensitet. För huvudprogram som stimulerar kraftfulla muskelkontraktioner: för att ta så många fibrer som möjligt i anspråk, stimulera upp till intensitetsnivåer som du bekvämt kan uthärda.

För program syftar till att framkalla muskelsammandragningar: du ska öka stimuleringsintensiteterna stegvis tills du ser att de bestämda musklerna faktiskt drar sig samman.

PowerDot **mobilappen** kommer alltid att ge dig det bästa rådet om vilka intensitetsnivåer som ska användas, beroende på ditt valda stimuleringsprogram och den pågående stimuleringssetappen.

Tänk på att de högsta intensitetsnivåerna kan variera, inte bara från ett stimuleringspass till ett annat, men också under ett enda stimuleringspass. Det är möjligt att dina muskler kommer att anpassa sig till stimulering på en viss intensitetsnivå förhållandevis snabbt. Olika förhållanden,

såsom skillnader i hudens fuktighet eller svettnivåer eller graden av elektroddynans försämringsgrad, kan också påverka stimuleringsgraden.



FÖLJ alltid dina känslor och upplevelser när du ökar intensiteterna under stimulering. Även om vi rekommenderar dig att använda de högsta intensiteterna som du kan tolerera, se för vissa av stimuleringsprogrammen till att slutföra åtminstone flera pass och göra dig bekant med kontrollerna och upplevelserna vid de lägre och mer behagliga intensiteterna innan du prövar de högsta tolererbara nivåerna.

LADDA OM POWERDOT

PowerDot PD-01M kan laddas om från alla tillförlitliga USB-anslutningar (t.ex. din bärbara dator, mobiltelefonladdare, osv.). Det tar ungefär 60 minuter för enheten att gå från noll till full laddning.



Ladda eller omladda
ALDRIG din PowerDot när
den är fastsatt på din kropp.

Använd ALLTID originalsladden som tillhandahålls i ditt PowerDot paket.

Ladda eller återladda
ALDRIG PowerDot från
otillförlitliga eller
problematiske källor!

När du använder USB AC
laddare från tredje part
rekommenderar vi dig att
dra ur AC-stickproppen
ur väggen innan du ansluter
din PowerDot enhet.

PowerDot PD-01M använder ett inbyggt litiumpolymerbatteri, som kräver omladd-

ning efter ungefär 5-6 timmars kontinuerlig användning. Batteriet kommer att vara i åtminstone 500 laddningscykler.

Om du planerar att förvara din PowerDot oanvänd under en längre tid än sex månader, ladda den till minst 50% var sjätte månad.

I PowerDot **mobilappen** visas alltid den aktuella batterinivån på **Stimuleringens instrumentbräda**.

Mobilappen kommer inte att låta dig starta ett nytt stimuleringspass om någon av dina aktiva PowerDot enheter inte är laddade upp till minst 10%.

När du ser den ORANGE-färgade laddningslampan lysa bredvid mikro-USB anslutningen betyder detta att din PowerDot är under laddning. När PowerDot är fullt laddad släcks den ORANGE-färgade lampan.

POWERDOT STIMULERINGS- PROGRAM (PROTOKOLL)

PowerDot mobilappen stöder ett antal inbyggda stimuleringsprogram och utgångslägen som är lämpliga för olika sport- och avkopplingsändamål. Dessa program fungerar bäst när du kombinerar dem med regelbunden fysisk träning.

PowerDot stimuleringsprogram kan delas in i två huvudgrupper:

1 PRESTATIONSPROGRAM

Prestationsprogram är utformat för att komplettera dina regelbundna sport & fitnesssträning och hjälper dig att förbättra och behålla din muskelprestanda.

Det är idealiskt att köra **prestationsprogrammen** 3-5 gånger i veckan under den förberedande mellansäsongen och 1-2 gånger i veckan under tävlingssäsongen eller övergångsperioder. Ditt dagliga stimuleringspass bör vanligtvis inbegripa stimulering av 1-3 muskelgrupper efter eget

val (beroende på villkor och mål för din sport). Om du bara använder en PowerDot enhet måste du köra separata stimuleringspass för vänster och höger sida av dina muskelgrupper.

Alla **prestationsprogram** börjar med: 1) en starkt rekommenderad 3-minuters **uppvärmning**; 2) en **grundtränings** fas (beroende på program, kan denna vara allt från 10 till 50 minuter); och 3) en starkt rekommenderad 5-minuters **återhämtnings** fas.

MUSKELUTHÅLLIGHET

Förbättrar musklernas uthållighet och utmattningsresistens. Perfekt för att komplettera din fysiska uthållighetsträning.

För bästa effektivitet, planera ditt PowerDot uthållningspass FÖRE din fysiska muskeluthållningsträning.

Vi rekommenderar dig att använda ditt PowerDot muskeluthållningsprogram 4-5 gånger i veckan per muskelgrupp under den förberedande perioden (försäsongen) och 2-3 gånger i veckan under tävlingsperioder (mellansäsong).

STYRKEUTHÅLLIGHET

Förbättrar musklernas förmåga att motstå intensiv och långvarig ansträngning. Förbättrar muskeltonus och utseende.

För bästa effektivitet, planera ditt PowerDot styrkeuthållningspass FÖRE eller EFTER din fysiska styrkeuthållighetsträning.

Vi rekommenderar dig att använda ditt PowerDot styrkeuthållningsprogram 3-4 gånger i veckan per muskelgrupp under den förberedande perioden (försäsongen) och 1-2 gånger i veckan under tävlingsperioder (mellansäsong).

MOTSTÅNDSKRAFT

Förbättrar musklernas förmåga att motstå intensiv och långvarig ansträngning. Ökar muskelhypertrofi.

För bästa effektivitet, planera ditt PowerDot motståndskraftspass mellan eller efter din fysiska träning.

Vi rekommenderar dig att använda ditt PowerDot motståndskraftsprogram 2-3 gånger i veckan per muskelgrupp under den förberedande perioden (försäsongen) och 1 gång i veckan under tävlingsperioder (mellansäsong).

STYRKA

Förbättrar muskelstyrka.

För bästa effektivitet, planera ditt PowerDot styrkepass MELLAN eller EFTER din fysiska styrketräning.

Vi rekommenderar dig att använda ditt PowerDot styrkeprogram 1-3 gånger i veckan per muskelgrupp under den förberedande perioden (försäsongen) och inte mer än en gång i veckan under tävlingsperioder (mellansäsong) eller uppehållsperioder.

EXPLOSIV STYRKA

Fokuserar på snabb utveckling av muskelstyrkan.

För bästa effektivitet, planera ditt PowerDot explosiva styrkepass MELLAN eller EFTER din fysiska styrketräning.

Vi rekommenderar dig att använda ditt PowerDot styrkeprogram upp till 3 gånger i veckan per muskelgrupp under den förberedande perioden (försäsongen) och inte mer än en gång i veckan under tävlingsperioder (mellansäsong) eller uppehållsperioder.

2 DAGLIGA PROGRAM

Dagliga program beror inte lika mycket på noggrann planering och regelbundenhet som **prestationsprogram** gör.

Medan **prestationsprogram** är intensiva träningsprogram, är **dagliga program** utformade antingen för återhämtning och avkoppling efter träning eller för förberedelser inför träning.

AKTIV ÅTERHÄMTNING

Förbättrar och påskyndar musklernas återhämtning efter en intensiv fysisk träning. Används inom 2 timmar efter intensiv träning eller tävling.

FÖRLÄNGD ÅTERHÄMTNING

Samma som aktiv återhämtning men varar längre för bättre effekt.

LÄTT ÅTERHÄMTNING

Lågfrekvens återhämtningsintervention. Används inom 2 timmar efter långvarig ansträngning eller enligt dina önskemål.

FÖRSTÄRKANDE EFFEKTER

Ökar sammandragningshastigheten och förbereder musklerna för högsta utgående effekt. Använd det 10-15 minuter före viktiga tävlingar (direkt efter vanlig uppvärmning eller sträckningsövningar).

MASSAGE

Ökar tillfälligt blodcirkulationen i det aktuella området. Maximera användningen under övergångsperioder (eftersäsong och återhämtning).

TENS PROGRAM

TENS program är speciellt utformade för att lindra din smärta.

Välj ditt smärtområde och svara noggrant på de frågor som ställs via appen.

Utifrån dessa svar samt din aktuella smärtnivå kommer appen att utarbeta ett skraddarsytt TENS stimuleringsprogram åt dig (som du kan återanvända vid senare tillfälle).

Baserat på din smärtekänslighetsnivå kan du variera dina skraddarsydda TENS programs bekvämlighets- och effektivitetsgrad.

GRUNDLÄGGANDE FELSÖKNING

ENHETEN STARTAR INTE

PowerDot PD-01M enhetens batterinivå är troligen mycket låg. Ladda din PowerDot.

UNDER FÖRSTIMULERINGSIN- STÄLLNINGEN KAN POWER- DOT(S) INTE HITTAS (ELLER KOPPLAS INTE UPP)

Kontrollera i bildskärmen Mina enheter och säkerställ att den PowerDot enhet du försöker använda är aktiverad.

Se till att PowerDot är påslagen (enhetens vita lampa lyser). Om enheten är laddad och aktiverad men fortfarande inte ansluts: när det gäller vissa Android telefoner kan det finnas ett problem med Bluetooth Stack. Avsluta din PowerDot-mobilapplikation genom Aktivitetshanteraren, starta om Bluetooth (via din inställningsmeny på din mobiltelefon) och försök igen. I vissa fall kan du behöva återställa ditt Android Bluetooth-cacheminne (följ instruktionerna för din telefon/OS-version).

STIMULERINGEN GER INTE DE VANLIGA UPPLEVELSERNA

Kontrollera att dina elektroddynor är ordentligt fastsatta på din kropp och att de är korrekt placerade (som rekommenderat på Förstimuleringsskärmen). Pausa stimuleringen, sätt fast dynorna igen eller flytta på dynorna, återuppta sedan stimuleringen.

STIMULERINGEN ORSAKAR OBEHAG ELLER EN BRÄNNANDE KÄNSLA

Om du använder dina standardintensitetslägen, är dina dynor troligen utslitna och/eller har förlorat sin vidhäftande styrka. Pausa stimuleringen och sätt fast dina dynor ordentligt, återuppta sedan stimuleringen. Om samma känsla kvarstår, stoppa stimuleringen och byt ut dina dynor.

ELEKTRODDYNORNA FÄSTER INTE PÅ KROPPEN, ELLER STIMULERINGEN ÄR FÖRVÄNANSVÄRT SVAG ÄVEN MED HÖGA INTENSITETER.

Byt ut dina elektroddynor. De är troligen utslitna. Om detta inte fungerar, undersök

om sladdfästet är löst eller om själva sladden är skadad. Byt ut sladden i båda fallen.

KAN INTE AKTIVERA ENHETEN ELLER TELEFONEN HAR SLUTAT ATT ANSLUTA SIG TILL ENHETEN

Om du har problem med att antingen aktivera eller ansluta dig till dina PowerDot enheter:

- Avlägsna alla aktiva PowerDots från appmenyn Mina enheter. För att ta bort dem, peka och håll på PowerDot enhetens bild, peka sedan på kryssikonen i hörnet överst till höger.
- Återställ din PowerDot (eller PowerDots) manuellt genom att hålla knappen på enheten i ungefär 5 sekunder tills du ser att strömlampan blinkar flera gånger. Din PowerDot enhet måste vara påsatt innan du utför den manuella återställningen.
- Döda / avsluta din PowerDot-applikation.
- Gå till dina telefons/tabletts Bluetooth inställningar och ta bort/glöm alla enheter som börjar med PowerDot eller aPowerDot. För senare Android-telefonmodeller är det också varmt rekommenderat att rensa Bluetooth-cachminnen (det kan göras från Inställningar → Applikatinshanterare → Hela → Bluetooth).

- Stäng AV Bluetooth på din telefon och sätt sedan PÅ den igen.
- Starta om din PowerDot applikation och försök att aktivera din enhet igen.
- Om du fortfarande har anslutningsproblem, skicka din telefonmodell, OS-version och förteckningen över de åtgärder du har utfört till service@powerdot.com. Vi kommer att svara inom 24 timmar.

RIKTLINJER FÖR PLACERING AV ELEKTRODERNA

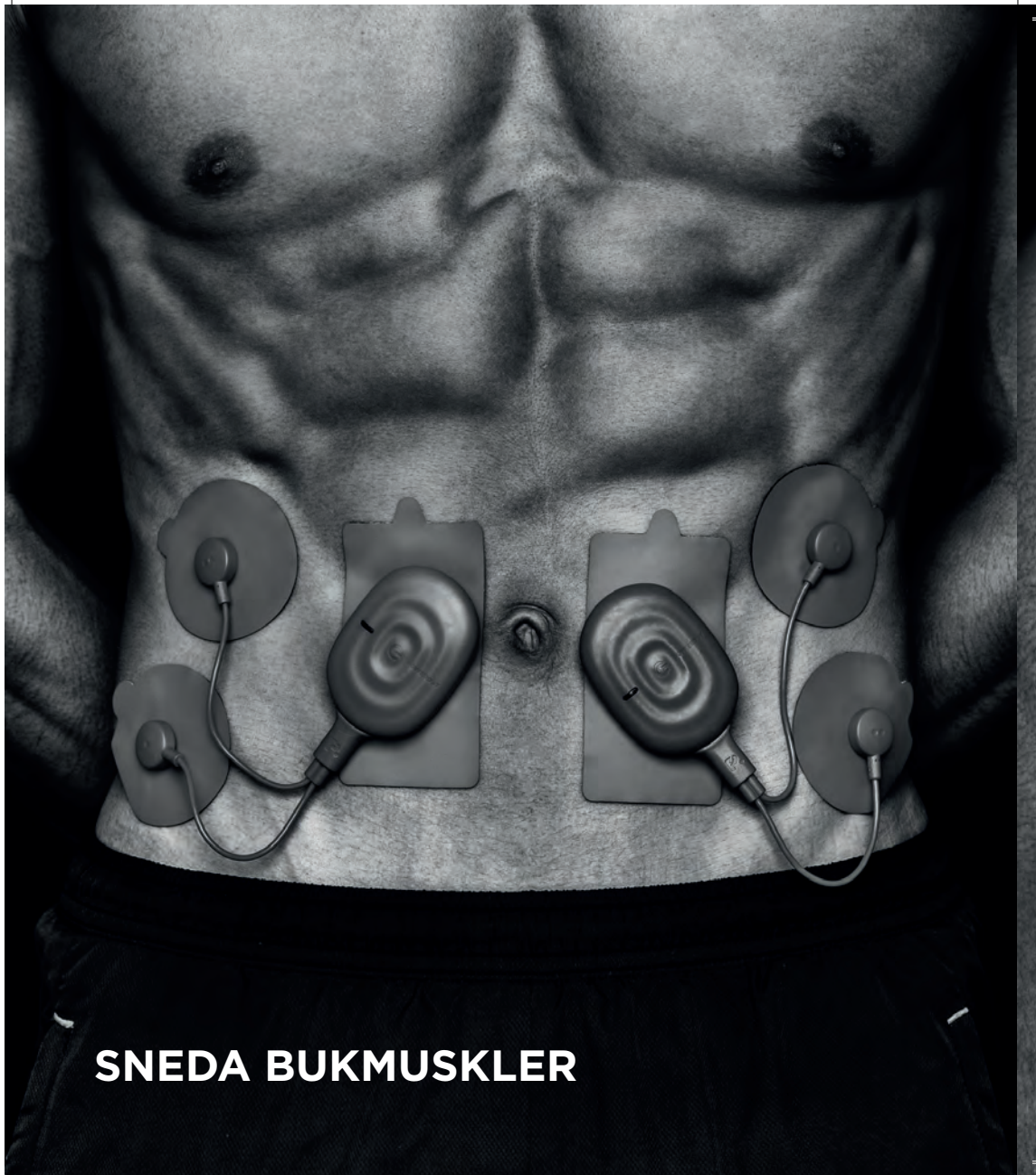
För att maximera stimuleringens effektivitet och säkerhet, följ strikt följande visuella riktlinjer för placering av dynorna (på grundval av ditt bestämda muskelgruppsurval, som gäller för alla stimuleringsprogram):



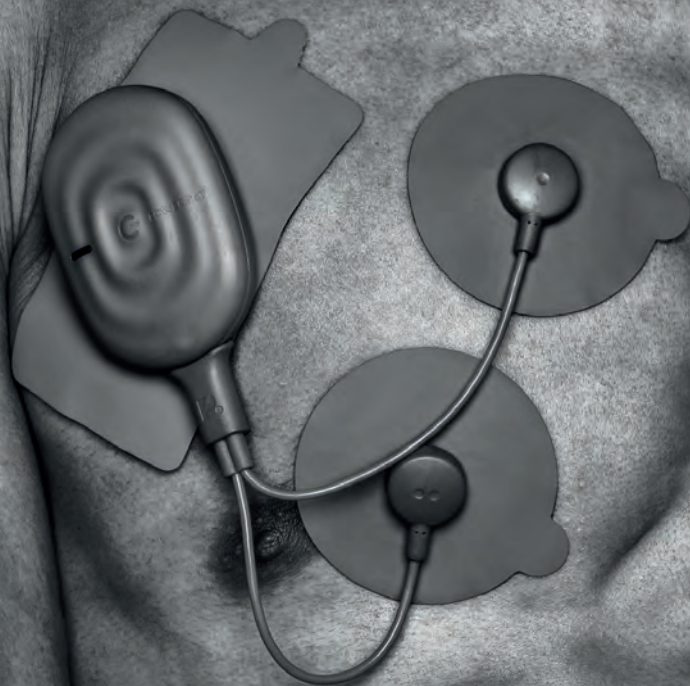
Användning av elektroder nära bröstkorgen kan öka risken för hjärtflimmer. Denna risk omfattar placeringsriktlinjerna för Bröstmuskler, Latissimus dorsi och bukmuskler här nedan.



BUKMUSKLER



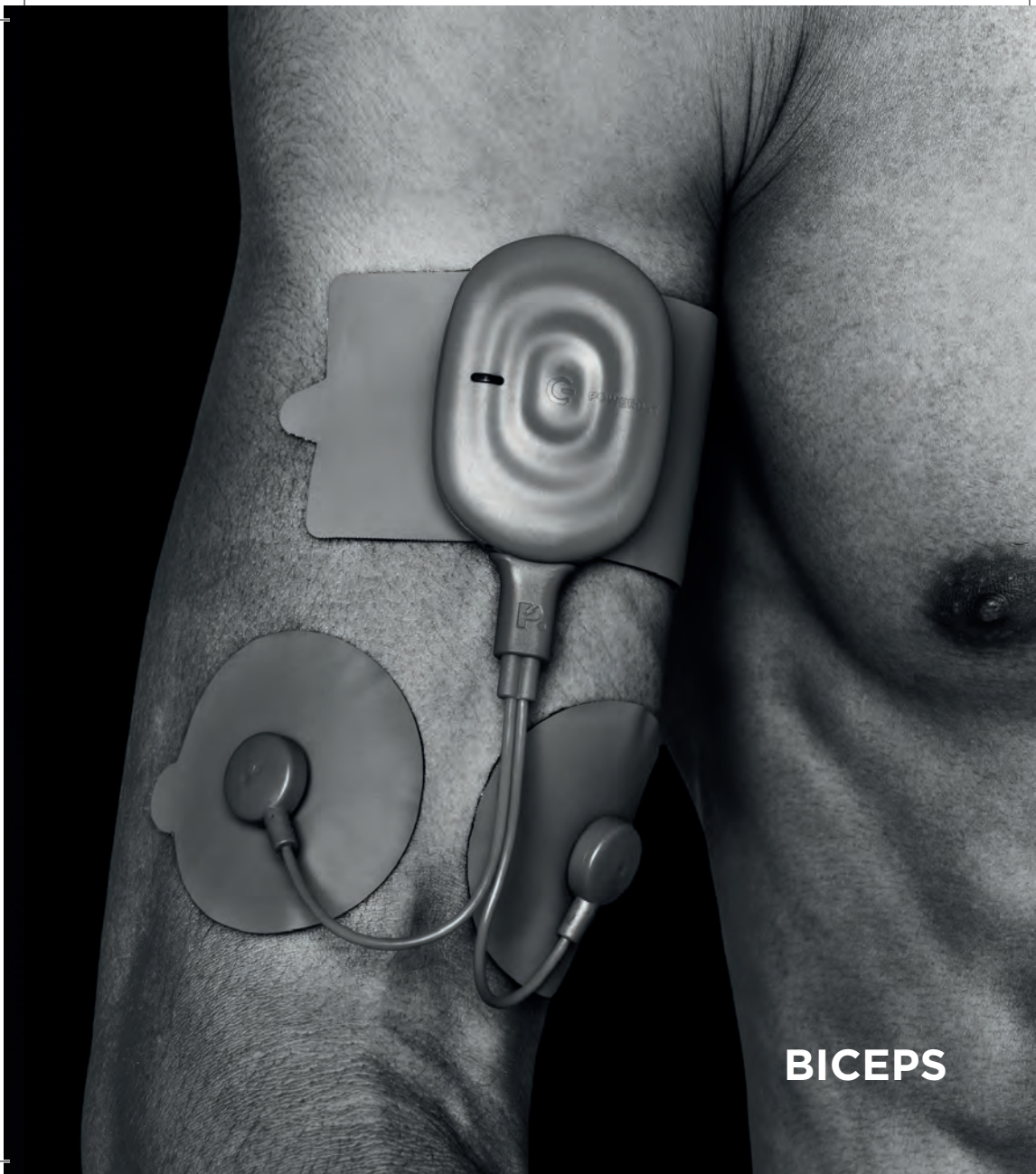
SNEDA BUKMUSKLER



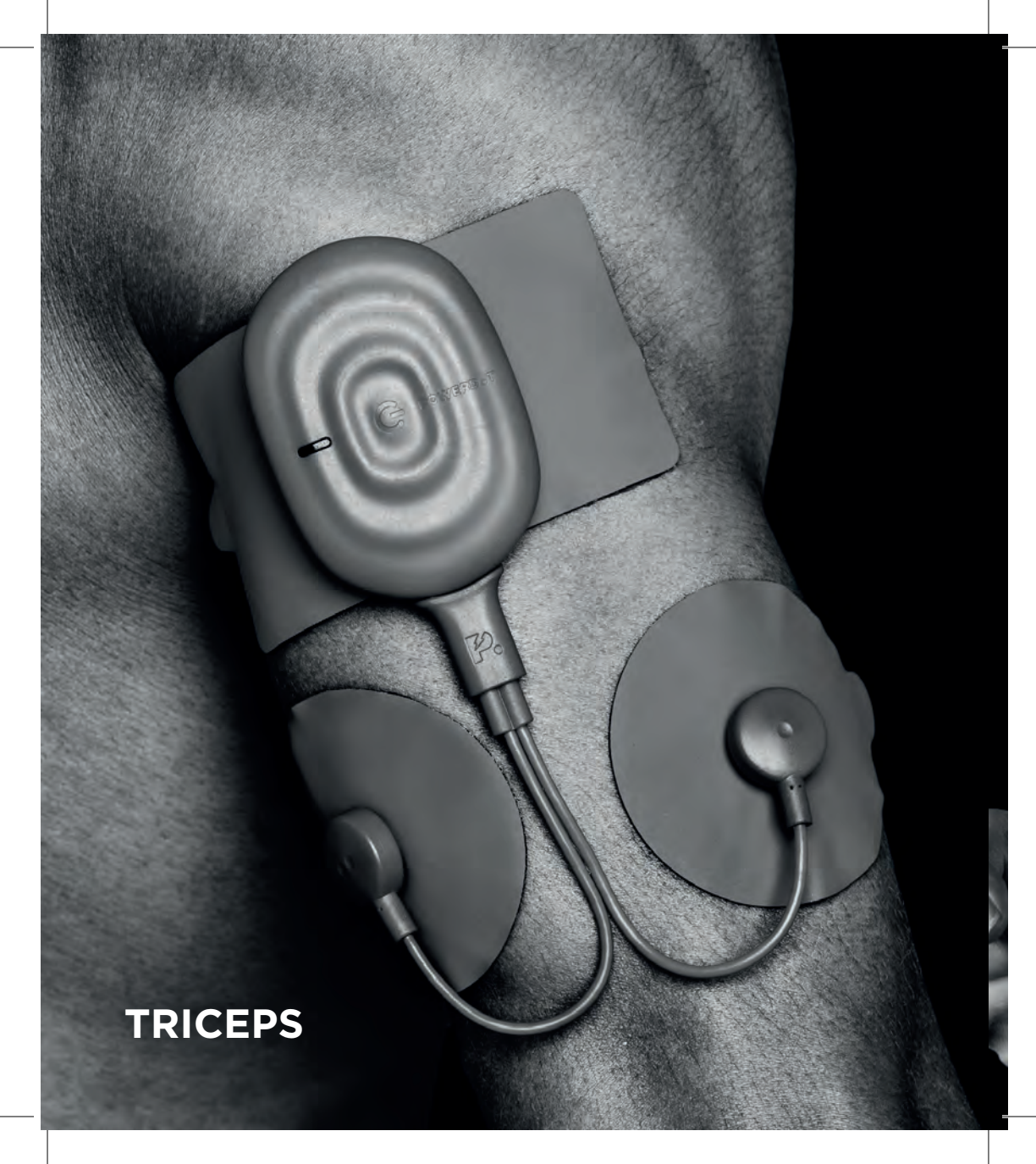
BRÖSTMUSKLER



DELTAMUSKLER



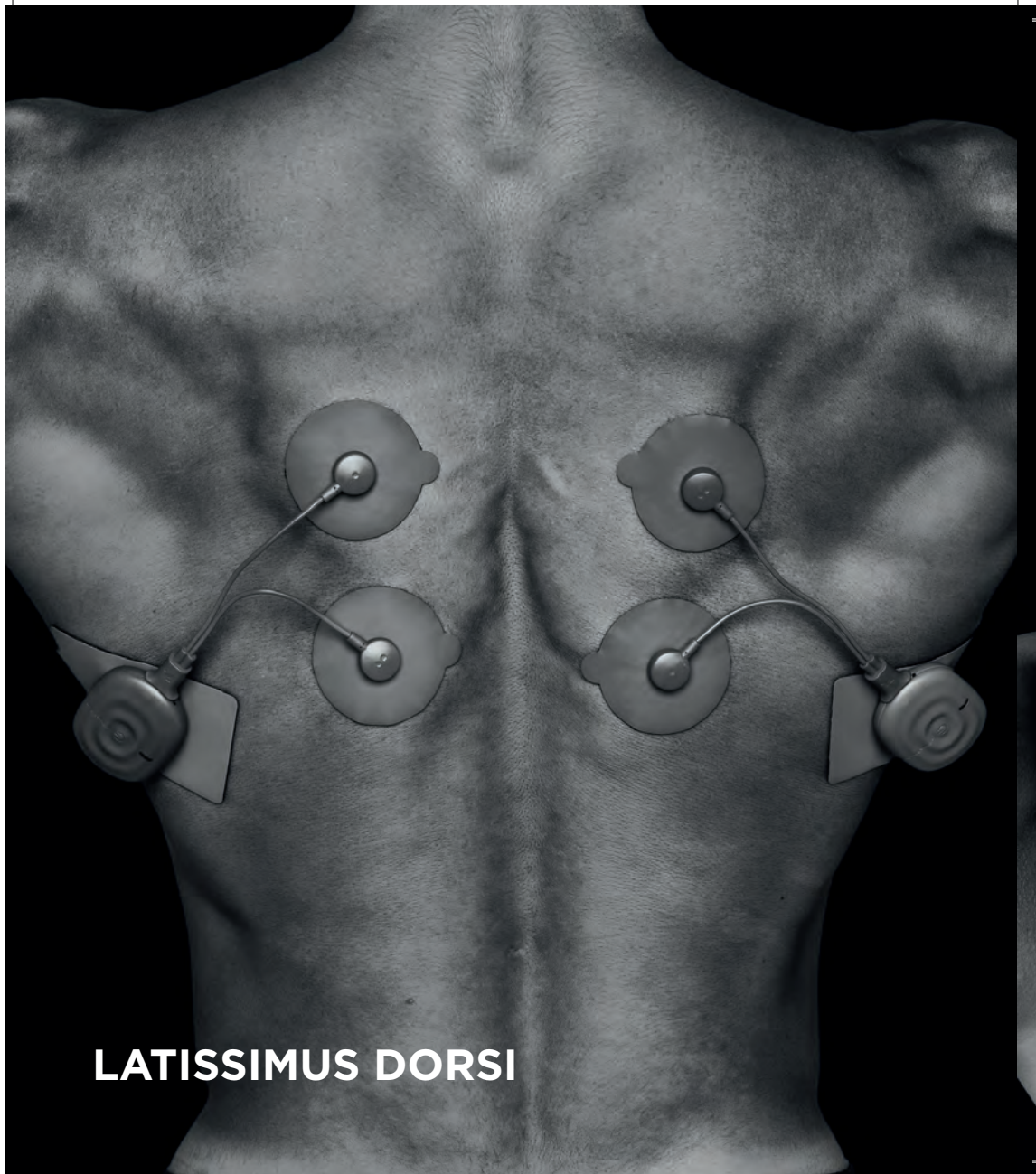
BICEPS



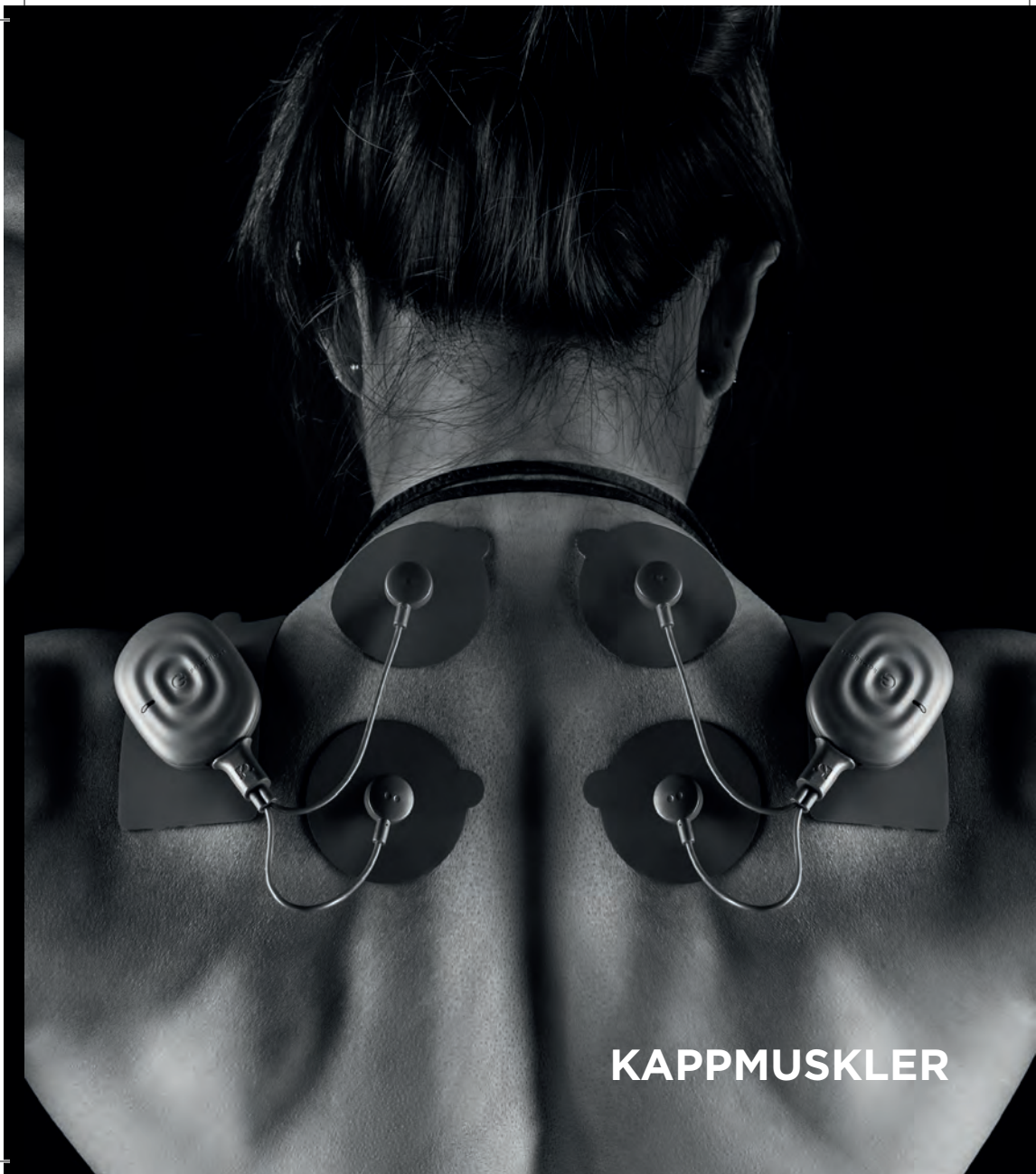
TRICEPS



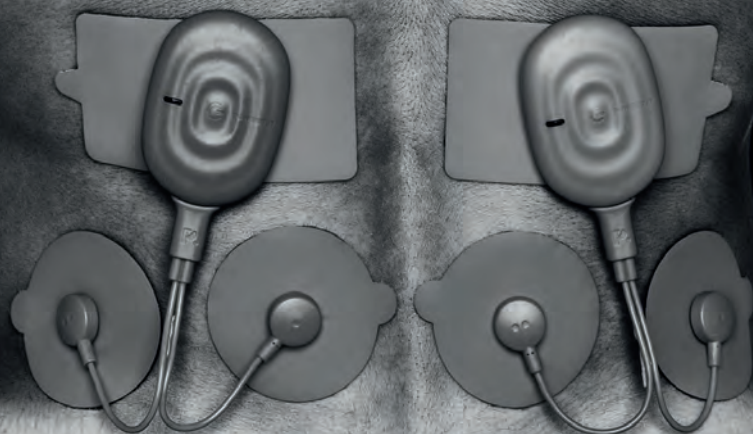
UNDERARM



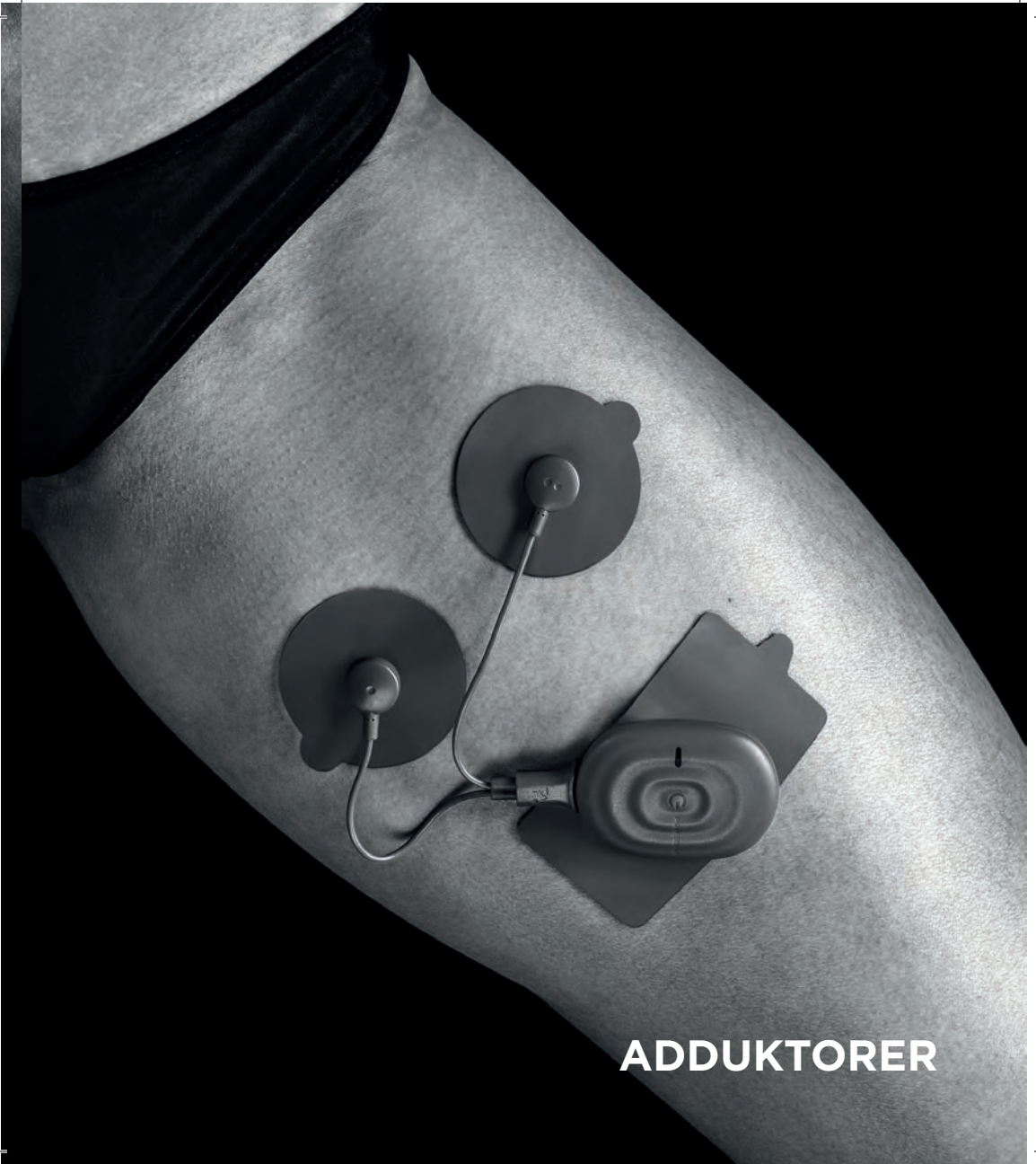
LATISSIMUS DORSI



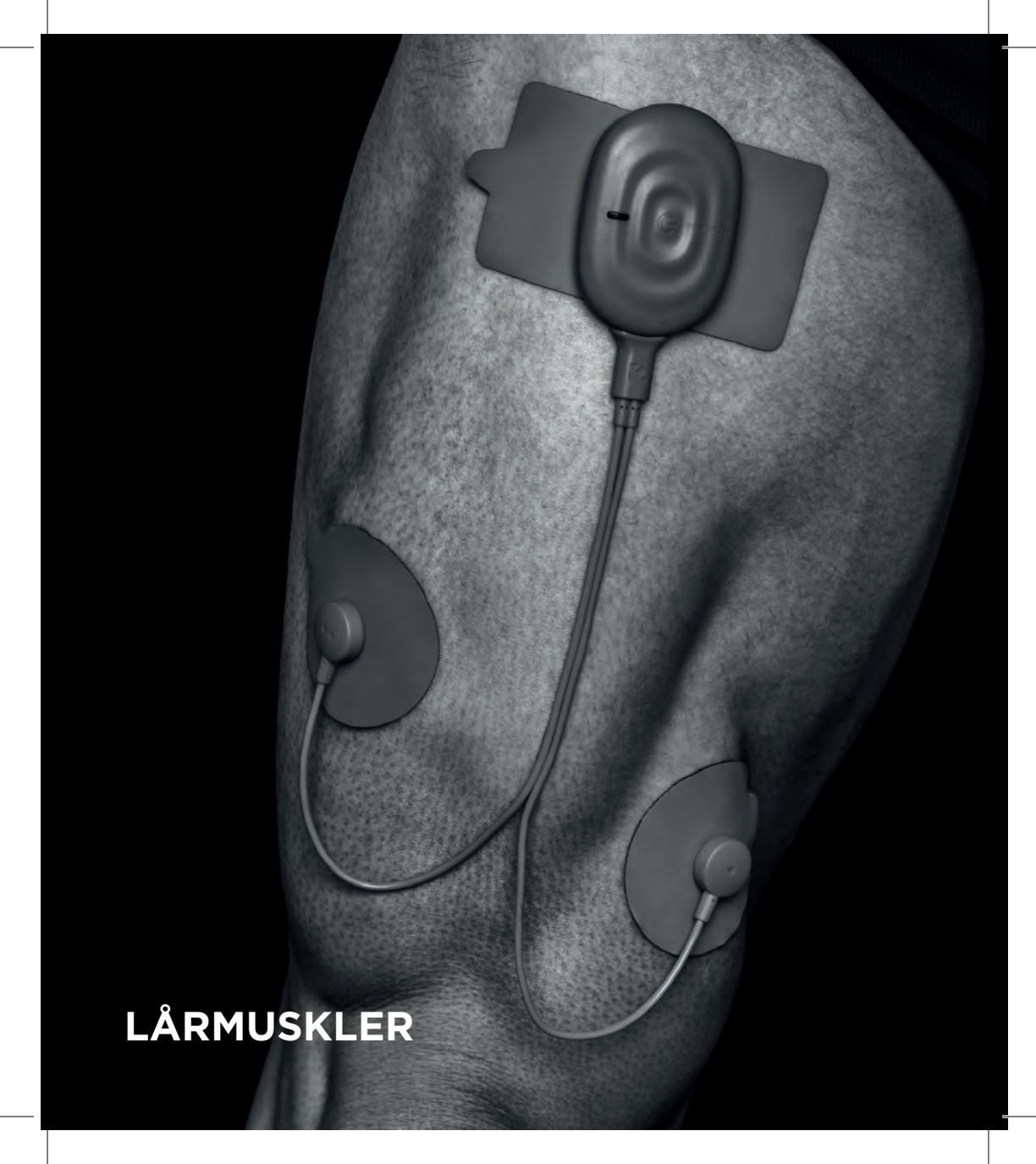
KAPPMUSKLER



LÄNDRYGG



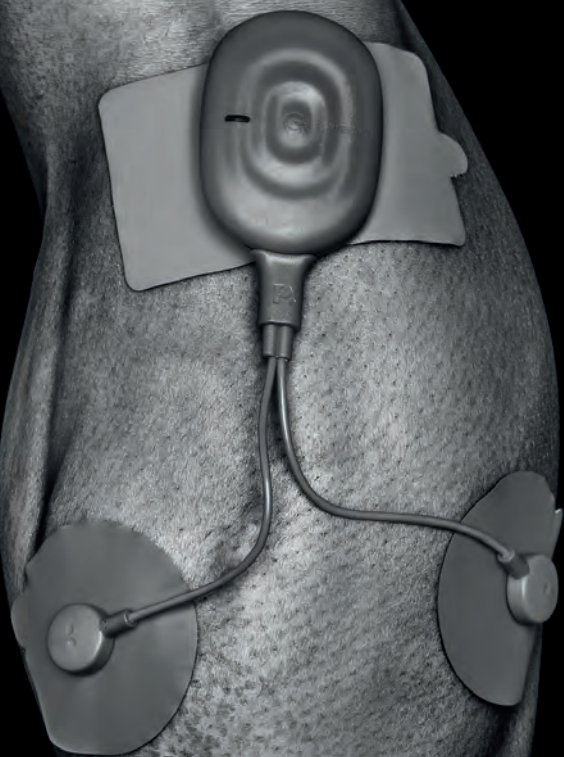
ADDUKTORER



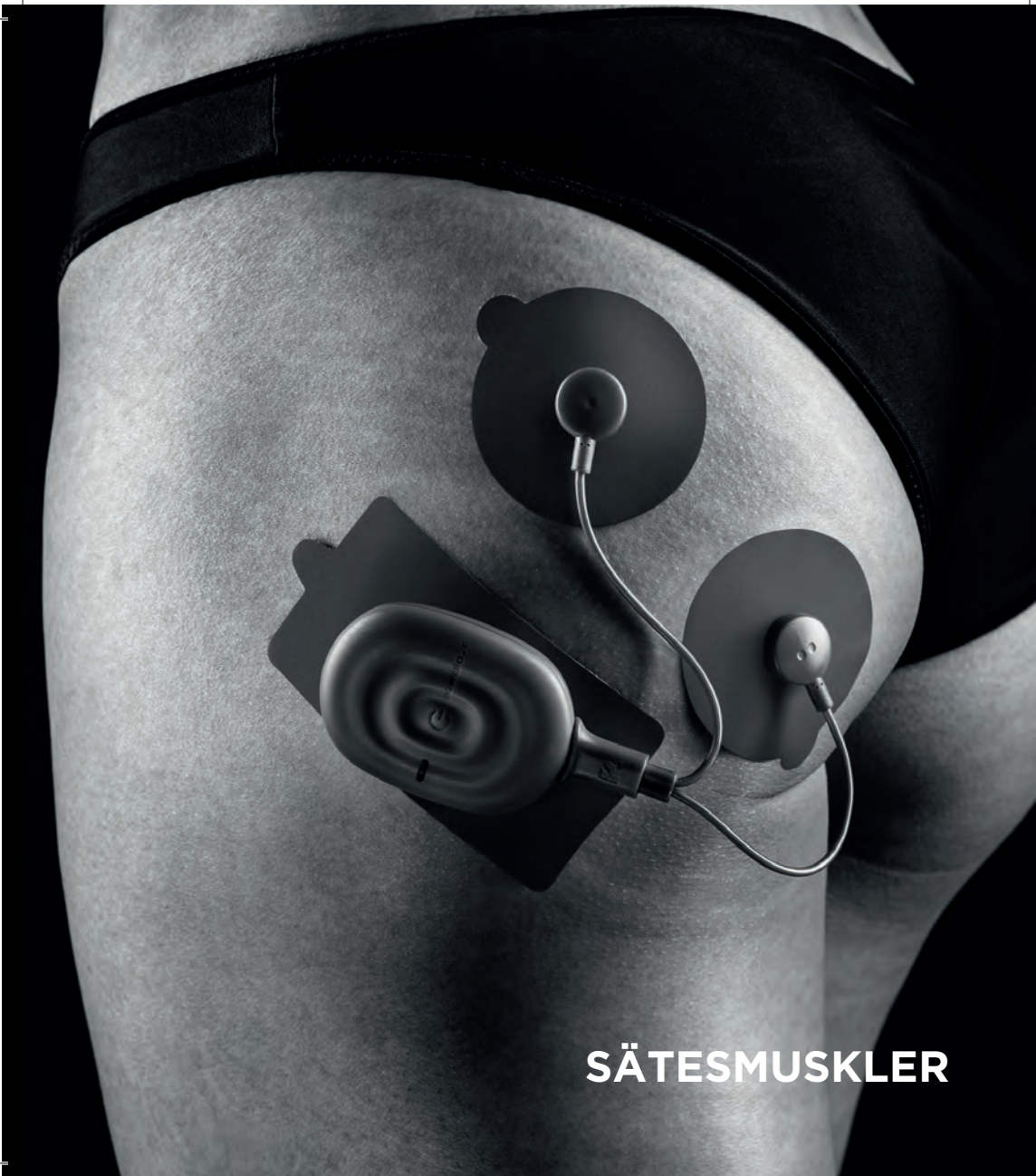
LÅRMUSKLER



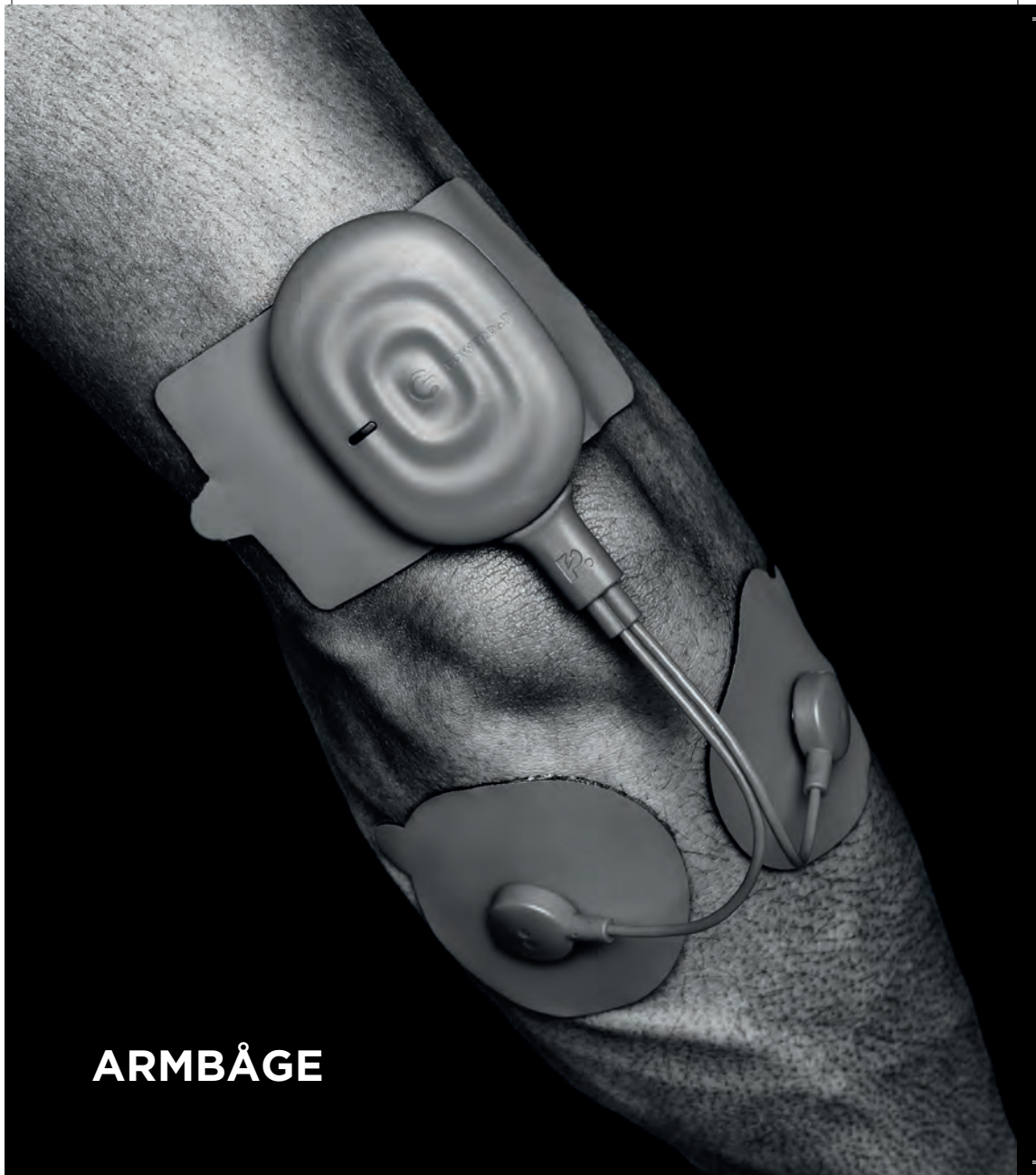
BAKRE LÅRBENSMUSKLER



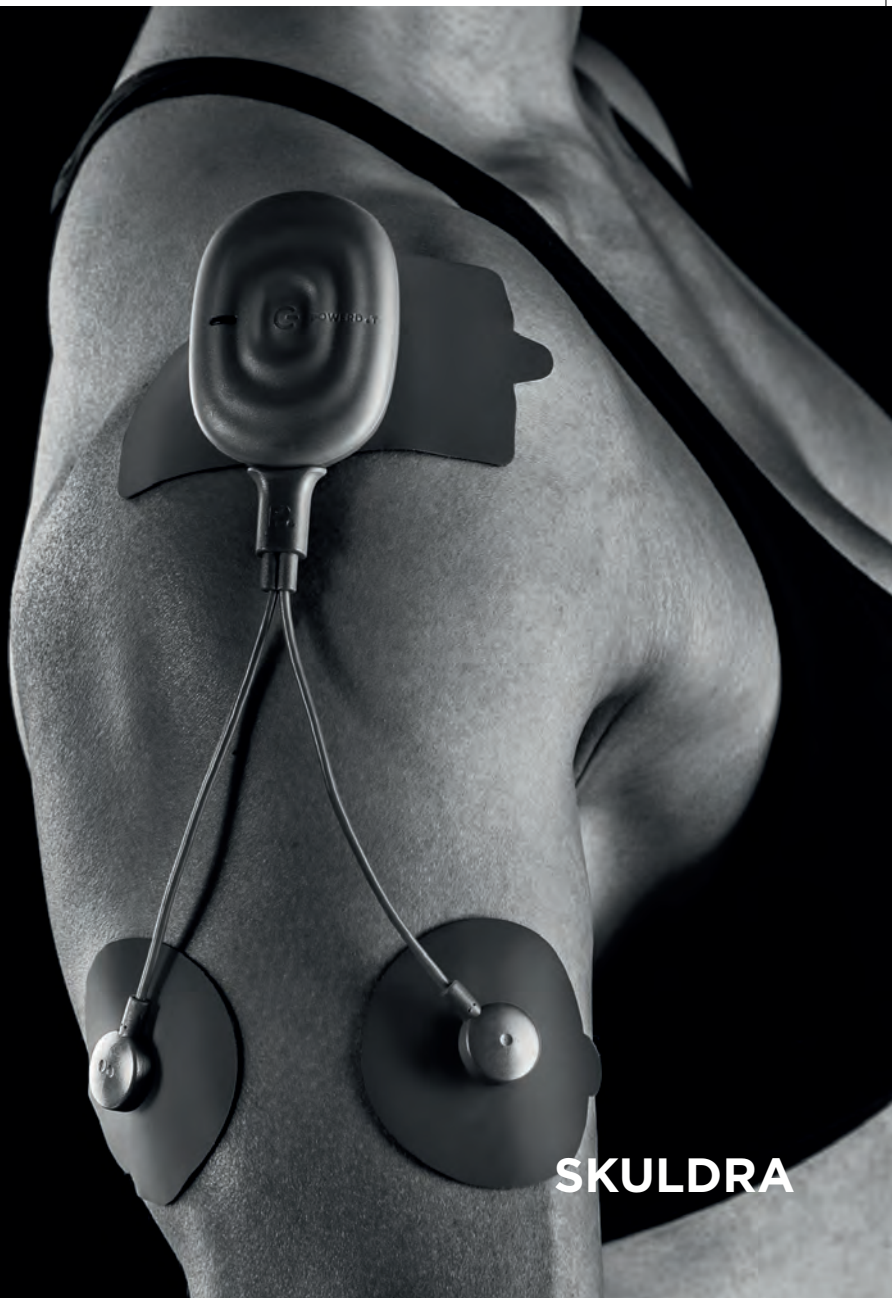
VADMUSKLER



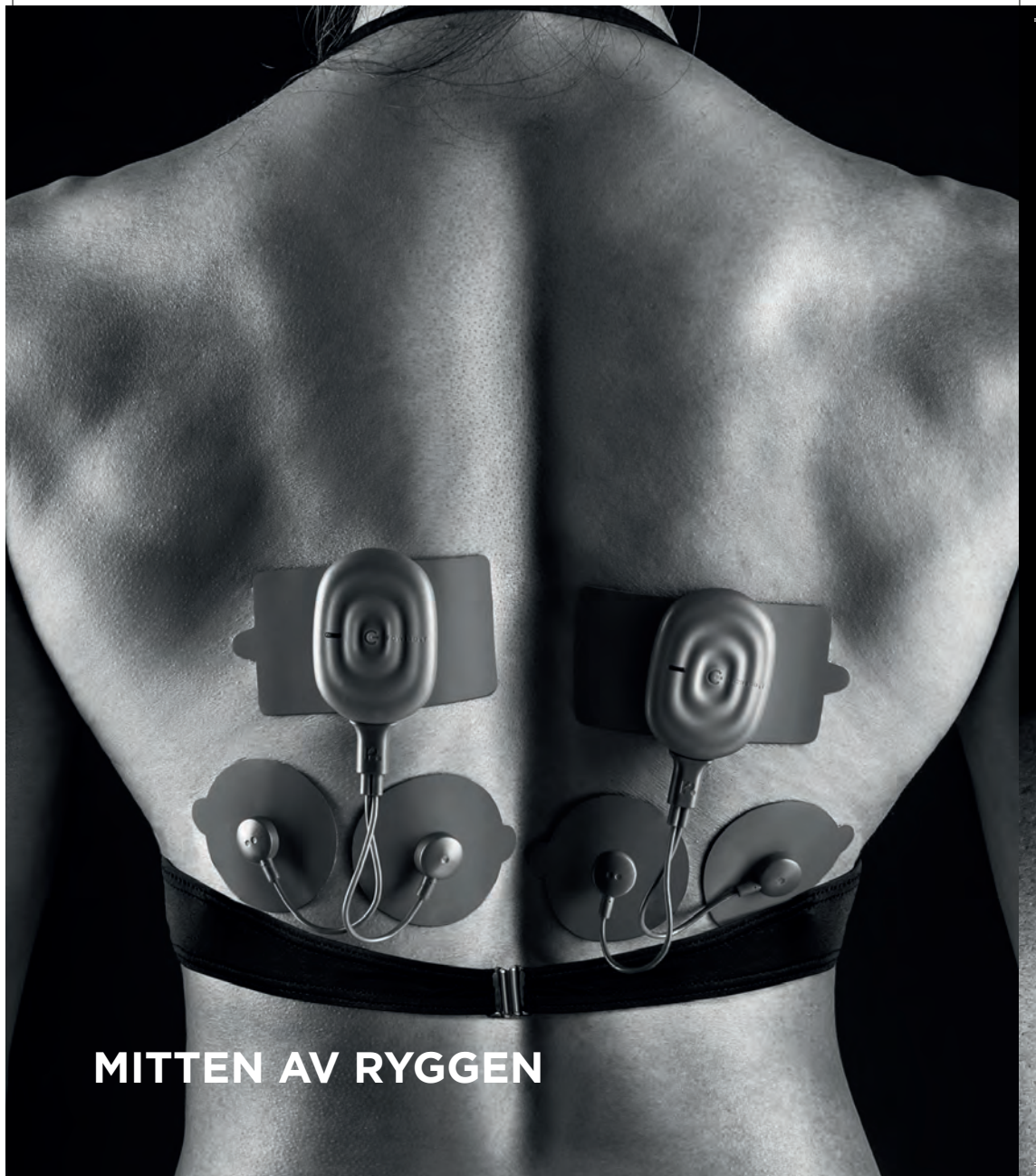
SÄTESMUSKLER



ARMBÅGE



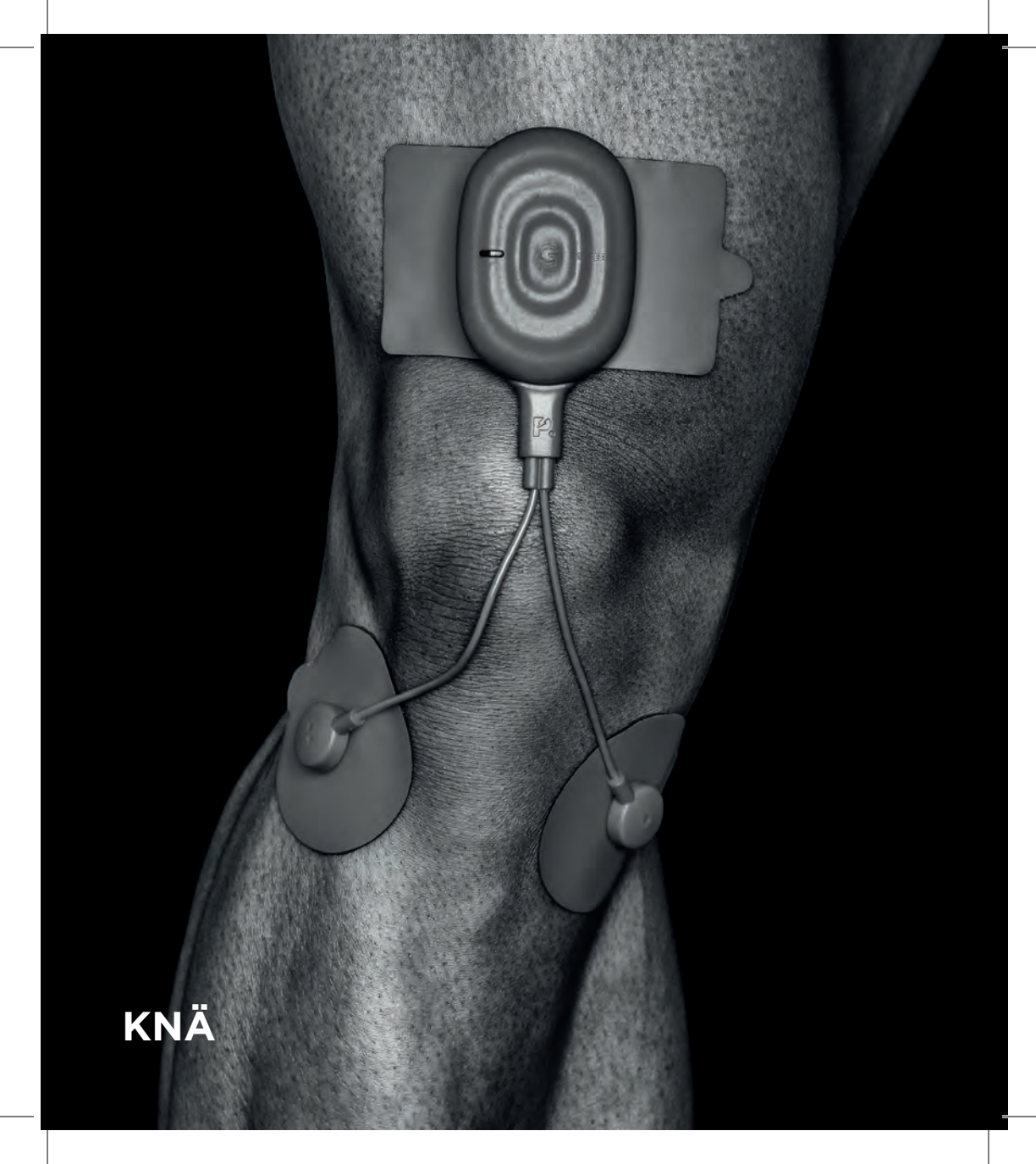
SKULDRA



MITTEN AV RYGGEN



NEDANFÖR NACKEN



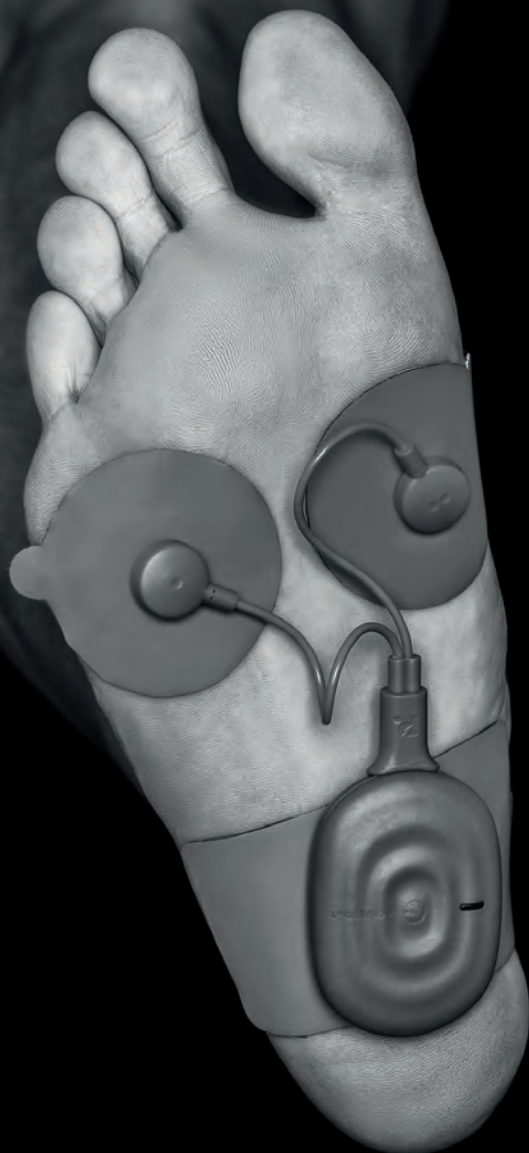
KNÄ



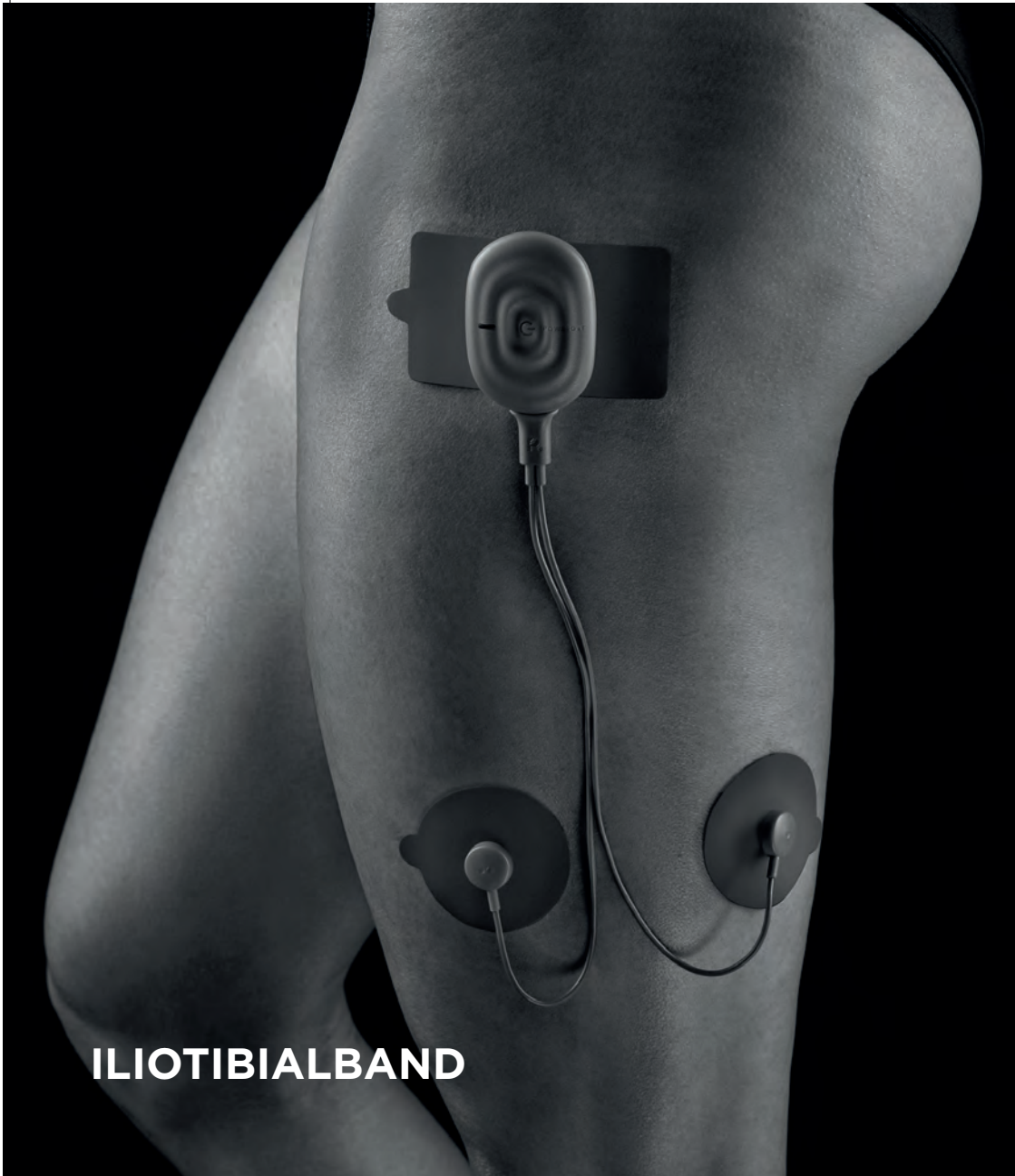
SKENBEN



VRIST



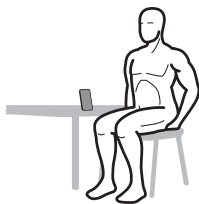
FOT



ILIOTIBIALBAND

REKOMMENDERADE STIMULERINGS- STÄLLNINGAR

För att maximera stimuleringens effektivitet och säkerhet, följ följande rekommendationer för ställningarna när du använder stimuleringsprogrammen Muskeluthållighet, Styrkeuthållighet, Motståndskraft, Styrka, Explosiv styrka och Förstärkande effekter (på grundval av ditt bestämda muskelgruppsurval, som gäller för alla stimuleringsprogram):



BICEPS

Sitt med händerna låsta under dina lår.



TRICEPS

Sitt med dina armar böjda i 90° vinkel.



UNDERARM

Knyt näven, motstå handledsrörelse



**DELTAMUSKLER,
SKULDROR, KAPPMUSKLER,
BRÖSTMUSKLER, MITTEN
AV RYGGEN, LÄNDRYGGEN,
BUKMUSKLER, SIDOMUSKLER**

Sitt bekvämt



BAKRE LÅRBENSMUSKEL, SÄTESMUSKEL

Ligg på magen, motstå benrörelser



VADMUSKEL, SKENBEN

Stå upp



LÅRMUSKEL, ADDUKTOR, ILIOTIBIALBAND

Sitt med dina ben böjda i 90° vinkel.
Motstå benrörelser

Eftersom programmen Återhämtning, Massage och TENS inte kräver att de högsta tolererbara intensiteterna används kan du inta den bekväma ställning du vill och till och med röra dig fritt när du använder dessa stimuleringsprogram.

SKÖTSEL AV POWERDOT

PowerDot PD-01M enheten, tillsammans med dess tillbehör ska bevaras i PowerDot transportlådan och förvaras omsorgsfullt på en säker plats och skyddas från de förhållanden som anges i varningarna ovan.



Fortsätt att byta ut dina elektroddynor efter 25-30 användningar såsom rekommenderat. Försämrade och utslitna dynor kan orsaka stort obehag under stimulering, påverka stimuleringens effektivitet och till och med leda till mindre skada.



Rengöring: rengör endast din PowerDot enhet med hjälp av en torr, mjuk trasa.



Håll PowerDot enheten och elektroddynorna borta från vatten. Förvara dem på ett torrt ställe, i en skyddande förpackning eller i PowerDot transportlådan.

PowerDot PD-01M enheter kräver ingen kalibrering eller kontroll av prestandaparametrar. Egenskaperna är systematiskt kontrollerade och validerade för varje tillverkad enhet. Dessa egenskaper är stabila och varierar inte vid användning under normala förhållanden.

Tillverkaren uppger att Powerdot inte kan repareras av personal utanför företaget. Arbete av denna art som utförs av personal som inte är auktoriserad av tillverkaren ska klassificeras som manipulering av enheten och befriar tillverkaren från allt ansvar med avseende på den garanti och de risker som operatören eller användaren kan utsättas för.

POWERDOT GARANTI

PowerDot PD-01M täcks av en världsomfattande garanti på 1 år, som träder i kraft på enhetens inköpsdag (inköpsbevis krävs).

Garantin gäller inte elektroddynorna och transportlådorna.

Inom garantiperioden kommer tillverkaren att ersätta din felaktiga PowerDot eller tillbehör kostnadsfritt (förutom leverans- och hanteringsavgifter i vissa fall), förutsatt att produkten:

- Har använts för det avsedda ändamålet och på det sätt som beskrivs i denna handbok.
- Inte har anslutits till någon otillämplig strömkälla.
- Inte har utsatts för felanvändning eller försumelse.
- Inte har ändrats eller reparerats.
- Inte har skadats ytterligare till följd av stöt.

Juridiska rättigheter påverkas inte av denna garanti.

BORTS- KAFFANDE

Europaparlamentets och rådets direktiv 2002/96/EG (WEEE) har en första prioritering, att förebygga uppkomsten av avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter, och att det dessutom sker återanvändning, materialåtervinning och andra former av återvinning av sådant avfall för att minska bortskaffandet av avfall.

- Piktogrammet hjulförsedda överstrukna behållare innebär att utrustningen inte får kastas tillsammans med hushållsavfallet, utan är föremål för en selektiv insamling;
- Utrustningen måste lämnas till en lämplig uppsamlingspunkt för behandlingen;
- På så sätt bidrar du till skyddet av naturresurserna och skyddet av människors hälsa.
- Batterier måste bortskaffas i enlighet med ditt lands nationella lagar om avfallshantering av sådana föremål.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Alla elektriska specifikationer anges för en impedans på 1000 Ω per kanal.

Batteri: Litium Polymer (LiPo) uppladdningsbart 3,7 V, 210 mAh (som ger 5-6 timmars kontinuerlig stimulering på medelhög intensitet, pulsbredd och frekvensinställningar).

Laddning Elförsörjning: 5V via USB 2.0 eller 3.0-anslutning (anpassad mikro-USB till USB-laddningssladd tillhandahålls som en del av paketet), I/P-klassificering: 5Vdc 1-2.1A.

Stimuleringskanaler: 2 oberoende, optiskt isolerade.

Stimuleringsvågform: Bifas symmetrisk rektangulär med nollvärde.

Stött timuleringsfrekvensområde: 1-150 Hz

Stödd stimuleringspulsbredd:
32-432 μ s (för huvud- / positiv fas).

Maximal utgångsspänning/strömstyrka:
125 V/125 mA (+/- 5%).

Bluetooth: Inbyggd Bluetooth LE 4.0, Nordic Semiconductor chipset.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC):
ETSIEN301489-1/EN301489-17/EN50385/EN55011/EN/IEC 60601-1-2.

C RF-data:

- Arbetsfrekvensområde: 2402MHz-2480MHz (ISM-intervall).
- Moduleringstyp: GFSK med AFH.
- Topp sändareffekt: -15.86dBm (0,026 mW).
- Kanalseparation/Antal kanaler: 2 MHz, 40 kanaler (3 för reklam, 37 för data).
- Antenntyp: Flerskitts chipantenn, 2 dBi (1,58 mW) förstärkning.

Mobilapps kompatibilitet:

- Android 5.0 Lollipop (eller senare) driven smartphone med Bluetooth Smart Ready-kompatibilitet och HD (eller bättre)
- pekskärm.
- Apple iPhone 5 eller nyare smartphone som drivs av iOS 8.0 (eller senare).

Enhetens mått: 60,4x43,5x13,6 mm.

Enhetens vikt: 25 g.

Miljöspecifikationer:

- **Drift/Förvaring/transport:** Temperaturfrån 0°C till +40°C.
- **Fuktighet:** 10-90% relativ luftfuktighet.
- **Atmosfärtryck:** från 700 hPa till 1060 hPa.

Produktens förväntade livslängd: 5 år.

Hölje: ABS & TPU.

Begränsningar: produkten är inte lämplig för användning i miljöer med hög syrekon-

centration och/eller brandfarliga vätskor och/eller brandfarlig gas; får inte användas med utrustning för elektrokirurgi eller kortvågs- eller mikrovågsterapi. Enheten kan störas av annan utrustning, även om den andra utrustningen uppfyller kraven för CISPR EMISSION.

PowerDot PD-01M har provats i enlighet med följande Emissions och Immunitets standarder:

EMISSION:

Standard	Produkt	Anmärkningar
CISPR 11: 2011	Ledningsbunden	Klass B
	Utstrålad	Klass B
IEC 61000-3-2:2014	Övertonsutsläpp	
IEC 61000-3-3:2013	Spänningsfluktuationer & flimmer	

IMMUNITET:

Standard	Produkt	IEC 60601-1-2 Testnivåer för hemmet Hemvårdsmiljö	PowerDot PD-01M Provningsni- våer	Anmärkningar
IEC 61000-4-2:2008	ESD	± 8 kV kontakt; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV luft	± 2 kV ± 4 kV, ± 8 kV kontakt; ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV ± 15 kV luft	Ingen försämrad prestanda konstateras.
IEC 61000-4-3:2010	RS	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80% AM vid 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 5 785 GHz 80% AM vid 1 kHz	Ingen prestanda försämring konstateras.
IEC 61000-4-4:2012	EFT	± 2 kV 100 kHz repetitionsfrekvens	± 2 kV 100 kHz repetitions- frekvens	Ingen prestanda prestanda konstateras.
IEC 61000-4-5:2014	Inflöde	± 0.5 kV, ± 1 kV	± 0,5 kV, ± 1 kV	Ingen prestanda försämring konstateras.
IEC 61000-4-6:2013	CS	3V 0,15 MHz – 80 MHz 6V i ISM och amatörband mellan 0,15 MHz och 80 MHz 80% AM vid 1 kHz	10V 0,15 MHz – 80 MHz 80% AM vid 1 kHz	Ingen prestanda försämring konstateras.
IEC 61000-4-8:2009	Magnetfält som uppstår på grund av spännings- frekvens	30 A/m 50 Hz eller 60 Hz	± 0,5 kV, ±1 kV	Ingen prestanda försämring konstateras.

IEC 61000-4- 11:2004	Spännings fall & spännings variationer	Spänningsfall: 1) 0% UT; 0,5 cykel vid 0°. 45°, 90°, 135° 225°, 270°, 315° 2) 0% UT; 1 cykel; Enfas vid 0° 3) 70% UT; 25/30 cykler; Enfas vid 0° Spännings Avbrott: 0% UT; 250/300 cykel;	Som i den föregående kolumnen	Spänningsfall: 1) Ingen prestanda försämring konstateras. 2) Ingen prestanda försämring konstateras. 3) Ingen prestanda försämring konstateras. Spännings Avbrott: Prestanda försämring (enheten har upphört att ladda) har iakttagits endast under spänningsavbrotts-provning, men ingen försämring iakttagen efter provningen.
----------------------------	---	--	-------------------------------------	--

BLUETOOTH® KOMPATIBILITET

Den unika egenskapen hos PowerDot PD-01M-enheten är att den styrs via Bluetooth lågenergi trådlöst radiogränssnitt.

PowerDot PD-01M är särskilt utformad för att användas tillsammans med PowerDot **mobilappen**, som stöds för valda Android- och iOS-mobila enheter.

SÄKER HOPKOPPLING

Din PowerDot PD-01M enhet är hopkopplad med din mobiltelefon genom en säker numerisk kod som till följd av sin konstruktion förbjuder alla andra mobiltelefoner eller trådlösa enheter att ansluta till din PowerDot. Den säkra hopkopplingen sker under PowerDot-aktiveringsprocessen (se Aktivera PowerDot ovan) och, när PowerDot blir aktiv, skrivs den numeriska aktiveringskoden in i PowerDot-enhetens flashminne och kontrolleras av din PowerDot**mobilapp** efter varje omstart av PowerDot.

Alla Bluetooth-kommandon som skickas från din mobiltelefon till PowerDot enheten är säkert krypterade med hjälp av Bluetooth AES-128 krypteringsprotokoll.

FRÅNKOPPLINGAR OCH KVALITETEN PÅ TJÄNSTERNA

PowerDot **Mobilappen** och PowerDot PD-01M Bluetooth-kommunikationsgränssnittet är speciellt utformade för att ge utrymme åt tillfälliga och permanenta Bluetooth-frånkopplingar under ett stimuleringspass.

PowerDot PD-01M enheten kan självständigt utföra ett förinstallerat stimuleringsprogram med de senaste intensitetsvärdena samt genomföra automatiska Bluetooth®-återkopplingar.

I detta hänseende påverkar inte tillfällig radiofrekvensinterferens (t.ex. orsakad av samexistens av flera Bluetooth- och / eller Wi-Fi-enheter inom ditt intervall) den övergripande effektiviteten och säkerheten av din stimulering.

På grund av nödstoppsmekanismer på hårdvaruläge (se **Bruksanvisning**), bör Bluetooth-avstängningar av mer permanent karaktär inte påverka stimulanssäkerheten och kan bara orsaka en tillfällig olägenhet genom att tvinga dig att skjuta upp ditt planerade stimuleringspass tills en mer gynnsam Bluetooth-anslutningsmiljö är etablerad.

Precis som alla trådlösa enheter sänder PowerDot PD-01M mycket låga nivåer inom radiofrekvens (RF) -intervallet och det är därför inte troligt att enheten orsakar störningar i närliggande elektronisk utrustning (t.ex. radio, datorer, telefoner osv.).

PowerDot PD-01M är konstruerad för att motstå förutsebara störningar från elektrostatiske urladdningar, ledningsbunden leverans av magnetfält, eller radiofrekvenssändare.

Trots detta är det inte möjligt att garantera att stimulatorn inte kommer att påverkas av starka RF-fält (radiofrekvens) som sänds från andra källor.



Försök att inte använda PowerDot PD-01M närmare än 1,5 meter från en mikrovågsugn som är i gång eftersom radiointerferens från mikrovågor sannolikt kommer att orsaka fränkoppling mellan PowerDot och din mobiltelefon.

FELSÖKNING TRÅDLÖS ANSLUTNING

Om du stöter på problem med trådlös Bluetooth anslutning (t.ex. din PowerDot PD-01M enhet svarar inte på PowerDot **mobilappens** kommandon under stimuleringspasset eller du kan inte ansluta dig till din PowerDot och påbörja stimuleringen), få inte panik och avsluta ditt stimuleringspass manuellt genom att kort trycka på strömbrytaren på din PowerDot-enhet.

Din PowerDot **mobilapp** har en inbyggd detekteringsmekanism för återanslutning och fränkoppling och, i de flesta fall, kommer den att återansluta sig till din PowerDot inom kort och låta dig återuppta din stimulering genom att använda Återuppta-knappen på stimuleringsbildskärmen.

Om du misslyckas med att återansluta och återuppta stimuleringen efter flera försök, stoppa ditt stimuleringspass med Stopp-knappen på stimuleringsbildskärmen och skjut upp det till senare.

NORMALISE- RADE SYMBOLER

SN	Serienummer
	Stand-by
	Försiktighet
	Likström (DC)

ENDAST EU

	Denna symbol på din PowerDot PD-01M enhet upplyser om överensstämmelse med kraven i direktivet om medicinsk utrustning (93/42 / EEG)
	Tillverkare

	EU auktoriserad representant
	Typ BF tillämplade delar
	Produkt som omfattas av WEEE-bestämmelser om separat avfallshantering
	Läs bruksanvisningen noga innan du använder den här enheten
IP 22	Skyddad från beröring med händer större än 12 millimeter och från vattenspray mindre än 15 grader från vertikalen.

Enheten överensstämmer med del 15 i FCC. Driften omfattas av följande villkor:

- Denna enhet kan inte orsaka skadliga störningar.
- Denna enhet måste acceptera alla mottagna störningar, inklusive störningar som kan orsaka oönskad funktion.

FCC ID: 2AC2KPD001201400SMT

TILLVERKARE & KUNDSERVICE EFTER KÖP

TILLVERKARE:

Smartmissimo Technologies Pte Ltd
4 Shenton Way, #28-01 SGX Centre II
Singapore 068807
E-post: service@powerdot.com

Kontakta tillverkaren för hjälp med att installera, använda, underhålla eller rapportera en oförutsedd verksamhet eller händelse.



EU AUKTORISERAD REPRESENTANT:

Medical Technology Promedt Consulting
GbmH, Altenhostrasse 80, 66386, St.
Ingbert, Tyskland
Telefon: (+49) 6894 581020
E-post: info@mt-procons.com

TILLVERKARE AV ELEKTRODER:

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



ELEKTRODER EU AUKTORISERAT OMBUD

Sunsam Finance AB,
Industrigatan 4B 2TR, SE-11246
Stockholm, Sverige
Telefon: (+46) 7031 57072
E-post: info@sunsam.se

ELEKTRO- MAGNETISK KOMPATIBILITET (EMC)

PowerDot PD-01M är konstruerad för att användas i en hemvårdsmiljö i enlighet med EMCs säkerhetsstandard IEC 60601-1-2 (4:e upplagan) och med begränsningar, fastställd av varningarna och försiktighetsåtgärderna i denna handbok (t.ex. drift nära RFID sändare, mikrovågsugnar som är i gång, osv.).

Exempel på hemvårdsmiljö inbegriper restauranger, kaféer, butiker, affärer, marknader, skolor, kyrkor, bibliotek, utomhusanvändning (gator, trottoarer, parker), hemvister (bostäder, hem, vårdhem), fordon (bilar, bussar, tåg, båtar, flygplan, helikoptrar), tågstationer, busstationer, flygplatser, hotell, vandrarhem, pensioner, museer, teatrar.

PowerDot PD-01M är utformad för att stödja förväntad störning som härrör från elektrostatisk urladdning, magnetfält för strömförsörjning eller radiofrekvenssändare.

Emellertid kan Powerdot PD-01M enhetens prestanda fortfarande påverkas av radiofrekvensfält som härrör från andra källor. För mer information om EMC-emissioner och immunitet, kontakta Smartmissimo Technologies.



Enheten får inte användas bredvid eller staplad ovanpå annan utrustning. Om angränsande eller staplad användning är nödvändig bör enheten iakttagas för att undersöka normal drift i den konfiguration där den ska användas.



Användning av tillbehör, omvandlare och kablar andra än de som specificerats eller tillhandahållits av tillverkaren av denna utrustning kan resultera i ökade elektromagnetiska emissioner eller minskad elektromagnetisk immunitet för denna utrustning och kan resultera i felaktig användning.



Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) ska inte användas närmare än 30 cm (12 tum) från någon PowerDot PD-01M del, inklusive kablar som specificerats av tillverkaren. Annars kan en försämring av denna utrustnings prestanda uppstå.



PowerDots laddningsprestanda kan försämrats i miljöer med frekventa spänningsavbrott (vid laddning från en väggadapter). För att stödja en jämn och tillförlitlig laddning rekommenderas användningen av utrustning för avbrottsfri elförsörjning (UPS), om den används i sådana miljöer.

Följande enhetsfunktion anses vara väsentlig för användarens säkerhet: förmågan att upprätthålla en jämn stimuleringsintensitet (amplitud), pulsfrekvens och pulsvågform (både form och bredd).

Om den väsentliga prestandan förloras eller försämrats på grund av elektromagnetiska störningar, kan stimuleringssäkerheten och effektiviteten äventyras. När användaren lägger märke till en oväntad förändring i någon av stimuleringsparametrarna är det tillrådligt att avsluta stimuleringspasset omedelbart genom att använda någon av de metoder som tillhandahålls i avsnittet Avsluta stimuleringen.

INNEHÅLL

Din PowerDot EMC	3
Avsedd användning	3
PowerDot paketets innehåll	5
Varning och riktlinjer avseende säkerhet	6
PowerDot Enhet & Tillbehör	10
Bruksanvisning	12
Allmänna riktlinjer för användning	18
Ladda om PowerDot	20
PowerDot stimuleringsprogram (protokoll)	21
Grundläggande felsökning	24
Riktlinjer för placering av elektroderna	26
Rekommenderade stimuleringsställningar	52
Skötsel av PowerDot	54
PowerDot garanti	55
Tekniska specifikationer	56
Normaliserade symboler	62
Tillverkare & kundservice efter köp	63
Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)	64



