

POWERDOT  **2.0**

BEDIENUNGSANLEITUNG

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

IHR POWERDOT

Vielen Dank, dass Sie sich für PowerDot® entschieden haben!

PowerDot PD-01M (auch bekannt als PowerDot 2.0) verwendet Technologien zur elektrischen Muskelstimulation (EMS) und zur transkutanen elektrischen Nervenstimulation (TENS), um Ihre Muskeln und Problemzonen zu stimulieren und somit, Ihre Muskelleistung zu verbessern oder Ihre Schmerzen zu lindern.

Lesen Sie diese Anleitung für die bestmögliche PowerDot-Muskelstimulation vor der Gerätenutzung sorgfältig durch.

Dank der mobilen Begleitanwendungen für Android oder iOS können Sie Ihr PowerDot ganz bequem und drahtlos über Ihr Bluetooth Smart Ready-Mobiltelefon betreiben.

VERWENDUNGS- ZWECK

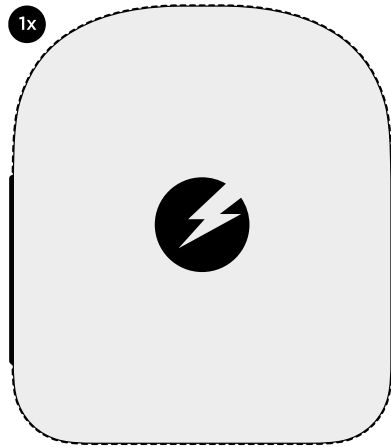
PowerDot PD-01M ist ein Stimulator zur Verbesserung der Leistung gesunder Muskeln.

Darüber hinaus kann PowerDot PD-01M zur vorübergehenden Linderung von Schmerzen im Zusammenhang mit Muskelkater und schmerzenden Muskeln aufgrund von Belastungen durch Sport oder normale Haushalts- und Arbeitsaktivitäten verwendet werden.

Bei effizienter Kombination mit regelmäßigem Körpertraining kann die elektrische Stimulation die Leistung der stimulierten Muskeln innerhalb weniger Wochen erheblich steigern.

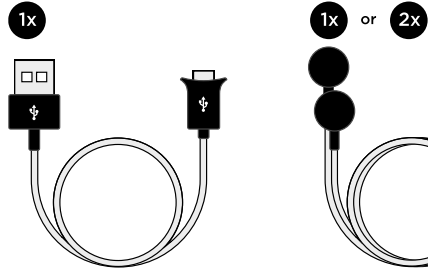
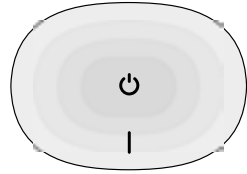
Als wirkungsvolles Mittel zum Bewegen Ihrer Muskeln ganz ohne kardiovaskuläre oder mentale Anstrengungen schont die elektrische Stimulation auch noch Ihre Gelenke und Sehnen.

Für beste Ergebnisse sollten Sie PowerDot PD-01M als Sporthilfe/Ergänzungsprodukt in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil nutzen, zu dem regelmäßiges körperliches Training sowie eine ausgewogene Ernährung gehören.



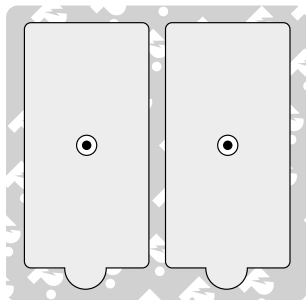
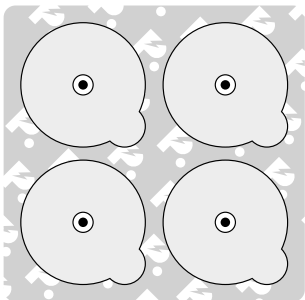
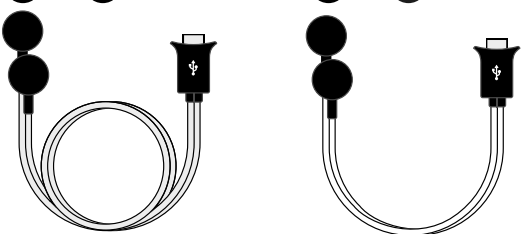
1x PowerDot Uno

2x PowerDot Duo



1x or 2x

1x or 2x



POWERDOT 2.0 VERPACKUNGS- INHALT

TRAGETASCHE

Zum Aufbewahren und Transportieren Ihres PowerDot (oder von zwei PowerDots), Ihrer Arbeitselektrodenpads und Anschlusskabel zwischen Stimulationssitzungen.

POWERDOT PD-01M

Erzeugt und sendet elektrische Signale über Elektrodenpads an Ihre Muskeln, die dadurch zucken oder kontrahieren.

RUNDE/RECHTECKIGE HAFTELEKTRODENPADS

Selbsthaftende Elektrodenpads, die über einen magnetischen Anschluss an die Anschlusskabel angeschlossen werden. Befolgen Sie stets die Anweisungen der Mobilanwendung PowerDot oder dieser Anleitung zur Platzierung von Pads.

USB-LADEKABEL

Zum Laden bzw. Aufladen des PowerDot über ausschließlich sichere USB-Anschlüsse. PowerDot während des Ladevorgangs NICHT an Muskeln verwenden.

ANSCHLUSSKABEL (ELEKTRODENKABEL)

Dienen zur Übertragung elektrischer Signale vom PowerDot PD-01M an die Elektrodenpads. PowerDot-Anschlusskabel sind entweder 10 cm oder 30 cm lang. Je nach Zielmuskelgruppe sowie Ihrer Größe bzw. Ihren Körpermaßen können Sie eins der beiden Anschlusskabel verwenden (z. B. wird das 10 cm lange Anschlusskabel für Bauchmuskeln reichen, während sich das 30 cm lange Anschlusskabel eher bei längeren Quadrizepsmuskeln anbietet).

WARN- UND SICHER- HEITSHINWEISE

1 KONTRAINDIKATIONEN

PowerDot PD-01M NIEMALS verwenden, wenn EINE der folgenden Bedingungen gegeben ist:

- Herzschrittmacher (Pacemaker), implantierter Defibrillator oder andere metallische bzw. elektronische Implantate. Eine Verwendung könnte in diesen Fällen zu Stromschlägen, Verbrennungen, elektrischen Störfeldern oder sogar zum Tod führen.
- Epilepsie
- Krebs oder kanzeröse Läsionen
- Etwaige Herzkrankheiten oder -beschwerden
- Schwangerschaft
- (nicht im Bauchbereich verwenden)
- Schwere Durchblutungsstörungen der unteren Gliedmaßen
- Bauchwand- oder Leistenbruch

2 VORSICHTSMASSNAHMEN

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT vor einer Verwendung des PowerDot PD-01M, wenn EINE der folgenden Bedingungen gegeben ist:

- Post-Trauma oder frische Operation (vor weniger als 6 Monaten)
- Muskelschwund
- Muskelrehabilitationsbedarf

3 SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Die erste Stimulationssitzung niemals an einer stehenden Person vornehmen. Die Stimulation sollte in den ersten Minuten immer an einer sitzenden oder liegenden Person vorgenommen werden. In seltenen Fällen können bei nervösen Personen vasovagale Reaktionen auftreten, die mit psychologischen Ängsten oder unbeabsichtigten Muskelkontraktionen zusammenhängen, die durch die Muskelstimulation ausgelöst werden. Eine vasovagale Reaktion kann aufgrund der Verlangsamung des Herzschlags und dem sinkenden Blutdruck zu Schwäche- oder Ohnmachtsanfällen führen. In solch einem Fall ist die Stimulation zu beenden und die betroffene Person für 5 bis 10 Minuten oder bis zum Verschwinden des Schwächegefühls mit hochgelagerten Beinen hinzulegen.
- Den PowerDot PD-01M weder laden noch aufladen, wenn Kontakt zu einem Teil Ihres Körpers besteht.

- Stimulation nicht in der Nähe eines Implantats (z. B. Cochlea-Implantate, Herzschrittmacher, elektrische oder skeletale Verankerungsimplantate) oder eines anderen implantierten oder am Körper getragenen aktiven Geräts durchführen. Das könnte in diesen Fällen zu Stromschlägen, Verbrennungen, Fehlfunktionen implantierter/ am Körper getragener Geräte infolge von elektrischen Störfeldern oder sogar zum Tod führen.
- Stimulation nicht in der Nähe von Metall durchführen. Schmuck, Körperpiercings, Gürtelschnallen sowie alle anderen abnehmbaren metallischen Produkte oder Geräte im Stimulationsbereich entfernen.
- Bei Schwangerschaft oder Menstruation die Elektroden nicht direkt über der Gebärmutter platzieren und auch keine Elektrodenpaare quer über dem Bauch anschließen.
- PowerDot PD-01M weder im Wasser noch in feuchter Umgebung verwenden (Sauna, Wasserbehandlungen usw.).
- Stimulation nicht im Bad oder in der Dusche durchführen.
- PowerDot PD-01M nicht in sauerstoffreicher Umgebung verwenden.
- Kabel oder Pads nicht an andere Objekte anschließen.
- In einer Stimulationssitzung die Elektroden nicht bei laufender Stimulation trennen. Zuerst die Stimulation beenden.
- PowerDot PD-01M weder beim Fahren, Bedienen einer Maschine oder Radfahren noch während anderer Tätigkeiten verwenden, bei denen die elektrische Simulation zu einer Verletzungsgefahr führen könnte.
- Stimulation nicht beim Schlafen durchführen.
- Während einer Stimulationssitzung keine aus Muskelkontraktionen resultierenden Bewegungen zulassen. Versuchen Sie immer, auf isometrische Weise zu stimulieren. Das heißt, dass die Extremität der Gliedmaße, in der ein Muskel stimuliert wird, solide fixiert sein muss, um jegliche durch Kontraktionen hervorgerufene Bewegungen zu vermeiden.
- PowerDot PD-01M samt Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern oder Haustieren aufbewahren. Dafür sorgen, dass keine Fremdkörper (Erde, Wasser, Metall usw.) in das Gerät gelangen können.
- Bei der Verwendung des PowerDot PD-01M einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Kurzwellen- oder ungeschirmten Mikrowellengeräten halten. Anderenfalls kann der vom Stimulator erzeugte Strom geändert werden. Bestehen irgendwelche Zweifel hinsichtlich der Verwendung des Stimulators in der Nähe anderer medizinischer Geräte, wenden Sie sich an den Gerätehersteller oder Ihren Arzt.
- Plötzliche Temperaturschwankungen können zur Kondensation innerhalb des Stimulators führen. Das Gerät nur verwenden, wenn es die Umgebungstemperatur erreicht hat.
- Strengen Sie sich bei der elektrischen Muskelstimulation nicht an. Jede Trainingseinheit sollte angenehm sein.
- Den Stimulator nicht in Höhenlagen über 3.000 Meter verwenden.
- Den Stimulator nicht bei Kindern einsetzen.
- PowerDot PD-01M nicht verwenden, wenn Sie mit einem chirurgischen Hochfrequenzinstrument

verbunden sind, da dies zu Hautreizungen oder Verbrennungen unter den Elektroden führen könnte.

- PowerDot PD-01M nicht in Bereichen verwenden, wo ungeschützte Geräte zur Abgabe elektromagnetischer Strahlung eingesetzt werden. Tragbare Kommunikationsausrüstungen, RFID- sowie elektromagnetische Sicherheitssysteme (z. B. Metalldetektoren) können PowerDot stören und den von ihm erzeugten Strom ändern.



Einige Funksender, wie RFID-Systeme (Radio Frequency Identification, Funkerkennung), können für Sie unsichtbar sein. Treten unerwartete Schwankungen der Stimulationsintensitäten auf, unterbrechen Sie die Stimulation sofort gemäß den Hinweisen im Abschnitt „Stimulation beenden“ dieser Bedienungsanleitung.

- PowerDot PD-01M nicht in der Nähe von medizinischen Magnetresonanztomographie-, Computertomographie-, Diathermie- oder Röntgengeräten verwenden, da diese den vom PowerDot-Stimulator erzeugten Strom ändern und somit zu Gewebeschäden, schweren Verletzungen oder sogar zum Tode führen können. Bestehen irgendwelche Zweifel hinsichtlich der Verwendung des

PowerDot-Stimulators in der Nähe anderer medizinischer Geräte, wenden Sie sich an den Gerätehersteller oder Ihren Arzt.



PowerDot PD-01M ist ein MR-unsicheres Gerät (Magnetresonanz). PowerDot niemals in der Nähe oder im Raum eines Magnetresonanztomographie-Scanners verwenden (Magnet).

4 VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE PLATZIERUNG DER PADS

Elektrodenpads NIEMALS wie folgt anschließen:

- In Kopfnähe oder am Kopf, da die Auswirkungen der Stimulation auf das Gehirn unbekannt sind.
- Vorne oder seitlich am Hals, da dies schwere Muskelverkrampfungen auslösen könnte, die zum Verschluss der Atemwege, zu Atembeschwerden oder Beeinträchtigungen des Herzrhythmus bzw. Blutdrucks führen können.
- Quer über die Brust, da das Anlegen einer elektrischen Spannung an die Brust Herzrhythmusstörungen mit sogar tödlichem Ausgang verursachen kann.
- Gleichzeitig vorne am Oberkörper (d. h. Brust oder Bauch) und hinten am Oberkörper (d. h. oberer Rücken oder unterer Rücken).
- Auf offenen Wunden oder Irritationen bzw.

geschwollenen, roten, infizierten oder entzündeten Hautausschlägen (z. B. Phlebitis, Thrombophlebitis, Krampfadern).

- Auf oder in der Nähe von kanzerösen Läsionen.

5 VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DIE VERWENDUNG DER PADS

- Nur Original-Elektrodenpads für PowerDot verwenden. Andere Elektroden können infolge mangelhafter Biokompatibilität potenziell allergische Reaktionen auslösen oder für den PowerDot PD-01M ungeeignete elektrische Eigenschaften aufweisen.
- PowerDot-Ersatzelektroden sind bei den offiziellen PowerDot-Vertriebspartnern/Vertragshändlern und/oder im PowerDot-Onlineshop (<http://powerdot.com>) erhältlich.
- Pads nicht in Wasser tauchen.
- Keinerlei Lösungsmittel auf die Pads aufbringen.
- Nicht versuchen, Pads ohne Hilfe auf nicht unmittelbar sichtbare Körperteile zu platzieren.
- Für beste Ergebnisse die Haut vor dem Anbringen der Pads waschen, von fettigen Substanzen befreien und abtrocknen.
- Beim Anbringen der Pads sicherstellen, dass die gesamte Oberfläche Hautkontakt hat.
- Aus hygienischen Gründen muss jeder Benutzer einen eigenen Padsatz haben. Nicht die gleichen Pads für unterschiedliche Personen verwenden.
- Einen Satz selbsthaftender Pads niemals für mehr als 30 Stimulationssitzungen verwenden, da ihr Haftvermögen mit der Zeit nachlässt und ein optimaler Kontakt sowohl für

den Benutzerkomfort wie auch die Stimulationseffizienz notwendig ist.

- Vorsichtig sein, wenn die Stimulation auf Hautbereichen mit mangelndem normalen Empfindungsvermögen durchgeführt wird.
- Vorsichtig sein, wenn Sie zu inneren Blutungen neigen, z. B. infolge einer Verletzung oder Fraktur.

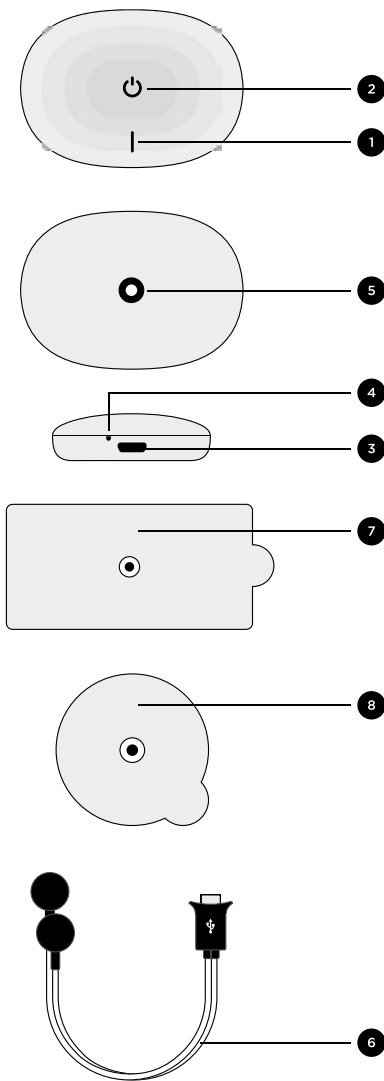
6 NEBENWIRKUNGEN

- Bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut können nach einer Stimulationssitzung in einigen Fällen Rötungen unter den Pads auftreten. Vermeiden Sie weitere Stimulationssitzungen im gleichen Bereich, bis keine Rötungen mehr erkennbar sind. Bei einer länger andauernden Rötung Behandlungen in diesem Bereich stoppen und einen Arzt konsultieren.
- Während oder nach der Anwendung einer elektrischen Stimulation in Augennähe sowie am Kopf oder im Gesicht können Kopfschmerzen sowie andere schmerzhafte Empfindungen auftreten.

Ruft die Gerätenutzung unerwünschte Reaktionen bei Ihnen hervor, sollten Sie PowerDot nicht mehr verwenden und Ihren Arzt konsultieren.

POWERDOT GERÄT & ZUBEHÖR

- ❶ Betriebs-/
Stimulationsanzeige
- ❷ Multifunktions-
taste
- ❸ Micro-USB-Anschluss
(Doppelfunktion:
für Anschluss- oder
Ladekabel)
- ❹ Ladeanzeige
- ❺ Magnetische Buchse
- ❻ Anschlusskabel mit zwei
magnetischen Buchsen
- ❼ Rechteckiges Pad mit
magnetischem Stecker
- ❽ Rundes Pad mit
magnetischem Stecker



BETRIEBS-/STIMULATIONS- ANZEIGE ❶:

Kann entweder **WEISS** (PowerDot eingeschaltet oder im Stand-by-Modus) oder **ORANGE** sein (bei Stimulation).

MULTIFUNKTIONSTASTEN- MODI ❷:

Die berührungsempfindliche Multifunktions-
taste steuert folgende PowerDot-Funktionen:

Aktion Multi- funktions- taste	PowerDot- Ausgangszu- stand	PowerDot- Ergebniszus- stand
-1 Sekunde lang drücken	PowerDot ist AUS (keine Leuchten)	PowerDot ist nun AN (weiße Leuchte ist an)
-1 Sekunde lang drücken	PowerDot ist AN (weiße Leuchte ist an)	PowerDot ist nun AUS (keine Leuchten)
Kurzes Drücken	PowerDot stimuliert (orange Leuchte ist an)	Stimulation endet (orange Leuchte ist an)
5 Sekunden lang drücken	Gerät ist AN	Zurücksetzen auf Werkseinstellungen: Einschaltsperrleuchte ist freigegeben. Versorgungs-LED blinkt mehrmals und PowerDot geht AUS
3 Sekunden lang drücken	Gerät ist AUS	Neustart: Einschaltsperrleuchte ist freigegeben, Versorgungs-LED blinkt mehrmals

Kurzes zweimaliges Drücken	PowerDot-Stimulation wurde manuell oder vom Programm unterbrochen (weiße Leuchte ist AN)	Manuell fortgesetzte Stimulations-sitzung (orange Leuchte ist AN)
----------------------------	--	---

MICRO-USB-ANSCHLUSS ❸:

PowerDot PD-01M nutzt den gleichen Hochspannungs-Micro-USB-Anschluss (3) für die Anschluss- und Ladekabel.

Bei einer Stimulation mit dem Gerät endet diese sofort, wenn die Anschlusskabel vom Micro-USB-Anschluss getrennt werden.

LADEANZEIGE ❹:

Solange das Gerät geladen wird, leuchtet die Ladeanzeige (4) neben dem Micro-USB-Ladeanschluss ORANGE. Weitere Infos zum Laden des PowerDot PD-01M finden Sie im Abschnitt PowerDot aufladen weiter unten.

MAGNETISCHER ANSCHLUSS ❺:

Dienst zum Befestigen und Fixieren des PowerDot PD-01M auf dem rechteckigen Pad.

ANSCHLUSSKABEL ❻:

Für eine einfachere und bequemere Stimulation mit dem PowerDot wird jeder PowerDot PD-01M mit zwei verschiedenen langen Anschlusskabeln geliefert (10 cm und 30 cm) (6). So können Sie das für Ihre Körpermaße jeweils passende Kabel wählen, um die Zielmuskelgruppe zu erreichen.

ELEKTRODENPADS 7,8:

PowerDot PD-01M verwendet zwei Arten von Elektrodenpads: ein rechteckiges, 9 x 5 cm großes Pad (7) und ein Paar runde Pads mit einem Durchmesser von 5,5 cm (8). Das rechteckige Pad fungiert auch als Halter für das PowerDot-Gerät.

Bei PowerDot-Pads wird ein einzigartiges biokompatibles Haut-Hydrogel mit ausgezeichneten Leit- und Hafteigenschaften eingesetzt. Die Lebensdauer der PowerDot-Pads hängt sehr von den individuellen Hauteigenschaften, dem Grad der Behaarung und der Ausführung der Wartung ab. Im Durchschnitt hält ein Pad etwa 25 Stimulationssitzungen. Danach können seine Leit- und Hafteigenschaften nachlassen.



Pads in der Schutzfolie und in einer trockenen Umgebung aufbewahren (entweder im Original-Druckverschlussbeutel oder in der PowerDot-Tragetasche). Sicherstellen, dass die Pads nur auf sauberer und trockener Haut angebracht werden!

GEBRAUCHSANLEITUNG

1 MOBILANWENDUNG POWERDOT INSTALLIEREN / STARTEN



1) Vergewissern Sie sich, dass Ihr mobiles Gerät a) mit Android OS 5.0 Lollipop oder höher betrieben wird und b) Bluetooth Smart Ready-fähig ist.

2) Klicken Sie auf die Anwendung Google Play, suchen Sie die Mobilanwendung „PowerDot“ und installieren Sie sie.

3) Starten Sie die installierte PowerDot-Anwendung und gehen Sie die Sicherheitsanweisung auf dem Bildschirm durch. Folgen Sie dann den Anleitungen zum Orten und Aktivieren Ihres PowerDot (oder Ihrer PowerDots) zur erstmaligen Verwendung.

iOS

1) Vergewissern Sie sich, dass Ihr Mobiltelefon a) mit iOS 8.0 oder höher betrieben wird und b) ein iPhone 5 oder neueres Modell ist.

2) Starten Sie die Anwendung Apple App Store, suchen Sie die Mobilanwendung „PowerDot“ und installieren Sie sie.

3) Starten Sie die installierte PowerDot-Anwendung und gehen Sie die Sicherheitsanweisung auf dem Bildschirm durch. Folgen Sie dann den Anleitungen zum Orten und Aktivieren Ihres PowerDot (oder Ihrer PowerDots) zur erstmaligen Verwendung.

2 POWERDOT AN-/AUSSCHALTEN

Zum Anschalten Ihres PowerDot PD-01M die Multifunktionstaste etwa 1 Sekunde lang drücken, bis die Betriebsanzeige angeht. Befindet sich PowerDot nicht im Stimulationsmodus, können Sie das Gerät ausschalten, indem Sie die Multifunktionstaste drücken.

Findet eine Stimulation statt, müssen Sie zum Beenden/Unterbrechen der Stimulation die Multifunktionstaste einmal drücken und sie dann zum Ausschalten des PowerDot gedrückt halten.

3 POWERDOT AKTIVIEREN

Bevor PowerDot PD-01M zur Muskelstimulation verwendet werden kann, muss das Gerät in Ihrer PowerDot-Mobilanwendung aktiviert werden.

Ist das PowerDot-Gerät aktiviert, wird es sicher mit Ihrem Mobiltelefon gekoppelt. Weder Sie noch Dritte können über ein anderes Mobiltelefon eine Verbindung zu Ihrem PowerDot herstellen und es nutzen.

Wir werden niemals zulassen, dass Fremde über ihre Telefone eine Verbindung zu Ihrem PowerDot herstellen und es steuern!

Befolgen Sie die Ratschläge der Mobilanwendung auf dem Bildschirm zum Suchen und Aktivieren Ihrer PowerDots. Stellen Sie sicher, dass Ihr(e) PowerDot(s) an ist/sind, bevor Sie die Suche starten.

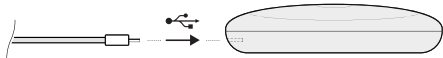
Nutzen Sie den Bildschirm „Meine Geräte“ (Zugriff über die Menüleiste der PowerDot-App), um andere oder zusätzliche PowerDot-Geräte zu aktivieren bzw. zuvor aktivierte zu deaktivieren. Sie können bis zu zwei PowerDots gleichzeitig aktivieren.



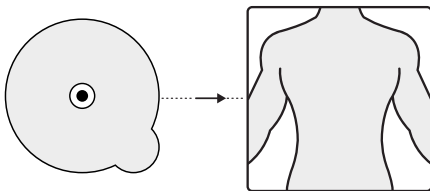
Bedenken Sie, dass Sie Ihren PowerDot (oder Ihre PowerDots) erst nach der Aktivierung mit der PowerDot-Mobilanwendung auf Ihrem Smartphone nutzen können!

4 POWERDOT VORBEREITEN UND PLATZIEREN POWERDOT

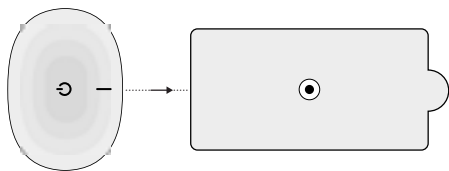
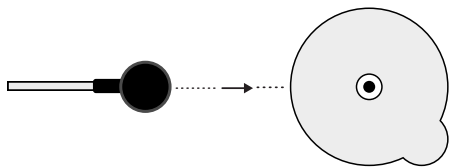
1) Schließen Sie das Anschlusskabel, das Sie verwenden möchten, am Micro-USB-Anschluss des PowerDot PD-01M an.



2) Lösen Sie die runden Pads von der Schutzfolie und bringen Sie sie gemäß den visuellen Hinweisen zur Padplatzierung in der PowerDot-Mobilanwendung am anvisierten Körperteil an.



3) Verbinden Sie die magnetischen Buchsen für runde Pads des Anschlusskabels mit den Schnappsteckern der runden Pads. Verbinden Sie die magnetische Buchse des PowerDot mit dem Schnappverschluss des rechteckigen Pads.



4) Stellen Sie sicher, dass die gesamte Fläche der runden und rechteckigen Pads vollständig und sicher an Ihrem Körper angebracht ist.

5) Schalten Sie nun Ihr PowerDot (oder Ihre PowerDots) an, sofern Sie das nicht schon getan haben.



Anschlusskabel sowie PowerDot-Gerät stets VOR jeder Stimulationssitzung auf eventuelle Beschädigungen untersuchen. Beschädigtes Zubehör oder Gerät nicht verwenden. Zu Ihrer Sicherheit sollten sie unbedingt sofort ersetzt werden.

5 EINE STIMULATION STARTEN & STEuern

Platzieren Sie Ihren PowerDot (oder Ihre PowerDots) sowie die Pads nach der Auswahl einer zu stimulierenden Muskelgruppe wie weiter oben beschrieben. Die **Mobilanwendung** wird automatisch den verbleibenden Akkustand sowie den Status der Anschlusskabelverbindung prüfen.

Nach der Überprüfung des Akkustands und der Anschlusskabelverbindung wird die große rote Schaltfläche **Starten** angezeigt. Das heißt, dass Sie die Stimulationssitzung schon starten können.

Mithilfe der Mobilanwendung können Sie Ihre Stimulationssitzung über das **Dashboard Stimulation** anhand der folgenden Steuerelemente steuern:



Erstbenutzern kann die Muskelstimulation ungewohnt vorkommen. Wir empfehlen, dass Sie in den empfohlenen Positionen mit niedrigen Stimulationseinstellungen beginnen, um sich an die Empfindung zu gewöhnen, bevor Sie die Intensität steigern.



Verspüren Sie erhebliches Unbehagen oder Schmerzen: Stimulationssitzung ANHALTEN und/oder Intensität VERRINGERN. Zu Ihrer Sicherheit wird eine angehaltene Stimulationssitzung nur mit 80 % (oder weniger) der vorherigen Intensitätswerte fortgesetzt.

Intensitätssteuerungen: Tippen Sie für eine genaue Anpassung auf die Schaltflächen zur Intensitätssteigerung (oder „+“) ① und **Intensitätsenkung** (oder „-“) ②. Für eine schnellere Anpassung können Sie eine der Schaltflächen gedrückt halten.

Menü Dashboard Stimulation ③: Tippen Sie für den Zugriff darauf oder streichen Sie nach oben über den Bildschirm.

Intensitätssperren auf Geräte- ④ und **Kanalebenen ⑤** synchronisieren Intensitätsänderungen entweder **a)** zwischen den beiden Stimulationskanälen eines PowerDot-Geräts oder **b)** bei Verwendung von zwei PowerDot-Geräten (gilt nur für den Stimulationsmodus Duo, der zwei PowerDot-Geräte einbezieht).

Beide Steuerelemente sind standardmäßig aktiviert und können zur Feinjustierung der Intensität der aktuellen Stimulations Sitzung verwendet werden. Allerdings sollten sie besser nur verwendet werden, wenn dies wirklich nötig ist (z. B. für einen besseren Abgleich der linken und rechten Seiten oder wenn Ihre Muskeln nicht gleich entwickelt sind).

Verwenden Sie die Steuerelemente „Beenden“ (■), „Anhalten“ (⏸), „Fortsetzen“ (▶), „Phase überspringen“ (⏮) für Ihre Stimulation. Das Steuerelement „Phase überspringen“ (⏮) ermöglicht das Wechseln von der **Aufwärm-** zur **Hauptphase** oder von der **Haupt-** zur **Erholungsphase**.

Zeitangabe ⑥: Zeigt die verbleibende Zeit der gesamten Stimulationssitzung (für alle verbleibenden Phasen) sowie die verbleibende Zeit der gegenwärtig aktiven Stimulationsphase an.

Kontraktions-/Ruheanzeige ⑦: Für Programme und Phasen mit Muskelkontraktionen. Zum besseren Zeitverständnis zwischen und während Kontraktions- und Ruheintervallen.

Anzeige **Auto-Intensivierung ⑧** und Steuerelement **Auto-Intensivierung ⑨:** Für Programme und Phasen mit Muskelkontraktionen. Ermöglicht die Aktivierung/Deaktivierung der automatischen Steigerung der Stimulationsintensität um jeweils einen Schritt nach einigen Muskelkontraktionen.



„Auto-Intensivierung“ ist eine praktische Funktion für das Leistungstraining, da sich Muskelfasern an Stimulationsintensitätsstufen gewöhnen. Für die maximale Wirksamkeit werden daher ausdrücklich regelmäßige Anpassungen der Intensität empfohlen.

Alarmer vor Kontraktionen: Konfigurieren Sie Alarmer per **Audiosignal ⑩** und/oder **Vibriersignal ⑪**, um 1 bis 5 Sekunden vor der nächsten Muskelkontraktion informiert zu werden (Konfigurieren des Alarmierungszeitpunkts über Steuerelement **Zeit vor Alarmen ⑫**). Diese Funktion ist praktisch, wenn Sie dynamische Übungen während der Stimulation ausführen.

STIMULATION BEENDEN

Es ist wichtig zu wissen, wie Sie eine Stimulation schnell beenden können, falls etwas Unerwartetes passieren sollte (z. B. Verlieren eines Pads, unerwarteter Anstieg der Intensität, nass werdender Stimulationsbereich usw.).

Grundsätzlich gibt es 3 Wege zur sofortigen Beendigung einer Stimulation:

- **Die empfohlene/am häufigsten verwendete Option:** Tippen Sie im Bildschirm Stimulation auf **Anhalten (⏸)** oder **Beenden (■)**.
- **Alternativ:** Drücken Sie die **Multifunktionsstaste** am PowerDot (bzw. an einem der PowerDots beim Modus Duo).
- **Nur in Notfällen:** Das Anschlusskabel vom PowerDot trennen.



Sie können eine im Notfall unterbrochene Sitzung jederzeit durch zweimaliges Drücken der Multifunktionsstaste am Gerät fortsetzen.

⑥ POWERDOT TRANSPORTIEREN & AUFBEWAHREN

Die PowerDot-Tragetasche wurde speziell für den Transport und die Aufbewahrung des PowerDot-Geräts sowie der Kabel und Elektrodenpads entwickelt.

Um die Elektrodenpads sauber zu halten und ihre Lebensdauer zu verlängern, bringen Sie sie zwischen den Nutzungen immer wieder auf der Schutzfolie an, um sie dann im Fach der Tragetasche aufzubewahren. Sie können beide Seiten einer Schutzfolie verwenden, um einen ganzen Satz PowerDot-Elektrodenpads anzubringen (eine Seite für das rechteckige Pad und die andere für die beiden runden Pads).

⑦ POWERDOT DEAKTIVIEREN

PowerDot PD-01M kann deaktiviert und von einem Mobiltelefon entkoppelt werden. Entweder in der **Mobilanwendung** oder durch das manuelle Deaktivieren des Geräts.

Manuelles Deaktivieren: Ist PowerDot PD-01M AUS, Multifunktionstaste 3 Sekunden lang gedrückt halten, bis die Betriebsanzeige zunächst aus geht und dann blinkt. Sie können Ihren PowerDot jetzt über die Mobilanwendung PowerDot aktivieren.

Deaktivieren in der **Mobilanwendung über den Bildschirm „Meine Geräte“**: Ist Ihr aktives PowerDot-Gerät an, können Sie es durch tippen auf das aktive Gerät deaktivieren. Bei erfolgreicher Deaktivierung wird die Betriebsanzeige mehrmals blinken.



Deaktivieren Ihres Geräts in der PowerDot-Mobilanwendung vergessen? Das geht auch manuell, indem Sie Ihr PowerDot PD-01M ausschalten und dann die Multifunktionstaste am Gerät 3 Sekunden gedrückt halten (Gerät wird angehen und die LED wird blinken)!

ALLGEMEINE NUTZUNGSHINWEISE

1 PLATZIERUNG DER PADS



STETS die in der PowerDot-Mobilanwendung gegebenen Hinweise zur Platzierung von Pads befolgen. Der Hersteller übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen, Schäden sowie andere Folgen, die auf Stimulationen zurückzuführen sind, bei denen die Platzierungsempfehlungen für die Pads ignoriert wurden.

Ermitteln Sie gegebenenfalls die bestmögliche Position, indem Sie die Stimulation anhalten, das runde Pad langsam über den Zielmuskel bewegen und die Stimulation fortsetzen, bis Sie die Position mit der perfekten Kombination aus stärkster Kontraktion und größtem Komfort finden.

2 STIMULATIONSPOSITIONEN

Die optimale Stimulationsposition variiert je nach Platzierung der Pads, Zielmuskelgruppe und ausgewähltem Stimulationsprogramm.

Bei **Hauptprogrammen**, die im Allgemeinen starke Muskelkontraktionen induzieren, sollten Muskeln immer auf isometrische Weise stimuliert werden (zur Info werden in der Mobilanwendung Bilder bereitgestellt).



Für die beste Stimulationsposition STETS die Empfehlungen der PowerDot-Mobilanwendung befolgen. Der Hersteller haftet für keinerlei Schäden oder Verletzungen, die Benutzer erleiden, die andere Bewegungen ausführen bzw. Stimulationspositionen eingenommen haben, als die in den Hinweisen der Mobilanwendung empfohlenen.

Daher sollten Sie versuchen, Ihre Gliedmaßen so anzuordnen, dass Sie einen maximalen Widerstand zur Bewegung erreichen und jegliche Verkürzung der Muskeln während der Kontraktion vermeiden.

3 STIMULATIONSINTENSITÄT ANPASSEN

Die Anzahl der in einem stimulierten Muskel beanspruchten Fasern hängt von der Intensität der Stimulation ab. Bei Hauptprogrammen mit starken Muskelkontraktionen: Stimulieren Sie bis zu bequem auszuhaltenen Stimulationsstufen, um die maximale Anzahl an Fasern zu beanspruchen.

Bei Programmen, die Muskelzuckungen induzieren sollen: Hier sollten Sie die Stimulationsintensität schrittweise steigern, bis Sie die Zielmuskeln tatsächlich Zucken sehen.

Die PowerDot-**Mobilanwendung** wird immer die besten Empfehlungen bezüglich der je nach ausgewähltem Programm und aktueller Stimulationsphase anzuwendenden Intensität geben.

Bedenken Sie, dass die maximalen Intensitätsstufen variieren können, nicht nur von einer Stimulations Sitzung zur anderen, sondern auch innerhalb einer Stimulations Sitzung. Unter Umständen werden sich Ihre Muskeln recht schnell an eine bestimmte Intensitätsstufe einer Simulation gewöhnen. Verschiedene Umstände, wie unterschiedliche Hautfeuchte bzw. Schweißbildung oder die Abnutzung der Elektrodenpads, können sich ebenfalls auf die Stimulationsrate auswirken.



Bei einer Intensitätssteigerung während der Stimulation STETS Ihren Gefühlen und Empfindungen folgen. Trotz der Empfehlung, bei einigen Stimulationsprogrammen die maximal verträglichen Intensitätsstufen anzuwenden, sollten Sie zumindest ein paar Sitzungen mit niedrigeren und angenehmeren Intensitäten absolvieren, um sich mit den Steuerelementen und Empfindungen vertraut zu machen, bevor Sie maximal tolerierbare Stufen ausprobieren.

POWERDOT AUFLADEN

Ein PowerDot PD-01M kann über jede zuverlässige USB-Verbindung aufgeladen werden (z. B. Ihr Laptop, Ladegerät für Mobiltelefon usw.). Ein komplett entleerter Akku ist in etwa 60 Minuten vollständig aufgeladen.



Ihr PowerDot NIEMALS laden oder aufladen, wenn Kontakt zu Ihrem Körper besteht.

NUR das Originalladekabel verwenden, das mit Ihrem PowerDot geliefert wurde.

NIEMALS unzuverlässige oder problematische Quellen zum Laden oder Aufladen Ihres PowerDot verwenden!

Bei Verwendung von AC-Ladegeräten Dritter empfehlen wir, den Stecker des Ladegeräts aus der Steckdose zu ziehen, bevor Sie Ihr PowerDot-Gerät anschließen.

PowerDot PD-01M verfügt über einen eingebauten Lithium-Polymer-Akku, der nach etwa 5 - 6-stündigem Dauerbetrieb aufgeladen werden muss. Der Akku hat eine Lebensdauer von mindestens 500 Ladezyklen. Möchten Sie Ihren PowerDot länger als sechs Monate ungenutzt aufbewahren, laden Sie den Akku halbjährlich zu mindestens 50 %.

In der PowerDot-**Mobilanwendung** wird der aktuelle PowerDot-Akkustand immer im **Dashboard Stimulation** angezeigt.

Die **Mobilanwendung** wird den Start einer neuen Stimulationssitzung nicht zulassen, wenn eins Ihrer aktiven PowerDot-Geräte nicht mindestens zu 10 % aufgeladen ist.

Leuchtet die Ladeanzeige neben dem Micro-USB-Anschluss ORANGE, wird Ihr PowerDot aufgeladen. Ist Ihr PowerDot vollständig aufgeladen, geht die ORANGE Ladeanzeige aus.

POWERDOT-STIMULATIONS-PROGRAMME (PROTOKOLLE)

Die PowerDot-Mobilanwendung unterstützt eine Reihe integrierter Stimulationsprogramme und Ausgabemodi, die für verschiedene Sport- und Entspannungszwecke geeignet sind. Die Programme funktionieren am besten in Kombination mit regelmäßigem Körpertraining.

PowerDot-Stimulationsprogramme können in zwei Hauptkategorien unterteilt werden:

1 LEISTUNGSPROGRAMME

Leistungsprogramme wurden als Ergänzung zu Ihrem regelmäßigen Sport- und Fitnesstraining sowie als Unterstützung zur Verbesserung bzw. zum Erhalt Ihrer Muskelleistung entwickelt.

Idealerweise sollten **Leistungsprogramme** in zwischensaisonalen Vorbereitungsphasen 3 bis 5 Mal pro Woche durchgeführt werden und 1 bis 2 Mal pro Woche in der Wettbewerbssaison oder in Übergangszeiträumen. Ihre tägliche Stimulationssitzung sollte in der Regel die Stimulation von 1

bis 3 Muskelgruppen Ihrer Wahl umfassen (je nach Besonderheiten und Zielen Ihres Sports). Verwenden Sie lediglich ein PowerDot-Gerät, müssen Sie einzelne Stimulationsitzungen für die linke und rechte Seite Ihrer Muskelgruppen absolvieren.

Alle **Leistungsprogramme** starten mit: 1) einer dringend empfohlenen 3-minütigen **Aufwärmphase**; 2) einer **Haupttrainingsphase** (die je nach Programm zwischen 10 bis 50 Minuten dauern kann) sowie 3) einer dringend empfohlenen 5-minütigen **Erholungsphase**.

MUSKULÄRE AUSDAUER

Verbessert die muskuläre Ausdauer und Ermüdungsbeständigkeit. Perfekt als Ergänzung zu Ihrem Ausdauertraining.

Planen Sie Ihre PowerDot-Ausdauersitzungen für eine bestmögliche Wirkung VOR Ihrem körperlichen Muskelausdauertraining.

Wir empfehlen, Ihr PowerDot-Programm für die muskuläre Ausdauer in der Vorbereitungsphase (Vorsaison) je Muskelgruppe 4 bis 5 Mal pro Woche durchzuführen und 2 bis 3 Mal pro Woche in der Wettbewerbsaison (Zwischensaison).

KRAFTAUSDAUER

Verbessert die Widerstandsfähigkeit der Muskeln gegen intensive und längere Anstrengungen. Verbessert Muskeltonus und -definition.

Planen Sie Ihre PowerDot-Kraftausdauersitzungen für eine bestmögliche Wirkung VOR oder NACH Ihrem körperlichen Kraftausdauertraining.

Wir empfehlen, Ihr Kraftausdauerprogramm in der Vorbereitungsphase (Vorsaison) je Muskelgruppe 3 bis 4 Mal pro Woche durchzuführen und 1 bis 2 Mal pro Woche in der Wettbewerbsaison (Zwischensaison).

WIDERSTAND

Verbessert die Widerstandsfähigkeit der Muskeln gegen intensive und längere Anstrengungen. Fördert Muskelhypertrophie.

Planen Sie Ihre PowerDot-Widerstandssitzungen für eine bestmögliche Wirkung zwischen oder nach Ihrem Körpertraining.

Wir empfehlen, Ihr PowerDot-Widerstandsprogramm in der Vorbereitungsphase (Vorsaison) je Muskelgruppe 2 bis 3 Mal pro Woche durchzuführen und 1 Mal pro Woche in der Wettbewerbsaison (Zwischensaison).

KRAFT

Verbessert die Muskelkraft.

Planen Sie Ihre PowerDot-Kraftsitzungen für eine bestmögliche Wirkung ZWISCHEN oder NACH Ihrem körperlichen Krafttraining.

Wir empfehlen, Ihr PowerDot-Kraftprogramm in der Vorbereitungsphase (Vorsaison) je Muskelgruppe 1 bis 3 Mal pro Woche durchzuführen und nicht mehr als 1 Mal pro Woche in der Wettbewerbsaison (Zwischensaison) oder in Detrainingsphasen.

KRAFTEXPLOSION

Fokus auf schnellen Muskelkraftaufbau.

Planen Sie Ihre PowerDot-Kraftexplosionsitzungen für eine bestmögliche Wirkung ZWISCHEN oder NACH Ihrem körperlichen Krafttraining.

Wir empfehlen, Ihr PowerDot-Kraftprogramm in der Vorbereitungsphase (Vorsaison) je Muskelgruppe bis zu 3 Mal pro Woche durchzuführen und nicht mehr als 1 Mal pro Woche in der Wettbewerbsaison (Zwischensaison) oder in Detrainingsphasen.

2 ALLTAGSPROGRAMME

Alltagsprogramme bedürfen keiner so genauen Planung und Regelmäßigkeit wie **Leistungsprogramme**.

Während **Leistungsprogramme** intensive Trainingsprogramme sind, wurden die **Alltagsprogramme** zur Erholung und Entspannung nach dem Training bzw. zur Trainingsvorbereitung entwickelt.

AKTIVE ERHOLUNG

Verbessert und beschleunigt die Muskeleerholung nach einer intensiven körperlichen Betätigung. Innerhalb von 2 Stunden nach intensivem Training oder Wettbewerb anwenden.

ERWEITERTE ERHOLUNG

Wie die aktive Erholung, jedoch mit längerer Laufzeit für einen noch besseren Effekt.

LEICHTE ERHOLUNG

Niederfrequente Erholungsmaßnahme. Nach Wunsch innerhalb von 2 Stunden nach längerer Betätigung verwenden.

POTENZIERUNG

Steigert die Kontraktionsgeschwindigkeit und bereitet Muskeln auf maximale Leistung vor. 10 bis 15 Minuten vor wichtigen Wettbewerben anwenden (gleich nach dem ordnungsgemäßen Aufwärmen und Dehnen).

MASSAGE

Steigert vorübergehend die Blutzirkulation im Anwendungsbereich. Maximal in Übergangphasen anwenden (Nachsaison, Erholung).

TENS-PROGRAMME

Die TENS-Programme sind speziell konzipiert, um Schmerzen zu lindern.

Wählen Sie den schmerzenden Bereich und beantworten Sie sorgfältig die Fragen, die die App Ihnen stellt.

Basierend auf diesen Antworten und Ihrem aktuellen Schmerzlevel wird die App ein auf Sie zugeschnittenes TENS-Stimulationsprogramm generieren (das Sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut verwenden können).

Sie können den Komfort- und Wirksamkeitsgrad Ihres persönlichen TENS-Programms an Ihr Schmerzempfinden anpassen.

GRUNDLEGENDE FEHLERBEHEBUNG

DAS GERÄT GEHT NICHT AN.

Wahrscheinlich sehr niedriger PowerDot PD-01M-Akkustand. Laden Sie Ihr PowerDot.

BEI DER EINRICHTUNG VOR DER STIMULATION KANN KEIN POWERDOT GEFUNDEN WERDEN (BZW. KEINE VERBINDUNG HERSTELLT WERDEN).

Überprüfen Sie den Bildschirm „Meine Geräte“ und stellen Sie sicher, dass das PowerDot-Gerät, das Sie benutzen möchten, aktiviert ist.

Stellen Sie sicher, dass Ihr PowerDot angeschaltet ist (die weiße Betriebsanzeige am Gerät leuchtet). Ist das Gerät geladen und aktiviert, ohne dass eine Verbindung hergestellt werden kann, liegt bei einigen Android-Telefonen eventuell ein Problem mit dem Bluetoothstapel vor. Beenden Sie Ihre PowerDot-Mobilanwendung über den Task Manager, starten Sie Bluetooth erneut (über das Einstellungsmenü Ihres Mobiltelefons) und versuchen Sie es erneut. In einigen Fällen müssen Sie Ihren Android Bluetooth-Zwischenspeicher zurücksetzen (befolgen Sie dafür die für die Version Ihres Telefons/Betriebssystems spezifischen Anweisungen).

STIMULATION RUFT NICHT DIE ÜBLICHE EMPFINDUNG HERVOR.

Vergewissern Sie sich, dass die Elektrodenpads fest an Ihrem Körper angebracht und richtig positioniert sind (gemäß Hinweisen im Bildschirm „Vor Stimulation“). Halten Sie die Stimulation an, befestigen oder positionieren Sie die Pads neu und setzen Sie die Stimulation dann fort.

STIMULATION VERURSACHT UNBEHAGEN ODER EIN BRENNENDES GEFÜHL.

Verwenden Sie Ihre Standardintensitätsmodi, sind höchstwahrscheinlich Ihre Pads verschlissen und/oder verlieren ihre Haftfestigkeit. Halten Sie die Stimulation an, befestigen Sie Ihre Pads neu und setzen Sie die Stimulation fort. Tritt die gleiche Empfindung weiterhin auf, beenden Sie die Stimulation und ersetzen Sie Ihre Pads.

ELEKTRODENPADS HAFTEN NICHT AM KÖRPER ODER DIE STIMULATION IST SELBST BEI HOHER INTENSITÄT ÜBERRASCHEND SCHWACH.

Ersetzen Sie Ihre Elektrodenpads. Höchstwahrscheinlich sind sie verschlissen. Sorgt dies nicht für Abhilfe, prüfen Sie, ob der Schnappanschluss am Anschlusskabel lose oder das Kabel an sich beschädigt ist.

In beiden Fällen das Anschlusskabel ersetzen.

GERÄT KANN NICHT AKTIVIERT WERDEN ODER TELEFON HAT DIE VERBINDUNG ZUM GERÄT VERLOREN.

Haben Sie Probleme mit der Aktivierung Ihrer PowerDot-Geräte oder der Verbindungsherstellung zu ihnen:

- Entfernen Sie alle aktiven PowerDots aus dem Menü „Meine Geräte“ Ihrer Anwendung. Tippen Sie dazu zunächst auf das PowerDot-Gerätesymbol und halten sie es gedrückt. Tippen Sie dann in der oberen rechten Ecke auf das Kreuzsymbol.
- Setzen Sie Ihr PowerDot (oder Ihre PowerDots) manuell zurück, indem Sie die Taste am Gerät etwa 5 Sekunden lang gedrückt halten, bis die Betriebsanzeige mehrmals blinkt. Ihr PowerDot-Gerät sollte angeschaltet sein, bevor Sie es manuell zurücksetzen.
- Verlassen/Beenden Sie Ihre PowerDot-Anwendung.
- Wechseln Sie in die Bluetooth-Einstellungen Ihres Telefons/Tablets und entfernen/vergessen Sie alle mit „PowerDot“ oder „aPowerDot“ beginnenden Geräte. Bei neueren Android-Telefonmodellen wird auch das Löschen der Bluetooth-Zwischenspeicher dringend empfohlen (über Einstellungen → Anwendungs-Manager → Alle → Bluetooth).

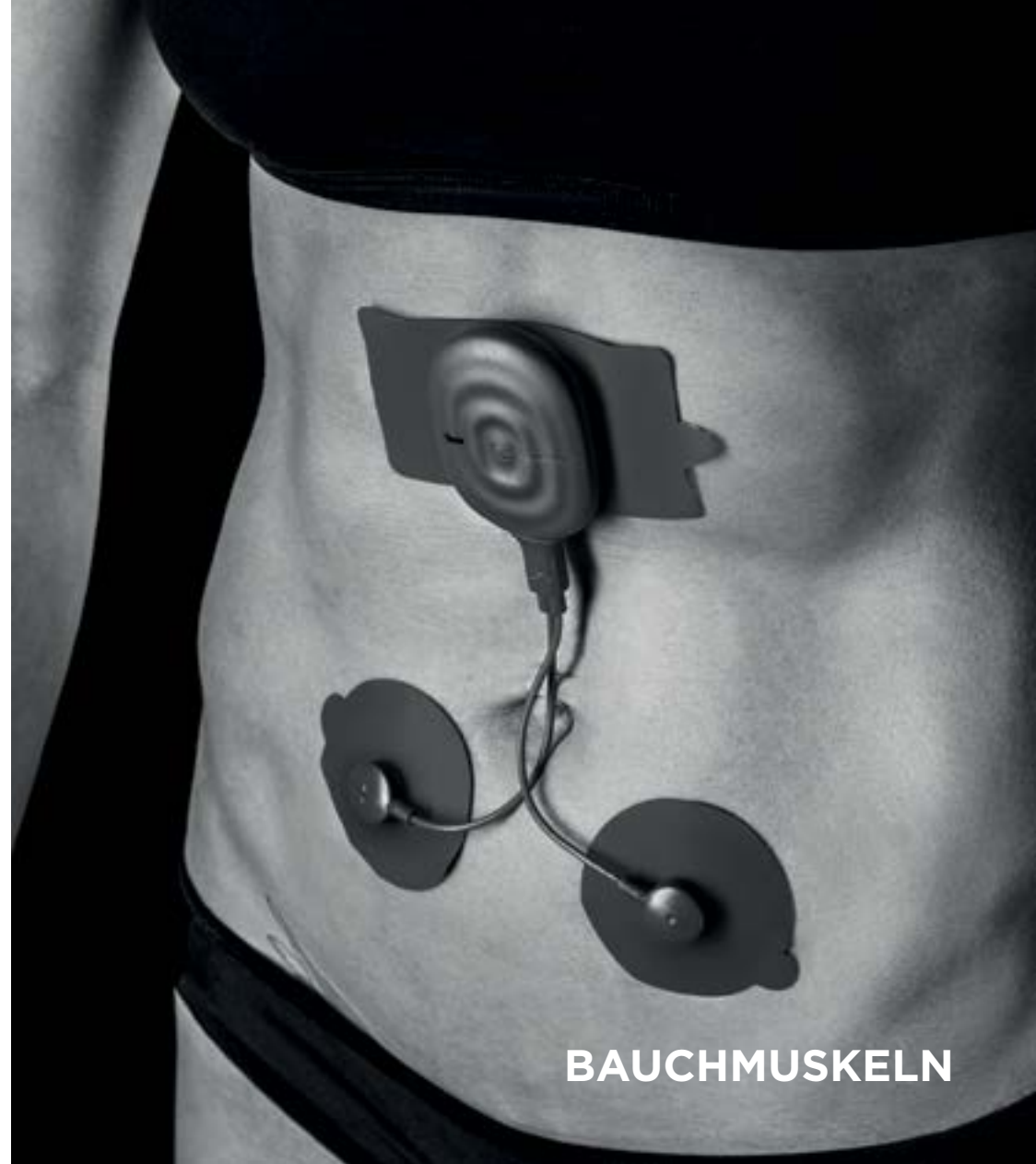
- Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon AUS und dann wieder AN.
- Starten Sie Ihre PowerDot-Anwendung neu und versuchen Sie erneut, Ihr Gerät zu aktivieren.
- Bestehen weiterhin Konnektivitätsprobleme, senden Sie bitte eine E-Mail mit der Angabe Ihres Telefonmodells, der Betriebssystemversion und der Liste der von Ihnen durchgeführten Aktionen an service@powerdot.com. Wir werden innerhalb von 24 Stunden antworten.

PLATZIERUNGS- HINWEISE FÜR PADS

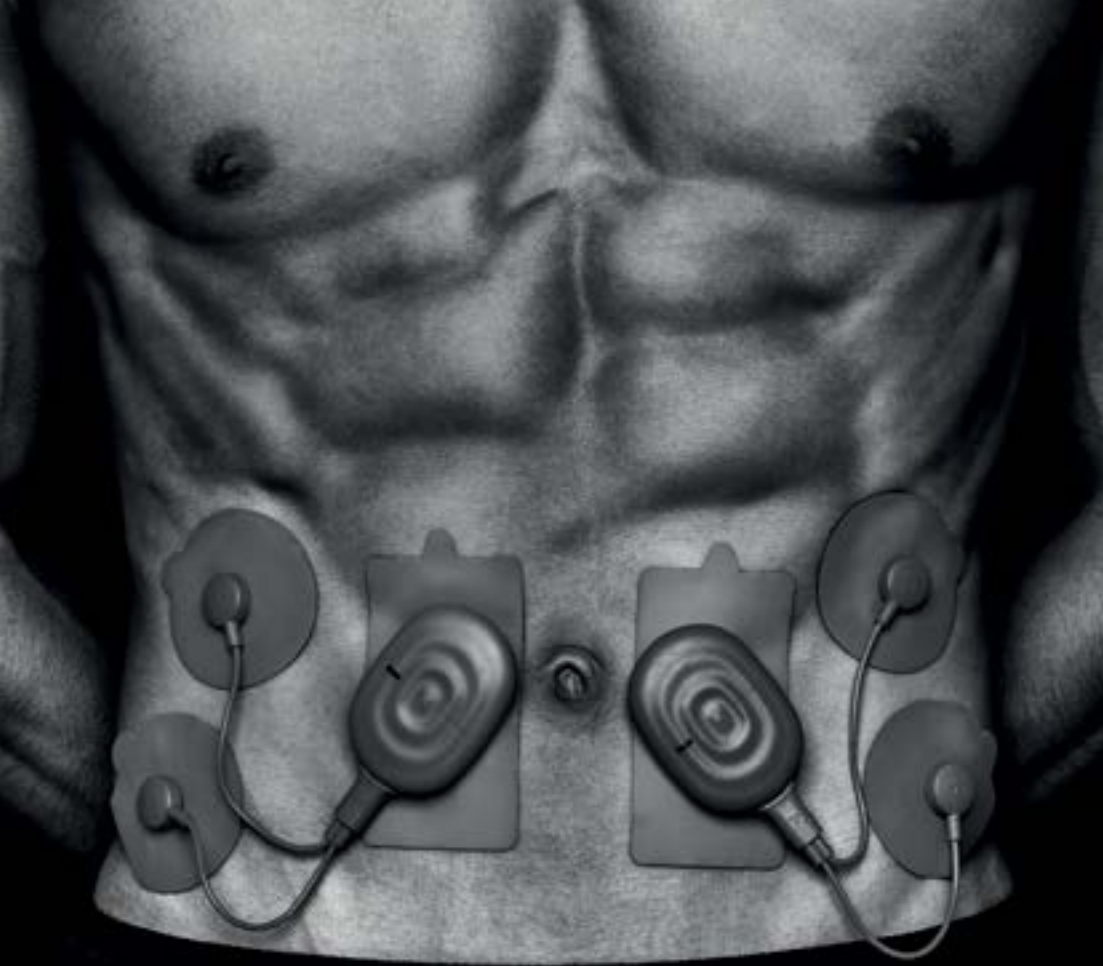
Für die bestmögliche Wirkung Ihrer Stimulation und Sicherheit befolgen Sie bitte genauestens die folgenden visuellen Platzierungshinweise (basierend auf der gewählten Zielmuskelgruppe, gilt für alle Stimulationsprogramme):



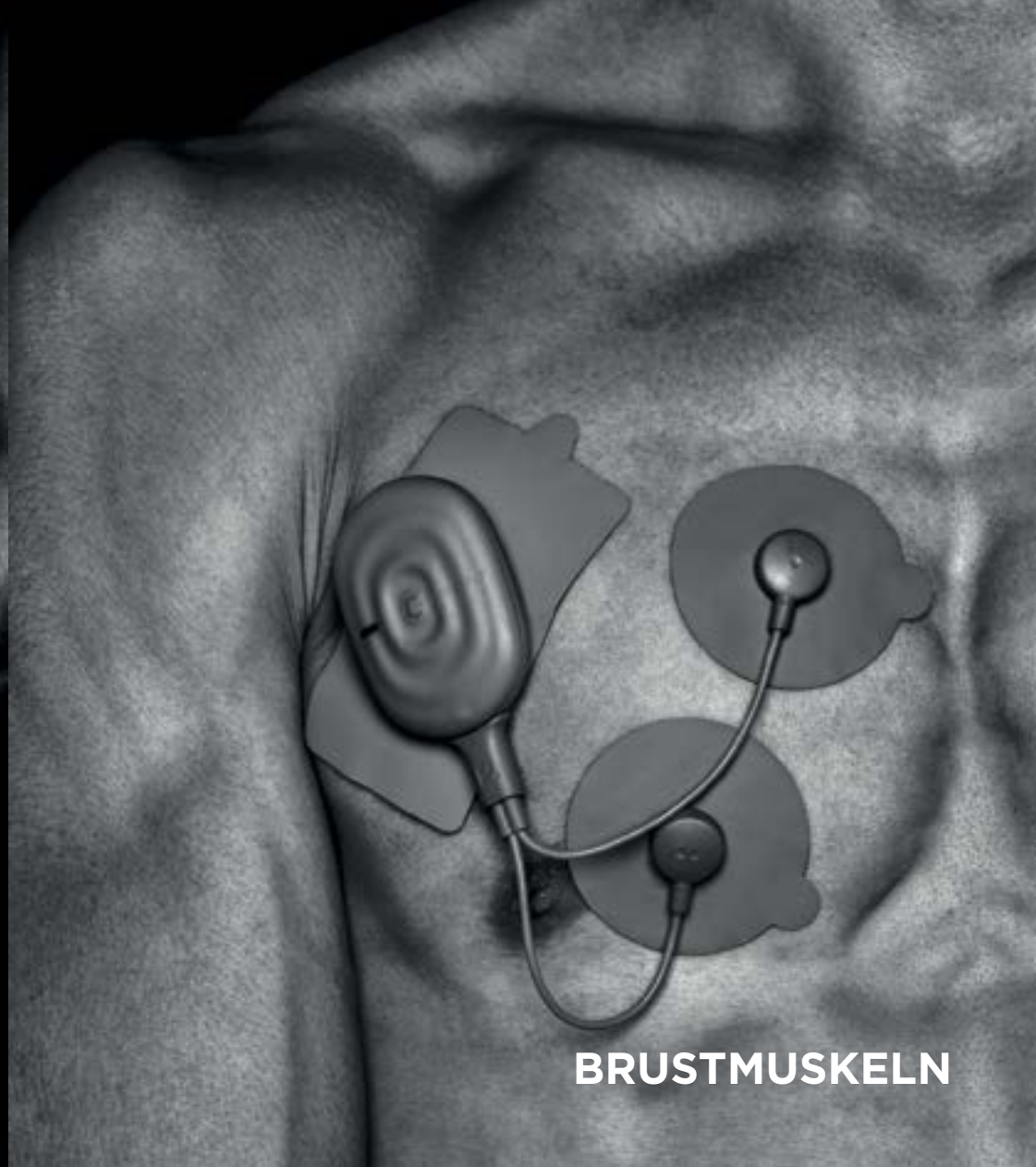
Das Anbringen von Elektroden in Thoraxnähe kann das Risiko von Herzflimmern erhöhen. Dieses Risiko ist bei den Platzierungshinweisen für Brust-, breite Rücken- und Bauchmuskeln zu berücksichtigen.



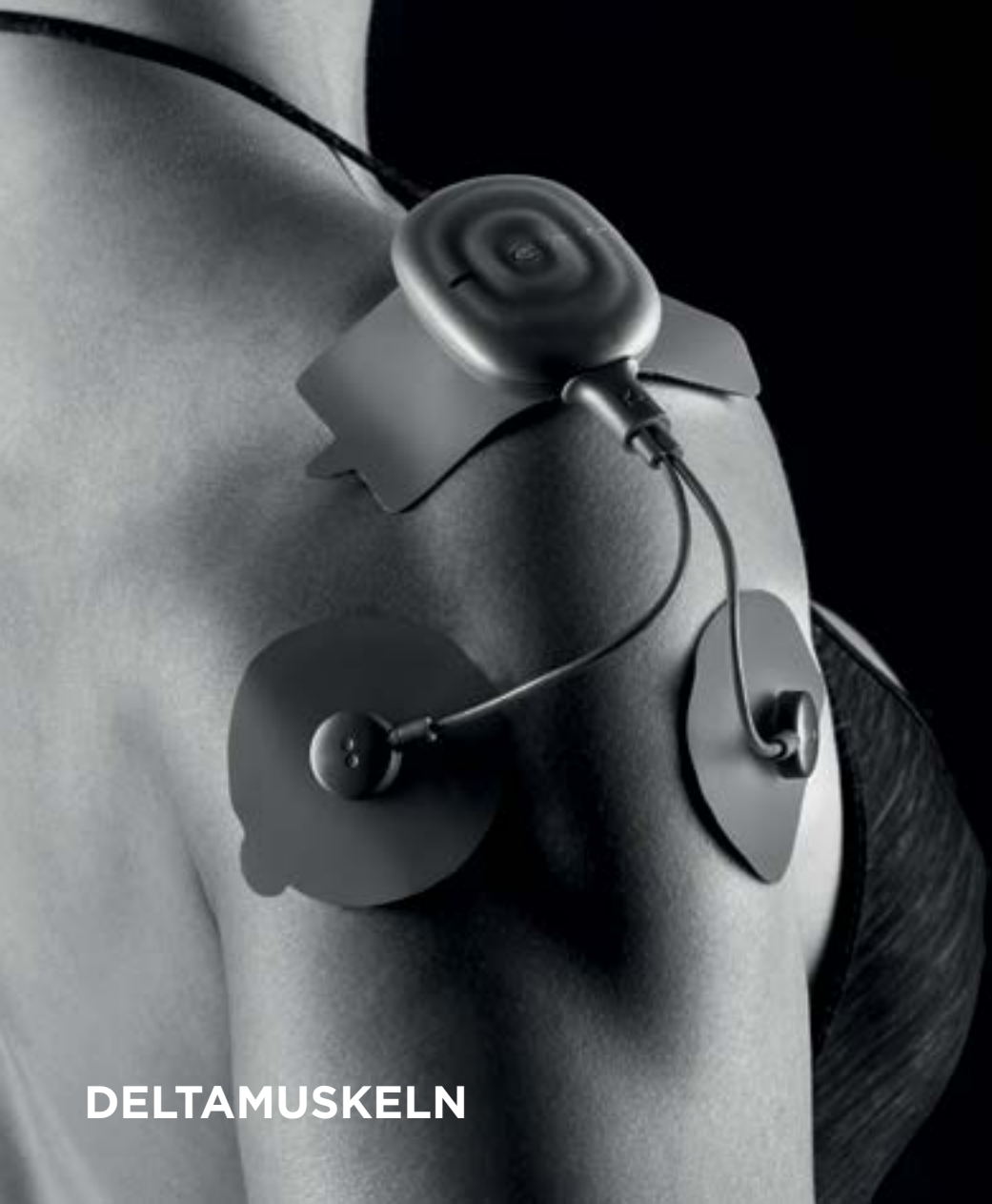
BAUCHMUSKELN



SCHRÄGE BAUCHMUSKELN



BRUSTMUSKELN



DELTAMUSKELN



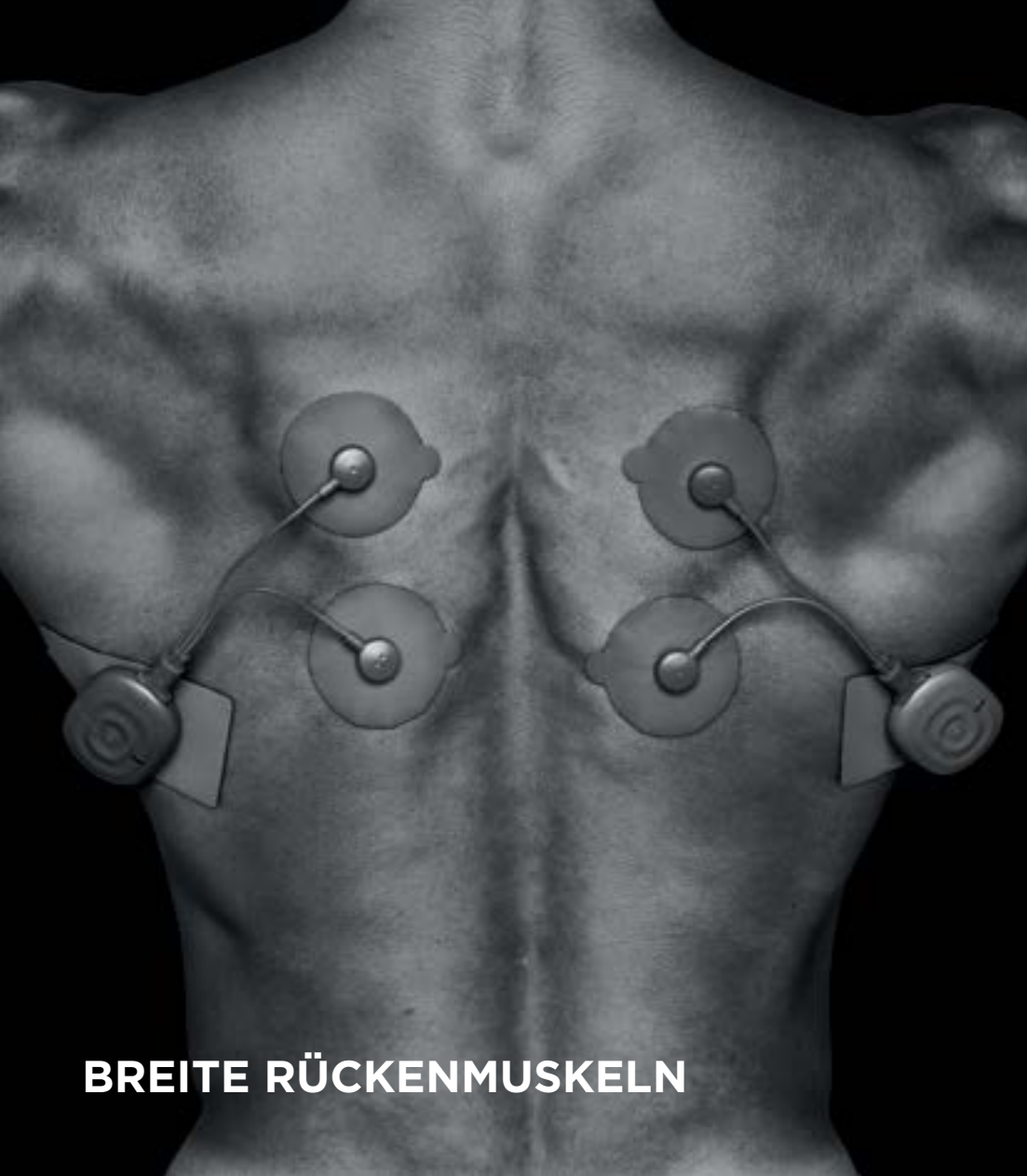
BIZEPSMUSKELN



TRIZEPSMUSKELN



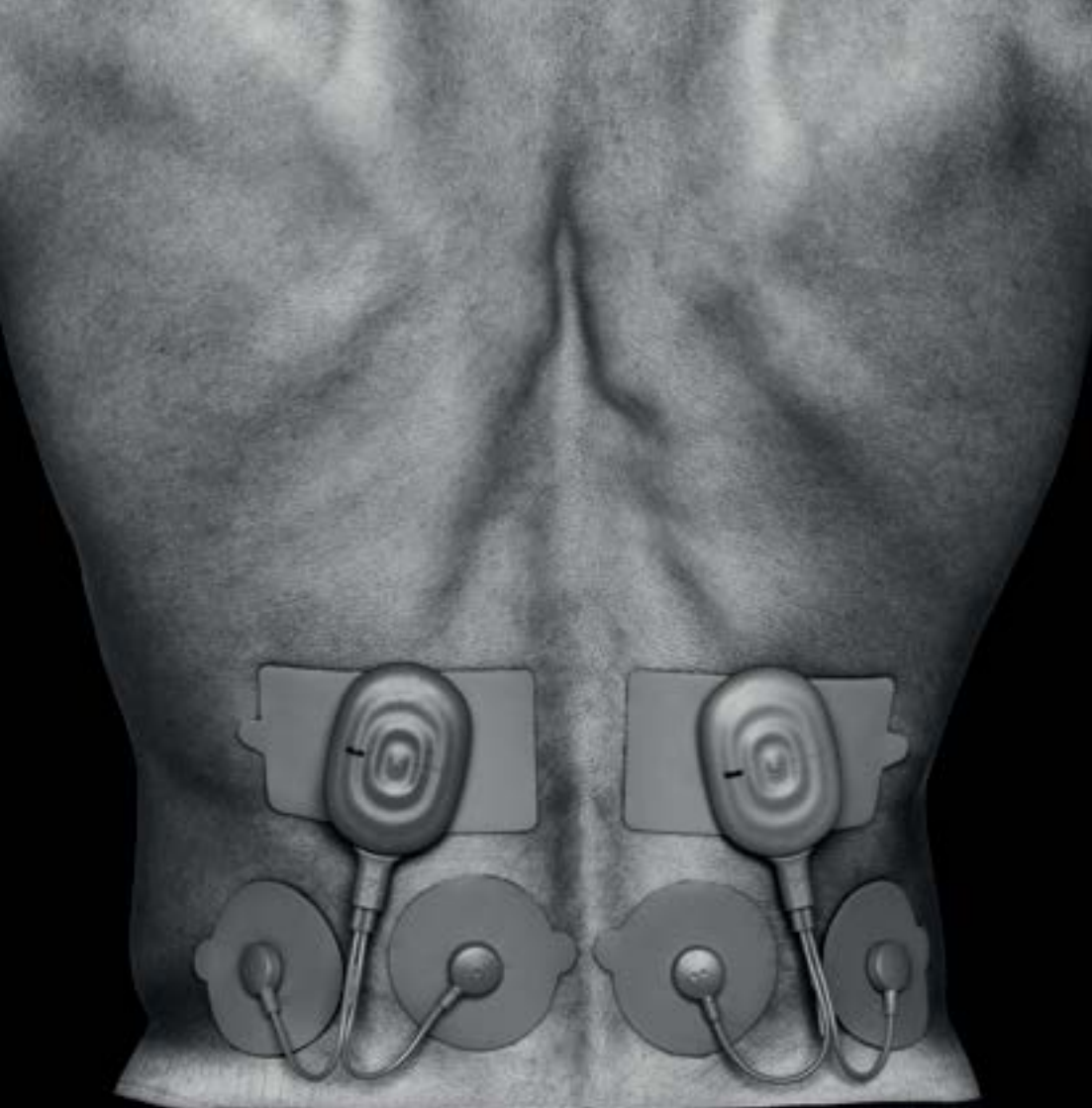
UNTERARM MUSKELN



BREITE RÜCKENMUSKELN



KAPUZENMUSKELN



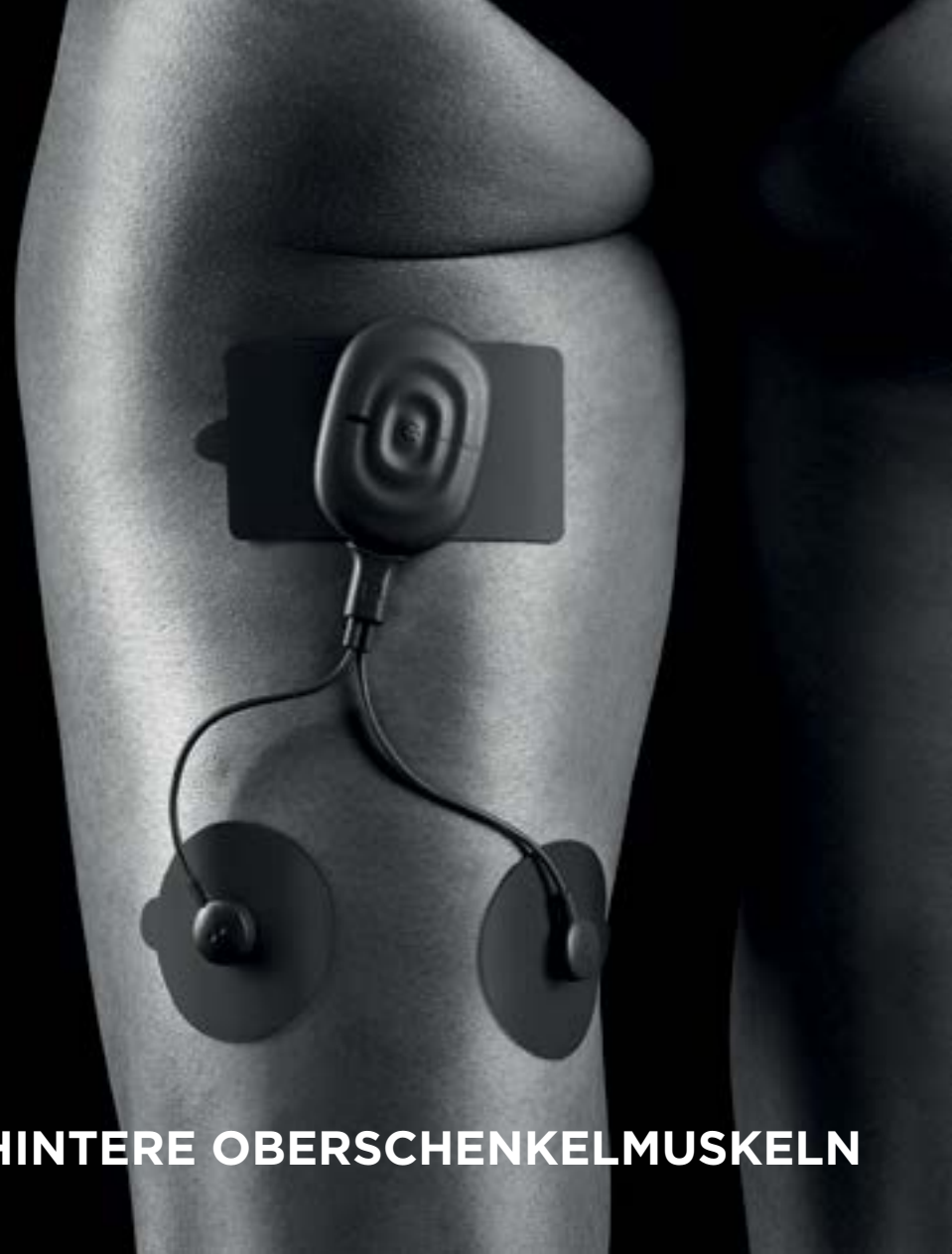
UNTERE RÜCKENMUSKELN



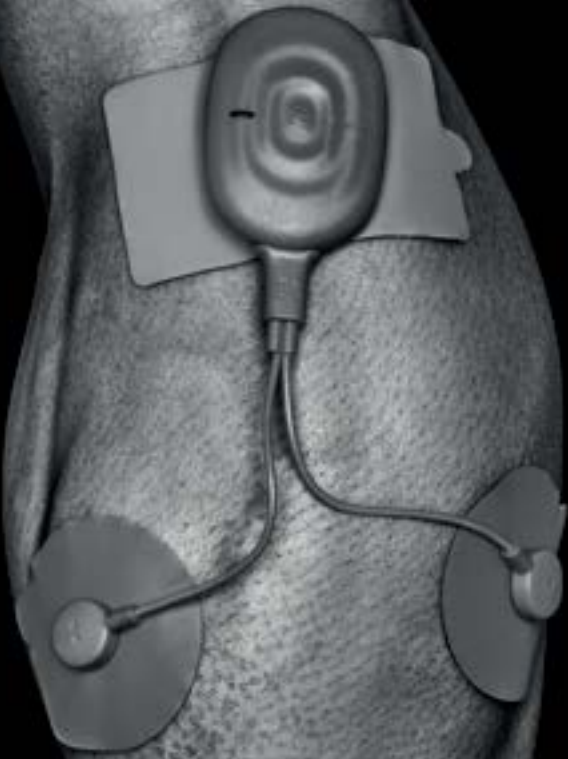
ADDUKTORMUSKELN



QUADRIZEPSMUSKELN



HINTERE OBERSCHENKELMUSKELN



WADENMUSKELN



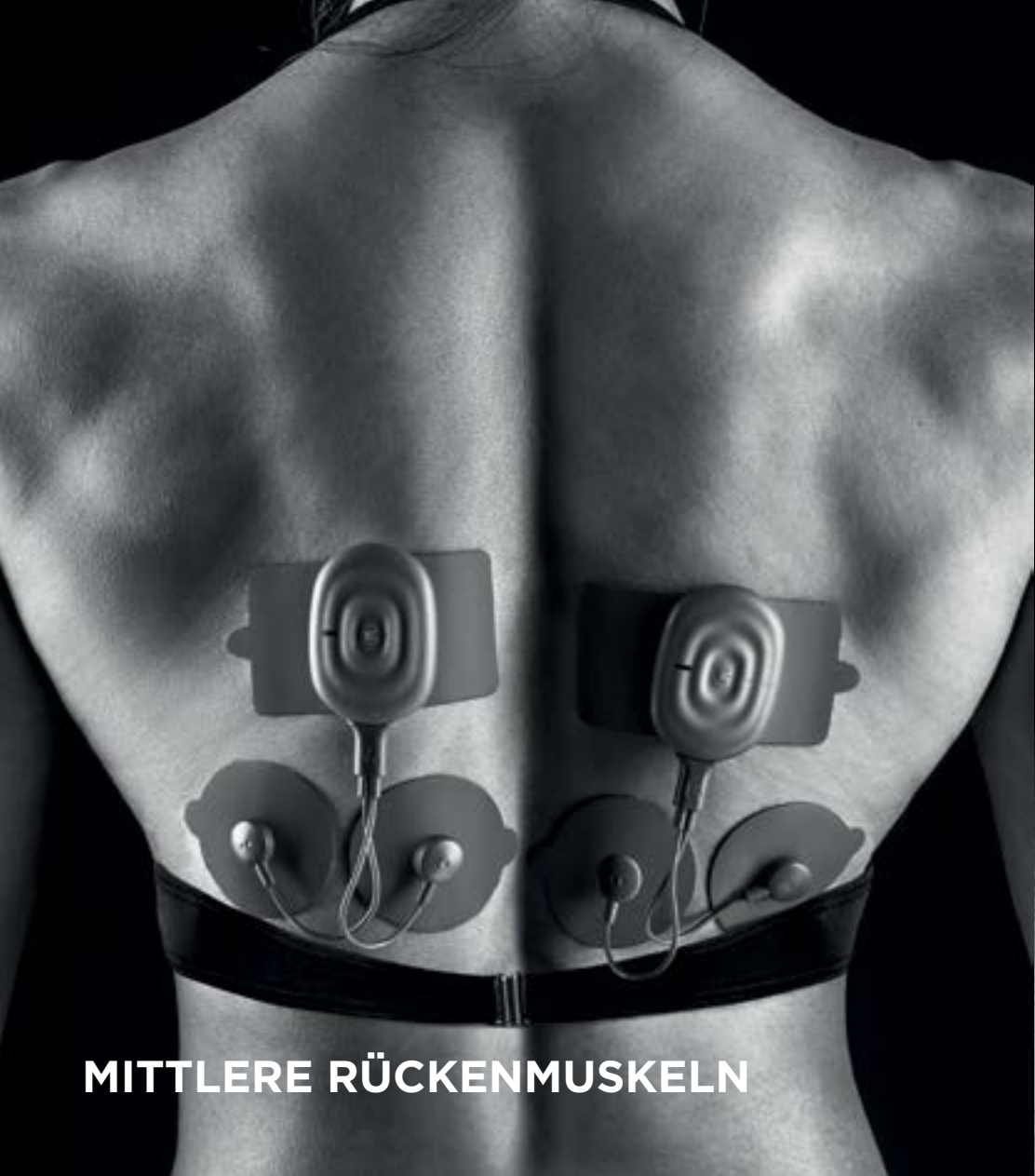
GESÄSSMUSKELN



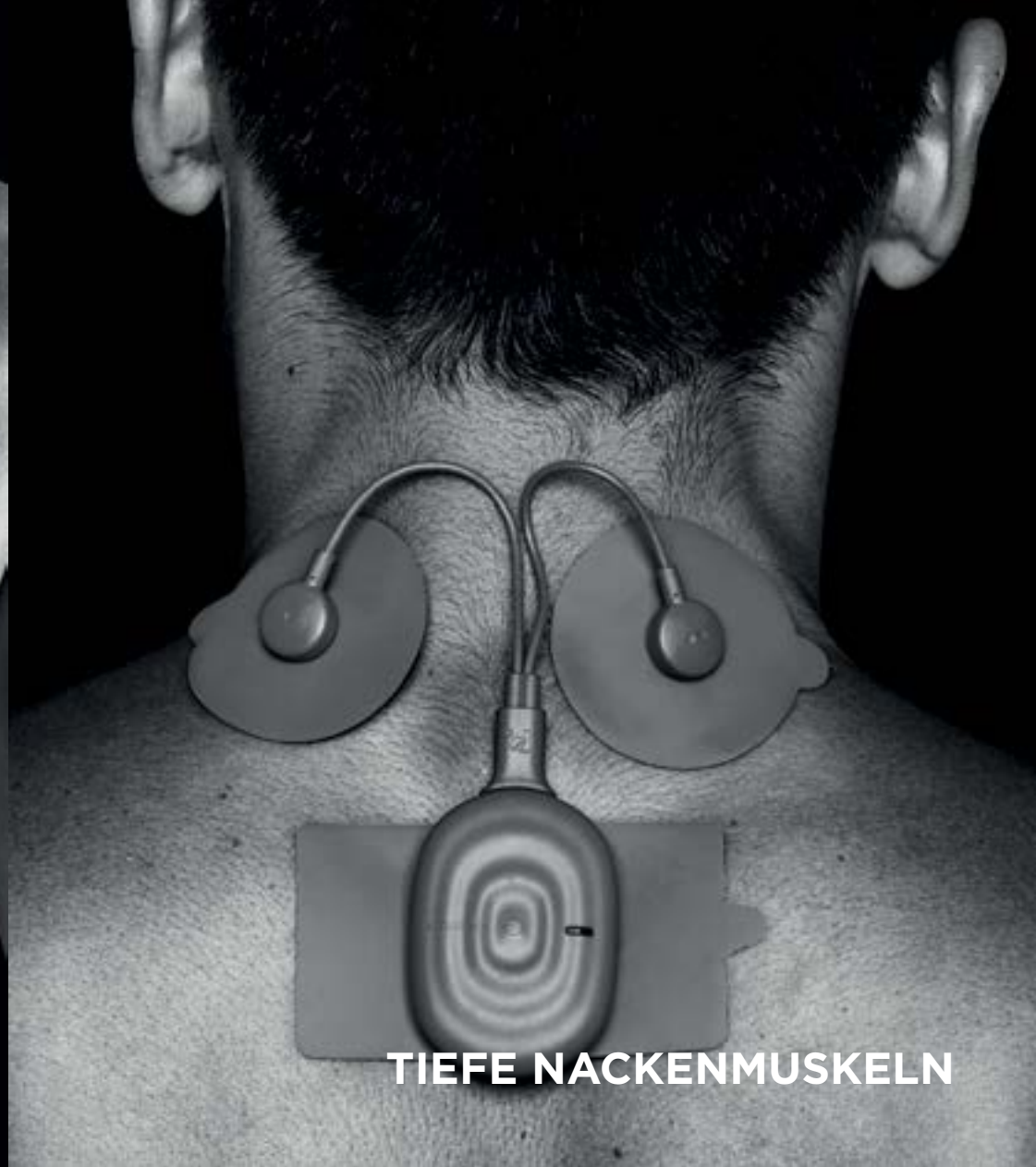
ELLBOGENMUSKELN



SCHULTERMUSKELN



MITTLERE RÜCKENMUSKELN



TIEFE NACKENMUSKELN



KNIEMUSKELN



OBERSCHENKELMUSKELN



KNÖCHELMUSKELN



FUSSMUSKELN



IT-BANDMUSKELN

EMPFOHLENE STIMULATIONS- POSITIONEN

Für die bestmögliche Wirkung Ihrer Stimulation und Sicherheit befolgen Sie bitte genauestens die folgenden Stimulationspositionsempfehlungen, wenn Sie die Stimulationsprogramme für muskuläre Ausdauer, Kraftausdauer-, Widerstand, Kraft, Kraftexplosion und Potenzierung ausführen (basierend auf der gewählten Zielmuskelgruppe):



Da die Erholungs-, Massage- und TENS-Programme keine maximal tolerierbaren Stufen erfordern, können Sie bei laufendem Stimulationsprogramm eine bequeme Position einnehmen und sich sogar frei dabei bewegen.

POWER-DOT-WARTUNG

Das Gerät PowerDot PD-01M sollte zusammen mit dem Zubehör sorgfältig in der PowerDot-Tragetasche auf einer sicheren Fläche und gemäß den Hinweisen weiter oben aufbewahrt werden.



Elektrodenpads stets empfehlungsgemäß nach 25 bis 30 Verwendungen ersetzen. Beschädigte oder verschlissene Pads können während der Stimulation starkes Unbehagen auslösen, die Wirksamkeit der Stimulation beeinträchtigen oder sogar leichte Verletzungen hervorrufen.



Reinigung: Ihr PowerDot-Gerät nur mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.



PowerDot-Gerät und Elektrodenpads von Wasser fernhalten. Das Ganze in Schutzverpackung oder der PowerDot-Tragetasche an einem trockenen Ort lagern.

Ein PowerDot PD-01M erfordert weder eine Kalibrierung noch eine Prüfung der Leistungsparameter. Bei jedem hergestellten Gerät werden die Leistungsmerkmale systematisch überprüft und bestätigt. Diese Leistungsmerkmale sind beständig und variieren bei einer Verwendung unter normalen Bedingungen nicht.

Der Hersteller erklärt, dass PowerDot nicht von firmenexternem Personal repariert werden kann. Jegliche Arbeiten dieser Art, die von Personal durchgeführt werden, das nicht vom Hersteller autorisiert ist, gelten als Gerätemanipulation, die den Hersteller von sämtlichen Haftungsansprüchen im Hinblick auf die Garantie sowie Risiken befreit, denen der Bediener unter Umständen ausgesetzt wird.

POWERDOT-GARANTIE

PowerDot PD-01M bietet eine weltweite 1-jährige Garantie, die am Kaufdatum des Geräts in Kraft tritt (Kaufnachweis erforderlich).

Die Elektrodenpads sowie die Tragetasche sind von der Garantie ausgenommen.

Innerhalb der Garantiezeit wird der Hersteller defekte PowerDot-Geräte oder Zubehörteile kostenfrei (mit Ausnahme von Versand- und Bearbeitungsgebühren in einigen Fällen) ersetzen, vorausgesetzt, dass das Produkt:

- dem Verwendungszweck und der in der Anleitung beschriebenen Weise entsprechend verwendet wurde.
- nicht an eine ungeeignete Energiequelle angeschlossen wurde.
- nicht missbräuchlich oder nachlässig verwendet wurde.
- nicht verändert oder repariert wurde.
- nicht weiter durch Stöße beschädigt wurde.

Rechtsansprüche bleiben von dieser Garantie unberührt.

ENTSORGUNG

Die Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE, Waste Electrical and Electronic Equipment) bezweckt vorrangig die Vermeidung von Abfällen von Elektro- und Elektronikgeräten und darüber hinaus die Wiederverwendung, das Recycling und andere Formen der Verwertung solcher Abfälle, um die zu beseitigende Abfallmenge zu reduzieren:

- Eine durchgestrichene Abfalltonne auf Rädern symbolisiert, dass ein Gerät nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf, sondern getrennt zu sammeln ist.
- Das Gerät ist an einer geeigneten Sammelstelle zur Verwertung abzugeben.
- Auf diese Weise tragen Sie zum Schutz der natürlichen Ressourcen sowie der menschlichen Gesundheit bei.
- Akkus sind in Übereinstimmung mit den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen zur Entsorgung solcher Artikel zu entsorgen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Alle elektrischen Spezifikationen sind für eine Impedanz von 1000 Ω je Kanal angegeben.

Akku: Aufladbares Lithium-Polymer (LiPo) 3,7 V, 210 mAh (liefert 5 - 6 Stunden Dauerstimulation mit durchschnittlicher Intensität, Impulsbreite und Frequenzeinstellungen)

Ladungseingang: 5 V über USB-Anschluss 2.0 oder 3.0 (spezifisches Micro-USB- zu USB-Ladekabel ist im Lieferumfang enthalten), IP-Schutzart: 5 VDC 1 - 2,1 A

Stimulationskanäle: 2 unabhängige, optisch isoliert.

Stimulationswellenform: Zweiphasig symmetrisch rechteckig und mittelwertfrei.

Unterstützter Stimulationsfrequenzbereich: 1-150 Hz.

Unterstützte Stimulationsimpulsbreite: 32 - 432 QS (für Haupt-/Positivphase).

Maximale Ausgabespannung-/amperestärke: 125 V/125 mA (+/- 5 %).

Bluetooth: Eingebauter Chipsatz Bluetooth LE 4.0, Nordic Semiconductor.

Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV): ETSI EN 301 489-1/EN 301 489-17/EN 50385/EN 55011/EN/IEC 60601-1-2.

C-Funkfrequenzdaten:

- Betriebsfrequenzbereich: 2402 MHz-2480 MHz (ISM-Band)
- Modulationsart: Frequenzumtastung GFSK mit Amplitudentastung AFK
- Sendeleistungsspitze: -15,86 dBm (0,026 mW)
- Kanalabstand/-anzahl: 2 MHz, 40 Kanäle (3 für Werbung, 37 für Daten).
- Antennenart: Mehrschichtige Chip-Antenne, 2 dBi (1,58 mW) Gewinn.

Mobilanwendungscompatibilität:

- Smartphone mit Betriebssystem Android 5.0 Lollipop (oder höher), Bluetooth Smart Ready-Kompatibilität und HD (oder besser)
- Touchscreen
- Apple iPhone 5 oder neueres Modell mit Betriebssystem iOS 8.0 (oder höher)

Geräteabmessungen: 60,4 x 43,5 x 13,6 mm

Gerätengewicht: 25 g

Umgebungsspezifikationen:

- **Betrieb/Aufbewahrung/Transport:** Temperatur von 0 °C bis +40 °C
- **Feuchtigkeit:** 10 - 90 % relative Feuchtigkeit
- **Atmosphärischer Druck:** von 700 hPa bis 1060 hPa

Voraussichtliche Produktlebensdauer: 5 Jahre

Gehäuse: Thermoplast ABS + Elastoplast TPU

Einschränkungen: Das Produkt ist nicht für den Betrieb in Umgebungen mit hoher Sauerstoffkonzentration und/oder brennbaren Flüssigkeiten und/oder brennbaren Gasen geeignet. Nicht mit elektrochirurgischen Ausrüstungen oder Kurzwellen- bzw. Mikrowellentherapie verwenden. Das Gerät kann durch andere Ausrüstungen gestört werden, selbst wenn diese den Anforderungen des internationalen Sonderkomitees für Funkstörungen CISPR (Comité international spécial des perturbations radioélectriques) im Hinblick auf Störaussendungen entsprechen.

Die Einhaltung von PowerDot PD-01M der folgenden Störaussendungs- und Störfestigkeitsnormen wurde geprüft:

STÖRAUSSENDUNG:

Norm	Beschreibung	Bemerkungen
CISPR 11: 2011	Leitungsgebunden	Klasse B
	Gestrahlt	Klasse B
IEC 61000-3-2:2014	Oberschwingungsströme	
IEC 61000-3-3:2013	Spannungsschwankungen und Flicker	

STÖRFESTIGKEIT:

Norm	Beschreibung	IEC 60601-1-2 Teststufen für häusliche Gesundheitsfürsorgeum- gebungen	PowerDot PD-01M Teststufen	Bemerkungen
IEC 61000-4-2:2008	Elektrostatische Entladung (ESD, Electrostatic Discharge)	± 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	Keine Leistungs- minderung beobachtet.
IEC 61000-4-3:2010	Gestrahlte Störanfälligkeit (RS, Radiated Susceptibility)	10 V/m 80 MHz - 2,7 GHz 80 % AM bei 1 kHz	10 V/m 80 MHz - 5,785 GHz 80 % AM bei 1 kHz	Keine Leistungs- minderung beobachtet.
IEC 61000-4-4:2012	Schnelle transiente Störgrößen (EFT, Electrical Fast Transient)	± 2 kV 100 kHz Wiederholfrequenz	± 2 kV 100 kHz Wiederhol- frequenz	Keine Leistungs- minderung beobachtet.
IEC 61000-4-5:2014	Stromstoß	± 0,5 kV, ± 1 kV	± 0,5 kV, ± 1 kV	Keine Leistungs- minderung beobachtet.
IEC 61000-4-6:2013	Leitungsgebundene Störanfälligkeit (CS, Conducted Susceptibility)	3 V 0,15 MHz - 80 MHz 6 V in ISM- und Amateurbändern zwischen 0,15 MHz und 80 MHz 80 % AM bei 1 kHz	10 V 0,15 MHz - 80 MHz 80 % AM bei 1 kHz	Keine Leistungs- minderung beobachtet.
IEC 61000-4-8:2009	Netzfrequenz-Magnetfeld (PFMF, Power Frequency Magnetic Field)	30 A/m 50 Hz oder 60 Hz	± 0,5 kV, ± 1 kV	Keine Leistungs- minderung beobachtet.

IEC 61000-4-11:2004	Spannungseinbrüche und Spannungsschwankungen	<p>Spannungseinbrüche:</p> <p>1) 0 % in Prüfung; 0,5 Zyklen bei 0 °, 45 °, 90 °, 135 °, 225 °, 270 °, 315 °</p> <p>2) 0 % in Prüfung; 1 Zyklus;</p> <p>Einphasig bei 0 °</p> <p>3) 70% in Prüfung; 25/30 Zyklen; Einphasig bei 0 °</p> <p>Spannungsunterbrechungen:</p> <p>0 % in Prüfung; 250/300 Zyklus;</p>	Wie in vorheriger Spalte	<p>Spannungseinbrüche:</p> <p>1) Keine Leistungs- minderung beobachtet.</p> <p>2) Keine Leistungs- minderung beobachtet.</p> <p>3) Keine Leistungs- minderung beobachtet.</p> <p>Spannungsunterbrechungen:</p> <p>Leistungs- minderung (Ladevorgang des Geräts beendet) wurde nur bei der Spannungs- unterbrechungs- prüfung beobachtet, minderung konnte jedoch keine Minderung festgestellt werden.</p>
---------------------	--	--	--------------------------	---

BLUETOOTH® KOMPATIBILITÄT

Das Alleinstellungsmerkmal von PowerDot PD-01M ist die Steuerung über die drahtlose Bluetooth Low Energy-Funkschnittstelle.

PowerDot PD-01M wurde speziell für die gemeinsame Nutzung mit der PowerDot-**Mobilanwendung** entwickelt, die von ausgewählten Android- und iOS-Mobilgeräten unterstützt wird.

SICHERE KOPPLUNG

Ihr PowerDot PD-01M ist mittels eines sicheren numerischen Codes, der alle anderen Mobiltelefone oder Mobilgeräte vorsorglich daran hindert, eine Verbindung zu Ihrem PowerDot herzustellen, mit Ihrem Mobiltelefon gekoppelt. Die sichere Kopplung erfolgt während des PowerDot-Aktivierungsprozesses (siehe „PowerDot aktivieren“ weiter oben). Nach der Aktivierung Ihres PowerDot wird der numerische Aktivierungscode in den PowerDot-Flashspeicher geschrieben und bei jedem PowerDot-Neustart von Ihrer PowerDot-Mobilanwendung überprüft. Alle von Ihrem Mobiltelefon an das PowerDot-Gerät gesendeten Bluetooth-Befehle sind sicher mit dem Verschlüsselungsprotokoll Bluetooth AES-128 verschlüsselt.

VERBINDUNGSABBRÜCHE UND DIENSTQUALITÄT

Die PowerDot-**Mobilanwendung** und die PowerDot PD-01M Bluetooth-Kommunikationsschnittstelle wurden speziell entwickelt, um vorübergehende und permanente Bluetooth-Verbindungsabbrüche während einer Stimulationssitzung auszugleichen.

Das Gerät PowerDot PD-01M ist in der Lage, ein zuvor geladenes Stimmulationsprogramm unabhängig mit den letzten Intensitätswerten auszuführen sowie automatische Wiederherstellungen von Bluetooth®-Verbindungen zu implementieren.

Kurzfristige (z. B. durch mehrere Bluetooth- und/oder Wi-Fi-Geräte in Ihrem Bereich erzeugte) Funkfrequenzstörungen beeinträchtigen übrigens weder die Gesamtwirkung noch die Sicherheit Ihrer Stimulation.

Dank Notausvorrichtungen auf Hardwareebene (siehe **Gebrauchsanleitung**) sollten längerfristige Bluetooth-Verbindungsabbrüche keine Auswirkungen auf die Stimmulationsicherheit haben. Sie könnten dadurch höchstens gezwungen sein, Ihre geplante Stimmulationssitzung zu verschieben, bis eine günstigere Bluetooth-Konnektivitätsumgebung verfügbar ist.

Wie alle drahtlosen Geräte sendet auch PowerDot PD-01M Signale im Funkfrequenzbereich aus. Diese sind jedoch äußerst schwach und dürften elektronische Apparate (z. B. Radios, Computer, Telefone usw.) in der Nähe daher in keiner Weise stören.

PowerDot PD-01M wurde so konzipiert, dass es gegen vorhersehbare Störungen durch elektrostatische Entladungen, magnetische Felder von Versorgungsnetzen oder Funkfrequenzsender unempfindlich ist.

Dennoch besteht keine Garantie, dass der Stimulator nicht doch durch starke, von anderen Quellen ausgesendeten Funkfrequenzfeldern gestört wird.



PowerDot PD-01M nur mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern zu Mikrowellenherden in Betrieb verwenden, da durch Mikrowellen bedingte Funkstörungen wahrscheinlich die Verbindung zwischen PowerDot und Ihrem Mobiltelefon unterbrechen werden.




FEHLERBEHEBUNG DRAHTLOSE KONNEKTIVITÄT

Treten Probleme mit der drahtlosen Bluetooth-Konnektivität auf (Ihr PowerDot PD-01M reagiert z. B. während einer Stimmulationssitzung nicht mehr auf Befehle der PowerDot-**Mobilanwendung** oder Sie können keine Verbindung zu Ihrem PowerDot herstellen und somit keine Stimulation starten), bleiben Sie ruhig und erwägen Sie, Ihre Stimmulationssitzung manuell durch kurzes Drücken der Betriebstaste an Ihrem PowerDot-Gerät zu beenden.



Ihre PowerDot-**Mobilanwendung** hat einen integrierten Mechanismus zur Erkennung von Verbindungsabbrüchen und Wiederherstellung der Verbindung und wird in den meisten Fällen die Verbindung zu Ihrem PowerDot umgehend wieder aufbauen, sodass Sie Ihre Stimulation mithilfe der Schaltfläche „Fortsetzen“ im Bildschirm „Stimulation“ fortsetzen können.




Kann eine Verbindung auch nach mehreren Versuchen nicht wiederhergestellt und die Stimulation nicht fortgesetzt werden, sollten Sie erwägen, Ihre Stimmulationssitzung mithilfe der Schaltfläche „Beenden“ im Bildschirm „Stimulation“ zu beenden und zu verschieben.

NORMIERTE SYMBOLE

SN	Seriennummer
	Stand-by
	Vorsicht
	Gleichstrom (DC, Direct Current)

NUR EU

	Dieses Symbol auf Ihrem PowerDot PD-01M zeigt die Konformität mit der Richtlinie (93/42/EWG) über Medizinprodukte an.
	Hersteller

	Berechtigter Vertreter in der EU
	Anwendungsteile vom Typ BF
	Den WEEE-Bestimmungen zur getrennten Abfallsammlung unterliegendes Produkt
	Vor der Geräteverwendung Gebrauchsanleitung sorgfältig durchlesen
IP 22	Gegen Berührung mit den Fingern mit einem Durchmesser von über 12 mm und gegen schräg fallendes Tropfwasser (bis 15° gegenüber der Senkrechten) geschützt

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der US-Behörde FCC (Federal Communications Commission) gemäß Part 15. Betrieb vorbehaltlich der folgenden Voraussetzungen:

- Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen.
- Dieses Gerät muss alle empfangenen Störungen tolerieren, einschließlich solcher, die zu einem unerwünschten Betrieb führen können.

FCC-ID: 2AC2KPD001201400SMT

HERSTELLER + KUNDENDIENST

HERSTELLER:

Smartissimo Technologies Pte Ltd
4 Shenton Way, #28-01 SGX Centre II
Singapur 068807
E-Mail: service@powerdot.com

Um Unterstützung bei der Einrichtung, Verwendung oder Wartung zu erhalten bzw. über unerwartete Verhaltensweisen oder Ereignisse zu berichten, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.


0197

BERECHTIGTER VERTRETER IN DER EU:

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

HERSTELLER DER ELEKTRODENPADS:

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



BERECHTIGTER VERTRETER IN DER EU FÜR ELEKTRODENPADS:

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

ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT (EMV)

PowerDot PD-01M ist für die Verwendung in häuslichen Gesundheitsfürsorgeumgebungen gemäß den Sicherheitsanforderungen der EMV-Norm DIN EN 60601-1-2 (4. Ausgabe) konzipiert, allerdings mit Einschränkungen, die in den Warn- und Sicherheitshinweisen dieser Anleitung definiert sind (z. B. Einsatz in der Nähe von RFID-Sendern, Mikrowellenherden in Betrieb usw.).

Zu häuslichen Gesundheitsfürsorgeumgebungen gehören unter anderem Restaurants, Cafés, Geschäfte, Kaufhäuser, Märkte, Schulen, Kirchen, Büchereien, Außenbereiche (Straßen, Bürgersteige, Parks), Wohnstätten (Residenzen, Eigenheime, Pflegeheime), Fahrzeuge (Autos, Busse, Züge, Boote, Flugzeuge, Helikopter), Bahnhöfe, Busbahnhöfe, Flughäfen, Hotels, Herbergen, Pensionen, Museen und Theater,

PowerDot PD-01M wurde so konzipiert, dass es gegen vorhersehbare Störungen durch elektrostatische Entladungen, magnetische Felder von Versorgungsnetzen oder Funkfrequenzsender unempfindlich ist.

Die Leistung des Geräts PowerDot PD-01M kann dennoch durch Funkfrequenzfelder anderer Quellen gestört werden.

Für weitere Informationen über EMV-Störaussendungen und -Störfestigkeit wenden Sie sich bitte an Smartmissimo Technologies.



Gerät nicht neben oder auf anderen Ausrüstungen gestapelt verwenden. Ist eine solche Verwendung erforderlich, das Gerät beobachten, um den Normalbetrieb in der beabsichtigten Konfiguration zu überprüfen.



Die Verwendung anderer als der vom Hersteller dieses Geräts spezifizierten oder gelieferten Zubehörteile, Wandler oder Kabel kann zu verstärkten elektromagnetischen Aussendungen oder verringerter elektromagnetischer Störfestigkeit dieses Geräts und somit zu unsachgemäßem Betrieb führen.



Bei der Verwendung tragbarer Funkfrequenz-Kommunikationsausrüstungen (u. a. Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollte ein Mindestabstand von 30 cm zu allen Teilen des PowerDot PD-01M, einschließlich der vom Hersteller spezifizierten Kabel, eingehalten werden. Anderenfalls könnte die Leistung dieser Ausrüstungen beeinträchtigt werden.



In Umgebungen mit häufigen Spannungsunterbrechungen kann die PowerDot-Akkuladeleistung abnehmen (beim Laden über ein Steckernetzteil). Zur Unterstützung eines konsistenten und zuverlässigen Ladevorgangs wird beim Betrieb in solchen Umgebungen die Nutzung einer unterbrechungsfreien Stromversorgung empfohlen.

Die folgende Gerätefunktion wird als wesentlich für die Sicherheit des Benutzers erachtet: Die Fähigkeit, eine konsistente Stimulationsintensität (Amplitude), Impulsfrequenz und Impulswellenform (sowohl Form wie auch Breite) zu bewahren.

Falls diese wesentliche Leistung verloren geht oder durch elektromagnetische Störungen herabgesetzt wird, können Wirkung und Effizienz der Stimulation beeinträchtigt werden. Stellt der Benutzer eine unerwartete Änderung eines Stimulationsparameters fest, wird nahe gelegt, die Stimulations-sitzung sofort mithilfe einer der im Abschnitt „Stimulation beenden“ beschriebenen Methoden zu beenden.

INHALT

Ihr PowerDot	3
Verwendungszweck	3
PowerDot-Verpackungsinhalt	5
Warn- und Sicherheitshinweise	6
PowerDot-Gerät + Zubehör	10
Gebrauchsanleitung	12
Allgemeine Nutzungshinweise	18
PowerDot aufladen	20
PowerDot-Stimulationsprogramme (Protokolle)	21
Grundlegende Fehlerbehebung	24
Platzierungshinweise für Pads	26
Empfohlene Stimulationspositionen	52
PowerDot-Wartung	54
PowerDot-Garantie	55
Technische Spezifikationen	56
Normierte Symbole	62
Hersteller + Kundendienst	63
Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)	64

