



## BEDIENINGSHANDLEIDINGEN STIMAWELL® EMS

### Inhoudsopgave:

1. Algemene informatie	blz. 5
1.1 Doel van het gebruik	blz. 5
1.2 Veiligheidsinstructies	blz. 5
1.3 Medische aanwijzingen van de StimaWELL® EMS	blz. 6
1.4 Contra-indicaties	blz. 6
1.5 Bijwerkingen	blz. 7
1.5.1 Fysieke overbelasting	blz. 7
1.5.2 Huidreacties	blz. 7
1.6 Voorkomen van spieroverbelasting, en gezondheidsproblemen bij het gebruik van het volledige spierspierstimulatie	blz. 7
1.6.1 Voorafgaand aan de opleiding	blz. 8
1.6.2 Tijdens de trainingsfase	blz. 8
1.6.3 Na de trainingsfase	blz. 8
1.7 Beschrijving van de symbolen	blz. 9
2. Technische beschrijving	blz. 10
2.1 Technische gegevens	blz. 10
2.2 Classificatie	blz. 11
2.3 Beschrijving van het Product	blz. 12
2.3.1 Voorzijdeweergave StimaWELL® EMS	blz. 12
2.3.2 Aan de achterzijde van StimaWELL®EMS	blz. 12
2.3.3 Afstandsbediening	blz. 12
2.3.4 Accessoires	blz. 12
3 Instellen en voor het eerst starten	blz. 13
4 Exploiteren	blz. 14
5 Het hoofdmenu	blz. 14
5.1 Training met de StimaWELL® EMS	blz. 16
5.2 Instellen van de proportionele intensiteit snelle kalibratie	blz. 18
5.3 Handmatig instellen van intensiteitsdelen	blz. 20
6 Programma's en programmagroepen	blz. 22
7 Het selecteren van een programma	blz. 22
8 Favorieten	blz. 23
9 Profielen	blz. 24
9.1 Atletenadministratie	blz. 24
9.2 Kiezen van een atleet voor training	blz. 24
9.3 Het creëren van een nieuwe Atleet	blz. 24
9.3.1 Persoonsgegevens	blz. 25
9.3.2 Uitvoeren van de kalibratie	blz. 26
9.3.3 Voltooing van het profiel van de Atleten	blz. 27
9.4 Bewerken/verwijderen van Atleten Data	blz. 29
9.5 Bewerken/verwijderen van trainingskaarten	blz. 31
9.5.1 Programma's en Geldigheid wijzigen op trainingskaart	blz. 31
9.5.2 Persoonlijke gegevens bewerken	blz. 31
9.5.3 trainingsgeschiedenis bewerken	blz. 31
9.5.4 Verwijderen van alle gegevens op trainingskaart	blz. 32
10 Chip Cards	blz. 32
11 Trainingen met de trainingskaart	blz. 32

11.1 Programmaselectie	blz. 33
11.2 Training met de kaart	blz. 33
12 Gebruikersprogramma's	blz. 34
12.1 Nieuwe gebruikersprogramma's aanmaken	blz. 35
12.2 Het testen van de parameters van gebruikersprogramma's	blz. 38
13 Instellingen	blz. 39
13.1 Instelling van de Opties	blz. 39
13.1.1 Trainingsopties	blz. 39
13.1.2 Technische Opties	blz. 40
13.1.3 Selectie van een pak	blz. 41
13.2 Instellen van de tijd	blz. 41
13.3 Instellen van de datum	blz. 41
13.4 Taal selecteren	blz. 42
13.5 Beheer van de databank Athlete database	blz. 42
13.5.1 Exporteren van de Athlete Database	blz. 43
13.5.2 Importeren van de Athlete Database	blz. 43
13.5.3 Schraping van de Athlete Database	blz. 43
13.5.4 Verwijderen van USB Flash Drives	blz. 44
13.6 Software Update	blz. 44
13.7 Verhuurde Hulpmiddelen	blz. 44
14 Het huren van de StimaWELL® EMS	blz. 46
15 Subverhuur van de StimaWELL® EMS	blz. 48
16 Zorg en reiniging	blz. 49
17 Nieuwe instellingen, wijzigingen en reparaties	blz. 49
18 Veiligheidscontroles	blz. 49
19 Combinatie met originele accessoires	blz. 50
20 Wettelijke garantie	blz. 50
21 Garantie	blz. 50
22 Levering Inhoud van de levering	blz. 50
23 Accessoires	blz. 51
24 Verklaring van de fabrikant StimaWELL® EMS	blz. 52

## 1 Algemene informatie

### 1.1 Doel van gebruik

Het StimaWELL® EMS-apparaat is ontworpen voor de transcutane elektrische spierstimulatie door middel van een speciaal elektrode textielpak. Dit apparaat mag alleen voor dit doel worden gebruikt.

De doelgroep omvat in het bijzonder volwassenen en jongeren. Het apparaat kan worden bediend door een geïnformeerde therapeut of trainingsleider en door een geïnformeerde gebruiker.

### 1.2 Veiligheidsinstructies

De StimaWELL® EMS is ontworpen volgens de laatste stand van de techniek en vervaardigd onder de strengste kwaliteitscontroles. Bepaalde veiligheidsmaatregelen moeten echter te allen tijde in acht worden genomen.

Gezondheidsaandoeningen kunnen een indicatie zijn van een ernstige ziekte en in geval van twijfel moet de gebruiker contact opnemen met zijn arts alvorens het StimaWELL® EMS te gebruiken.

Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat in gebruik neemt!

- De StimaWELL® EMS mag alleen met originele accessoires worden gebruikt.
- Houd het StimaWELL® EMS-apparaat uit de buurt van water en andere vloeistoffen.
- De elektroden op het pak kunnen met water bevochtigd worden.
- Gebruik de StimaWELL® EMS nooit als deze defect of beschadigd is.
- De StimaWELL® EMS moet niet tegelijk met andere hoogfrequente apparaten zoals mobiele telefoons worden gebruikt, omdat er interactie kan ontstaan tussen de elektromagnetische velden van het StimaWELL® EMS en andere dergelijke apparaten.
- De StimaWELL® EMS mag altijd maar door één gebruiker tegelijk worden gebruikt.
- Laat het StimaWELL® EMS-apparaat niet vallen, verkeerd gebruiken en blootstellen aan extreme temperaturen of hoge vochtigheidsgraad (alleen gebruiken in het temperatuurbereik van 10 °C tot 40 °C en een relatieve hu-miditeit van niet meer dan 90 %).
- Bewaar het StimaWELL® EMS-apparaat indien mogelijk in de originele verpakking om het tegen verontreiniging te beschermen.
- Voorkom scherpe of puntige voorwerpen die in het StimaWELL® EMS-elektrodepak of de aansluitkabel kunnen dringen.
- Gebruik het StimaWELL® EMS elektrodepak uitsluitend met het StimaWELL® EMS-apparaat.
- Voordat u de positie van het StimaWELL® EMS-apparaat wijzigt, dient u de trainingssessie af te ronden, het apparaat uit te schakelen en vervolgens de stekker van het StimaWELL® EMS pak los te koppelen van het StimaWELL® EMS-apparaat.
- Toepassing van elektroden in de buurt van de thorax kan het risico op hartfibrillatie verhogen.
- Bediening in de directe nabijheid (bijv. 1 m) van een ME-apparaat voor kortegolf- of microgolftherapie.
- Voor elektroden met een stroomdichtheid van meer dan 2 mA/cm<sup>2</sup> kan speciale aandacht van de operator nodig zijn.

De stimulatie mag niet worden toegepast over of door het hoofd, rechtstreeks op de ogen, die de mond bedekken, op de voorkant van de hals (met name de carotene-sinus) of van elektrodes die op de borst en de boven rug of kruising over het hart worden geplaatst.

### 1.3 Medische aanwijzingen van de StimaWELL® EMS

Behoud of opbouw van spieren, kracht en uithoudingsvermogen in bovenlichaam, bovenarm en dij in samenhang met:

Klachten over rug en gewrichten veroorzaakt door onvoldoende spieren

Spiervoorbereiding van gewrichtschirurgie of spieropbouw na een gewrichtsoperatie

spieropbouw na een langere periode van immobilisatie

Compensatie van spieraandoeningen

Bekkenbodemp therapie

### 1.4 Contra-Indicaties

In de volgende gevallen mag de StimaWELL® EMS niet of alleen na raadpleging van een arts worden gebruikt:

- Waar elektronische implantaten zoals hartpacemakers of pompen aanwezig zijn.
- Waar coronaire stents aanwezig zijn.
- Waar cosmetische producten (borstimplantaten) en andere implantaten aanwezig zijn in het toepassingsgebied.
- Waar het hartritme stoornissen betreft
- Tijdens de zwangerschap
- Waar het epilepsie betreft
- Waar open huidziekten of - wonden in het gebied waar de elektroden worden aangebracht, ontstaan
- Waar postoperatieve genezing in het toepassingsgebied onvolledig is.

- Waar het gaat om ontstekingsziekten in het toepassingsgebied (zoals ontsteking van bloedvaten, tussenwervelschijven, botten en weke delen).
- Waar het gaat om kwaadaardige ziekten in het toepassingsgebied.
- Bij pas geschoven schijven of andere instabiliteit in het toepassingsgebied.
- Wanneer het gaat om niet volledig genezen breuken in het toepassingsgebied
- Waarbij het gaat om bloedstolsels (trombose) in het toepassingsgebied
- Waar botandoeningen betrokken zijn in het toepassingsgebied, die gepaard gaan met een hoger risico op botbreuk, zoals een hogere graad van osteoporose ("botontkalking").
- Wanneer het koorts en algemene ziekten betreft die door lichamelijke inspanning worden verergerd
- Waar gebruikers niet gezond en fit zijn voor sport
- Toepassing met kinderen of personen met beperkte communicatieve of reactieve vaardigheden.

## **1.5 Bijwerkingen**

Als er bijwerkingen optreden tijdens of na de trainingssessies, raadpleeg dan eerst uw arts voordat u verder gaat met de training.

### **Deze omvatten:**

#### **1.5.1 Fysieke overbelasting**

De gehele lichaam elektrostimulatie biedt de mogelijkheid om intensief te trainen. Dit houdt het risico in van fysieke overbelasting, die zich ook kan voordoen bij de geoefende gebruikers. Deze fysieke overbelasting kan zich manifesteren in de vorm van bloedsomloopreacties, spierpijn en verder ongemak. Het meest voorkomende gevolg van overbelasting is spierpijn. Bij zeer intensieve training zijn irritaties of verwondingen van ligamenten, pezen, gewrichten en botten mogelijk. In zeldzame gevallen kan dit leiden tot verdere verwondingen en reacties van de musculatuur, die zelfs organische verwondingen aan de nieren kunnen veroorzaken, bijvoorbeeld door verhoogde spier-enzymactiviteiten in het bloed.

Neem de volgende aanbevelingen in acht om gezondheidsletsels als gevolg van de training te voorkomen:

De gebruiker moet worden geïnformeerd over het risico en de mogelijke gevolgen van overmatige training en fysieke overbelasting.

De gebruiker stelt de stimulatie-intensiteit op een comfortabel niveau in en past deze aan volgens de nieuwe vereisten zelf. Het is belangrijk om te weten dat het gevoel van de huidige intensiteit verschillend is voor elke gebruiker en dat het afhankelijk is van de situatie en kan verschillen in elke training sessie. Stimuleren en trainen mag op geen enkel moment pijnlijk zijn. Sterke spierpijn na een trainingssessie is een teken van overbelasting en zou moeten leiden tot een afname van de trainingsintensiteit en trainingsfrequentie.

#### **1.5.2 Huidreacties**

Huidreacties kunnen het gevolg zijn van stroom of intolerantie voor het materiaal van de elektrode. In geval van huidreacties moet de toepassing worden onderbroken en medisch advies worden ingewonnen.

Opmerking voor het voorkomen van spieroverbelasting, Gezondheidsproblemen met het gebruik van het gehele lichaam spierspierstimulatie.

Gehele lichaam EMS biedt intensieve spiertraining. Zelfs gezonde en getrainde spieren kunnen snel zijn belasting grenzen bereiken, vooral tijdens en na de eerste trainingssessie. Het gevolg kan spierpijn zijn en in zeldzame gevallen spierafbraak (rhabdomyolyse). Enzym (creatine kinase) en eiwitten (myoglobuline) komen vrij tijdens spierspanning. Als de spierspanning bijzonder sterk is of als de spierafbraak al begonnen is, kan de afgifte zo'n niveau bereiken waar de lever beschadigd kan raken. Dit kan mogelijk gebeuren tijdens de eerste trainingssessie. Na regelmatige trainingen neemt het vrijkomen van deze stoffen aanzienlijk af.

### **Spier- en gezondheidsschade te voorkomen, dient u de volgende richtlijnen in acht te nemen voordat u gaat trainen:**

#### **1.6.1 Voor de training**

Start de EMS-training alleen als u zich er goed bij voelt en als u ontspannen bent.

Train niet als u koorts heeft of als u lijdt aan iets wat uw fysiologische tolerantie voor koorts kan verminderen. Als u lijdt aan een chronische ziekte, moet u een arts raadplegen en een medisch certificaat of toestemming krijgen voordat u met de training begint.

Neem de contra-indicaties en veiligheidsinstructies in de bedieningshandleiding van het apparaat in acht.

Neem geen drugs of stimulerende middelen in voor de training

Drink 2 glazen vloeistof (bijv. water) voor en tijdens de training om de nieractiviteit te ondersteunen.

Niet trainen op een lege maag. Eet een lichte maaltijd 1-2 uur voor de training om een bloedsuikerdaling te voorkomen.

### 1.6.2 Tijdens de trainingsfase

De training moet worden uitgevoerd na het ontvangen van de instructies van een trainer die gecertificeerd is in het gehele lichaam EMS. Geef de spieren voldoende tijd om aan het begin van de training aan de spanning te wennen. Dit geldt ook voor getrainde spieren. Vooral tijdens de eerste twee sessies dient de sporter een lichte training uit te voeren met korte spiercontractiefasen en zonder spiergewicht gedurende 10 minuten. Programma's met een langere duur moeten na deze tijd worden gestopt.

Verhoog de trainingsintensiteit tot aan de doelbelasting en verhoog de trainingsduur tot 20 minuten tijdens de volgende 8 trainingssessies.

Spierpijn mag tijdens de training niet optreden. Vermijd constante spiersamentrekkingen. Train niet meer dan één keer per week. Als u stoornissen, indisposities of spierpijn ervaart, moet u de training stopzetten en een arts raadplegen.

### 1.6.3 Na de training

De opleiding mag niet langer duren dan 20 minuten per training. Spierpijn mag tijdens de training niet optreden en constante spiercontracties moeten worden vermeden. Wacht voor voldoende spierregeneratie minstens 4 dagen voordat u een nieuwe FB EMS training start.

Als u ongemak, indisposities of spierpijn ervaart, moet u de training onderbreken en een arts raadplegen.

Sterke spierpijn na de training is een indicatie van overwerk/overbelasting en moet leiden tot een vermindering van de trainingsintensiteit en trainingsfrequentie. In geval van twijfel of bij andere aandoeningen die verband kunnen houden met het FB EMS, dient u een arts te raadplegen.

Na de training moet u 1-2 glas vloeistof (bijv. water) drinken om de nieractiviteit te ondersteunen.

## 1.7 Beschrijving van de symbolen

Let op: Lees de begeleidende documenten, vooral de gebruiksaanwijzing!



Serienummer



Catalogusnummer



Volg de gebruiksaanwijzing



Type BF toegepast deel



Fabrikant



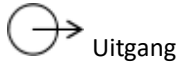
Datum van vervaardiging



Zekering



Klasse II-apparatuur



**Milieu**

Gooi het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet bij normale huishoudelijke afval, maar overhandig het bij een officieel inzamelpunt voor recycling. Hiermee helpt u het milieu te beschermen.

**CE0482** Door middel van etikettering met CE-markering verklaart de fabrikant dat het product voldoet aan alle relevante eisen van de desbetreffende EG-richtlijnen. Een conformiteitsbeoordelingsprocedure is met succes afgerond. Het identificatienummer voor de beoordeling van de conformiteit wordt gegeven overeenkomstig de CE-etikettering van de desbetreffende aangemelde instantie.

<b>2 Technische beschrijvingen</b>	
<b>2.1 Technische gegevens</b>	<b>12 VDC from external power supply</b>
<b>Operating voltage</b>	
<b>Maximum input current</b>	ca. 8.3 ADC
<b>Maximum power consumption</b>	ca. 100 W
<b>Input voltage, external power supply</b>	100-240 V
<b>power input, power frequency:</b>	1.2 A , 50/60 Hz
<b>Max. output voltage at loading RL 500 Ω</b>	65 Vss
<b>Display</b>	capacitive touch screen
<b>Size</b>	7 inches TFT
<b>Resolution</b>	800 x 480 Pixel
<b>Number of colours</b>	262K
<b>Basic frequency</b>	
<b>Impulse form</b>	biphasal-symmetric rectangle
<b>Frequency</b>	2 kHz - 6 kHz, deviation < 1%
<b>Low frequency modulation</b>	
<b>Impulse form</b>	biphasal-symmetric rectangle
<b>Frequency</b>	1 - 100 Hz
<b>modulation depth:</b>	continous 0 - 100 % adjustable
<b>Threshold modulation</b>	
<b>Ascent time, descent time</b>	each 0.1 – 2.5 s
<b>working time, pause time</b>	each 0 – 25 s
<b>modulation depth:</b>	continous 0-100 % adjustable
<b>Number Of channels</b>	12
<b>Dimensions (H x B x T)</b>	
<b>Basic device</b>	195 x 285 x 245 mm
<b>Weight</b>	
<b>Basic device</b>	ca. 5 kg
<b>Operating conditions</b>	
<b>Temperature range</b>	10 °C to 40 °C
<b>OPERATING INSTRUCTIONS STIMAWELL® EMS EN 11</b>	
<b>Relative air humidity</b>	30 % to70 %
<b>Air pressure</b>	700 hPa to 1060 hPa
<b>Storage conditions</b>	
<b>Temperature range</b>	-10°C to 55°C
<b>Relative air humidity</b>	30 % to 90 %
<b>Air Pressure</b>	500 hPa to 1060 hPa



## 2 Technische beschrijvingen

### 2.1 Technische gegevens

Bedrijfsspanning	12 VDC
Maximale invoer huidige ca.	8,3 ADC
Maximaal vermogen verbruik ca.	100 W
Ingangsspanning, externe voeding	100-240 V
ingangsvermogen, spanningsfrequentie:	1.2 A, 50/60 Hz
Max. uitgangsspanning op laden RL 500 $\Omega$	65 Vss
De capacatieve	touchscreen display
Het formaat	7 inch TFT
Resolutie	800 x 480 Pixel
Aantal kleuren	262K
Fundamentele frequentie	
Impuls formulier	biphasal-symmetrische rechthoek
Frequentie	2 kHz - 6 kHz, afwijking < 1%
Lage frequentiemodulatie	
Impuls formulier	biphasal-symmetrische rechthoek
Frequentie	1-100 Hz
Modulatiediepte	continu 0 - 100% verstelbaar
Drempel modulatie	
Stijgen, afdaling tijd elke	0.1 – 2,5 s
werkdag, pauze tijd elke	0 – 25 s
Modulatiediepte:	continu 0-100% verstelbaar
Nummer van kanalen	12
Afmetingen (H x B x T)	
Basisapparaat	195 x 285 x 245 mm
Gewicht	
Basisapparaat	ca. 5 kg
Bedrijfsomstandigheden	
Temperatuurbereik	10 °C to 40 °C
Relatieve luchtvochtigheid	30% to70%
Luchtdruk	700 hPa aan 1060 hPa
Temperatuurbereik	-10 ° C tot 55 ° C
Relatieve luchtvochtigheid	30 tot 90%
Luchtdruk	500 hPa aan 1060 hPa
Opslagcondities	

## Indeling 2.2

De StimaWELL® EMS is geclassificeerd als klasse IIa conform bijlage IX (Regula-optie 9) van de EU richtlijn voor Medische Producten.

### 2.3 Beschrijving van het product

#### 2.3.1 Voorzijdeweergave StimaWELL® EMS.

1. Weergave (Touch-scherm)
2. Rotatie-/drukcontroller
3. USB-aansluiting
4. Spaankaart sleuf



#### 2.3.2 StimaWELL®EMS.

5. Spanning Voeding Aansluiting
6. ON/OFF-schakelaar
7. Aansluiting op de stekker van de afstandsbediening
8. Aansluiting voor de stekker StimWELL® EMS Electrode pak
9. Houder afstandsbediening



#### 2.3.3.3 Afstandsbediening

10. Knop Intensiteit Toets Intensiteit verhogen
11. Intensiteit Verlaag knop
12. Knop pauze



#### 2.3.4 Accessoires

Aansluitkabel tussen het StimaWELL® EMS-apparaat en de verdeelprintplaat



Verdeelbord voor het aansluiten van het elektrodepak



### 3 Instellen en de eerste keer starten

Hierna volgt een beschrijving van de instellingsprocedure en de eerste start van het StimaWELL® EMS-systeem.

1. Plaats het StimaWELL® EMS-apparaat op een glad, gelijkmatig oppervlak. Zorg ervoor dat de ventilatiesleuven niet geblokkeerd zijn.
2. Zorg ervoor dat de StimaWELL® EMS en andere apparaten niet direct naast elkaar geplaatst of gestapeld worden om wederzijdse beïnvloeding te voorkomen. Als dit niet mogelijk is, moet de werking van de betreffende apparaten tijdens het bedrijf gecontroleerd worden om een goede werking te garanderen.
3. Aansluiten van de afstandsbediening (optioneel): Sluit de afstandsbediening aan op de aansluiting aan de achterkant van het StimaWELL® EMS-apparaat. Let op de witte markering op de stekker en het stopcontact. Bij het loskoppelen van de afstandsbediening van de aansluiting is het belangrijk om altijd de stekkerbehuizing vast te pakken en nooit aan de kabel te trekken.
4. Aansluiting op de voedingsspanning: De aansluiting voor de externe voeding bevindt zich aan de achterzijde van het StimaWELL® EMS-apparaat. Controleer of de beschikbare netspannings- en frequentiewaarden overeenkomen met de gegevens op het typeplaatje. Sluit het apparaat vervolgens eerst aan met de netvoedingskabel, die vervolgens in het stopcontact moet worden gestoken.
5. Eerst bevochtigd u de elektroden met water. Uw atleet die voor training is aangekomen moet nu zijn StimaWELL® EMS elektrodepak doneren.

#### **Controleer of alle 24 contacten correct zijn aangesloten!**

6. Maak de elektroden van de band (arm- en been-elektroden) los. Verbind ze door middel van de aansluitkabel met het pak. U vindt de contacten op het schoudergedeelte en het uiteinde van de benen van het pak. De binnenste, zwart gemarkeerde drukknoppen op de schouders zijn bedoeld voor de bovenarmen. De binnenste, zwart gemarkeerde drukknoppen aan het uiteinde van de benen zijn voor de kuiten bestemd.
7. Aansluiting van het elektrodepak door middel van de verdeelprintplaat op het apparaat: Verbind het StimaWELL® EMS-apparaat door middel van de aansluitkabel van de verdeelprintplaat met het verdeelbord. A. u. b. zorgen voor de juiste kleuraansluiting van de pluggen.
8. Schakel nu het StimaWELL® EMS-apparaat in met de AAN/UIT-schakelaar die zich aan de achterkant van het apparaat bevindt.
9. Ongeveer 2 seconden na het inschakelen verschijnt het startscherm van het StimaWELL® EMS-apparaat. De startprocedure duurt ongeveer 15 seconden (let op geduld!).
10. Wanneer het hoofdmenu op het display verschijnt, is het StimaWELL® EMS-apparaat in werking.
11. Steek indien nodig een geldige trainingskaart in de kaartgleuf. Als de modus "Alleen trainen met kaart" is ingesteld, kan het StimaWELL® EMS-apparaat niet in andere modi worden gebruikt.

### 4 Werking

De bediening van het StimaWELL® EMS-apparaat/menu vindt plaats via het geïntegreerde touchscreen. Raak met de vinger het gewenste dialoogelement aan dat u wilt selecteren of bewerken. De invoer in de lijst wordt verplaatst door met de vinger de lijst aan te raken en vervolgens naar boven of beneden te slepen.

Schuifregelaars kunnen ook in de gewenste positie worden gebracht door met de vinger aan te raken. Als alternatief kunt u uw selectie in de lijst uitvoeren door de draaiknop/drukcontroller te draaien en door deze knop in te drukken om uw zelfoptie te bevestigen. Trainingsintensiteit wordt normaal gesproken geregeld via de draaiknop/drukknop of de afstandsbediening.

## 5 Het hoofdmenu

Na de start van het StimaWELL® EMS-apparaat komt u direct in het hoofdmenu aan. Hier voert u alle belangrijke instellingen uit en regelt u de training met de StimaWELL® EMS. Hieronder volgt een beschrijving van de weergave-elementen:



### Menu balk

#### **1. Knop** "Snelle kalibratie" knop

Pas de intensiteitsdelen van de afzonderlijke kanalen aan het gevoel van de atleet aan en start de training direct op (paragraaf 5.2).

#### **2. Knop** "Wijzig volgorde".

Als de training is gestopt, gaat u over naar de volgende reeks.

#### **3. Knop** "Select Switchovers" selecteren. (zie paragraaf 5.2).

#### **4. Knop** "Favorieten".

Opleidingsprogramma's oproepen die u als favorieten hebt gemarkeerd (zie hoofdstuk 8).

#### **5. Knop** "Programma's" toets

Selecteer programmagroepen en trainingsprogramma's en medische programma's (zie hoofdstuk 6).

#### **6. Knop** "Atleetadministratie".

Creëer en beheer atleten en maak en beheer ook persoonlijke trainingskaarten voor atleten (zie paragraaf 9.1).

#### **7. Knop** "Opslaan".

Bewaar de uitgevoerde wijzigingen in de sportprofielen of in de trainingskaarten.

#### **8. Knop** "Instellingen".

Voer algemene apparaatinstellingen en software-updates uit (zie hoofdstuk 13).

#### Operationele elementen

#### **9.** Geeft "Kanalen Voorzijde " weer.

Voor het instellen van het proportionele intensiteitsniveau voor de elektrodeparen aan de voorzijde van het lichaam.

#### **10.** Weergave "Kanalen achterzijde".

Voor het instellen van het proportionele intensiteitsniveau voor de elektrodeparen aan de achterkant van het lichaam.

#### **11. Knop** "Favorieten ster".

Programma's in de favorietenlijst opnemen/verwijderen.

#### **12.** Geef "Athlete/Selected Training Program (Atlete/geselecteerd trainingsprogramma)" weer.

Geeft afwisselend gedurende 3 seconden de naam van de geselecteerde atleet en het daadwerkelijk gekozen trainingsprogramma weer.

**13.** Weergave "Programmalooptijd".

Totale looptijd van het eigenlijke trainingsprogramma.

**14.** Weergave "Energieopname".

Toont de tot op heden verbruikte energie in kilocal.

**15.** Display "Trainingsindex" weergeven

Index voor de totale effectieve stroom die nu door het lichaam stroomt

**16.** Weergave "Volgorde"

Weergave van het werkelijke volgnummer en het totale aantal sequenties in het doorleefde programma - weergave van de frequentie/modulatie van de huidige lopende sequentie.

**17.** Weergave "Sequence Running Time".

Resterende looptijd van de actuele sequentie.

**18.** Weergave "Herhalen".

Nummer van de resterende herhalingen in de oefenmodus.

**19.** Display "Training Info" weergeven.

Weergave van trainingsinformatie.

**20. Knop** "Pauze".

Onderbreek de terugwijkende training.

**21. Knop** "Stop".

Stop de terugwijkende training.

**22.** Weergave "Intensiteit".

Geeft de ingestelde hoofdintensiteit weer.

## 5.1 Training met de StimaWELL® EMS

Als de StimaWELL® EMS eenmaal operationeel is zoals beschreven in [hoofdstuk 3](#), kunt u beginnen met de training. Het wordt aanbevolen om voor elke atleet een persoonlijk profiel aan te maken waarin zowel de instellingen voor het StimaWELL® EMS-apparaat als de voortgang van de training worden opgeslagen. Zodra een atleet profiel is aangemaakt kan het eenvoudig worden geselecteerd voor toekomstige sessies. De opgeslagen instellingen worden automatisch geladen, zodat de training zonder vertraging en zonder tijdrovende voorbereidingsactiviteiten kan starten. Als alternatief kunt u voor elke sporter een persoonlijke trainingskaart aanmaken en het verloop van de trainingssessies verder vereenvoudigen. Alles wat u in dit verband moet weten is te vinden in [hoofdstuk 9](#). Hoe u een sportprofiel aanmaakt wordt uitgelegd in [paragraaf 9.3](#) en meer informatie over het aanmaken van trainingskaarten vindt u in [paragraaf 9.3.3.3](#) en [9.5](#)



De training begint met het geselecteerde programma. Hoe u het programma wijzigt, wordt in [hoofdstuk 7](#) beschreven. Draai de draaiknop/drukcontroller met de klok mee om de training te starten en de intensiteit te verhogen. Door de draaiknop/drukregelaar linksom te draaien, vermindert de intensiteit. De werkelijke

ingestelde intensiteit is te zien op het display "Intensity". Natuurlijk kan de trainingsatleet zijn eigen trainingsintensiteit regelen met de pijltjestoetsen op de afstandsbediening.

In het display "Programmalooptijd" ziet u de totale looptijd van het geselecteerde programma. Na het starten van de training begint de tijdteller vanaf 0 vooruit en geeft de verstreken trainingstijd weer. In het display "Energy Take-Up" naast elkaar, rechts, ziet u hoeveel energie de atleet heeft verbruikt sinds het programma is gestart.

De "Training Index" is een product gebaseerd op de ingestelde intensiteit en de stroom die door het lichaam stroomt. Hoe hoger de intensiteit en hoe hoger de stroom, dus ook de trainingsindex is hoger. Tijdens de training is de trainingsindex een momentopname; deze zal overeenkomstig veranderen als er bijvoorbeeld een omschakeling is van een werk- naar een pauzefase. De gemiddelde trainingsindex voor voorgaande sessies wordt opgenomen in de trainingsgeschiedenis. Meer over het onderwerp vindt u in paragraaf 9.4.

Het display "Sequence" toont het aantal sequenties dat in het geselecteerde programma is opgeslagen en dat momenteel wordt uitgevoerd. De duur van de sequentie wordt weergegeven in de display "Sequence Running Time". Bij het starten van de training loopt de tijdteller terug, zodat de resterende looptijd van de sequentie altijd wordt weergegeven. Als u een sequentie wilt overslaan (stop dan de training) bevestig dan met "Wijzig volgorde" en selecteer de volgende sequentie.

Hoeveel herhalingen van de trainingscycli overblijven, wordt in het display "Repeats" weergegeven. Na afloop van de herhalingen volgt een langere herstelpauze.

In het display "Training Info" ziet u belangrijke informatie over de daadwerkelijke voortgang van de training. Hier wordt bijvoorbeeld de eigenlijke werk- of pauzefase getoond, evenals een foutmelding bij een storing in het elektroden contact.

In sequenties met lange werk- en pauzefasen ziet u hier een voortgangsbalk en een seconden aftellen die u informatie geven over de actuele status en de voortgang van de betreffende werk- en pauzefasen.



Als een sequentie slechts zeer korte drempelmodulatiefasen heeft, ziet u in het display "Training Info" een impulsanimatie die de verhogings-, werk- en pauzefasen in deze sequentie laat zien. De betreffende actieve fase wordt in lichtgroen weergegeven. De hoogte van de balken komt overeen met de modulatie diepte van de drempelmodulatie.

Bij sequenties zonder drempelmodulatie wordt in "Training Info" een impulsanimatie weergegeven die de gemoduleerde lage frequentie weergeeft. Hoe hoger de frequentie, hoe meer balken er worden weergegeven. De hoogte van de balken komt overeen met de diepte van de modulatie.



Meer informatie over de afzonderlijke fasen en modulatie diepte vindt u in [paragraaf 12.1](#).

Met de knop "Pauzeren" zet u de training in de wacht en springt de intensiteit terug naar 0. Om met de training te kunnen werken is het alleen nog maar nodig om de intensiteit weer te verhogen. De afstandsbediening biedt ook een pauzeknop waarmee de training in de wacht kan worden gezet. Bovendien kunt u ook een lopend programma pauzeren door eenmaal op de draaiknop/drukcontroller te drukken.

Houd er rekening mee dat als het betreffende selectieveld geactiveerd is in de trainingsopties, om de training te onderbreken een dubbelklik nodig is. Zie [paragraaf 13.1.1](#) voor meer informatie over de trainingsmogelijkheden.

Met de knop "Stop" stopt u de training en reset u het programma, inclusief de trainingstijd, naar de startstatus. Als de training in de wachtstand staat, kunt u het programma ook stoppen door de draaiknop of pauzetoets op de afstandsbediening in te drukken en terug te zetten naar de startstatus.

De StimaWELL® EMS bevat de functie "Contactbesturing". Dit voorkomt een ongecontroleerde toename van de intensiteit als één of meerdere elektroden geen of onvoldoende contact hebben. Als de StimaWELL® EMS op minstens één van de kanalen geen of onvoldoende stroomtoevoer detecteert, wordt de stimulatie uitgeschakeld en wordt de intensiteit automatisch op 0 gezet. meer informatie over het maken van sportprofielen.



De elektroden van de betreffende kanaal (s) worden rood weergegeven in het display "Kanalen Voorzijde" en "Achterzijde Kanalen". De contact control is effectief vanaf een kanaal intensiteit van boven de tien. Zie [paragraaf 13.1.2](#) voor informatie over het inschakelen van "Contactbesturing".



Tip: Als het StimaWELL® EMS-apparaat op een of meer kanalen onvoldoende stroomtoevoer aangeeft, controleer dan of de juiste bekabeling tussen het StimaWELL® EMS-apparaat en de desbetreffende elektroden correct is en of de elektroden voldoende vochtig zijn.

## 5.2 Instellen van de proportionele intensiteit - Snelle kalibratie

Afhankelijk van het lichaamsdeel waaraan de stroom wordt blootgesteld, zal een bepaalde elektrische stroomsterkte verschillend worden gemeten. Daarom is de intensiteit op elk van de kanalen van de StimaWELL® EMS onafhankelijk. Om ervoor te zorgen dat de curve duur tijdens de training op alle kanalen op dezelfde manier wordt gedetecteerd, wordt een proportionele intensiteit van de hoofdintensiteit aan elk kanaal gekoppeld. Met welk deel van de hoofdintensiteit een bepaald kanaal in werking is, kunt u aflezen uit de getallen "Kanalen voorzijde" en "Achterzijde kanaal" van het display voor de respectieve kanalen. Een voorbeeld: Aangenomen wordt dat de kanalen "Arms" 30 % van de hoofdintensiteit hebben, terwijl de kanalen "buik" slechts 15 % van de hoofdintensiteit hebben. Met een hoofdintensiteit van 60 "Arms" werkt dan op een absolute intensiteit van 18, terwijl de kanalen "buik" werken met een intensiteit van 9. Op deze manier wordt ervoor gezorgd dat de training voor uw sporter op alle kanalen uniform wordt ervaren. Natuurlijk zullen verschillende atleten verschillende niveaus van gevoel ervaren en daarom is het raadzaam om voor elke atleet een persoonlijk profiel te creëren en een kalibratie uit te voeren. Dit maakt het mogelijk om op de individuele kanalen optimale intensiteitsniveaus in te stellen, afhankelijk van de gevoel intensiteit in kwestie. Zie sectie 9 voor meer informatie over het aanmaken van sportprofielen.

Wanneer u een snelle kalibratie wilt uitvoeren omdat de klant bijvoorbeeld een proefles neemt. Kunt u gebruik maken van de snelle kalibratie-optie. Selecteer hiervoor eerst uw atleet uit de atletendatabase. Zie [paragraaf 9.2](#) voor meer informatie. Als u geen sportprofielen gebruikt, kunt u deze stap overslaan. Selecteer nu een trainingsprogramma voor de sporter. Zie de [paragrafen 7 en 8](#) voor meer informatie.



Raak nu de knop Snelkalibratie aan om toegang te krijgen tot de kalibratiemodus. Start de kalibratie door de knop/drukregelaar langzaam met de klok mee te draaien. Verhoog de intensiteit totdat de atleet vindt dat de intensiteit voldoende is op één of meerdere kanalen en spiersamentrekkingen kunnen worden opgemerkt. Raak de relevante kanalen aan. Ze zullen dan om dit niveau blijven. Blijf de intensiteit verhogen en doe hetzelfde voor de andere kanalen. Dit verhoogt de intensiteit van de actieve kanalen, maar niet van de verborgen kanalen. Het getal naast elk kanaal geeft de absolute intensiteit van elk kanaal weer. Als u de intensiteit van een kanaal wilt corrigeren, verlaag dan de intensiteit tot de waarde onder het verborgen kanaal ligt. De inactieve kanalen worden weer actief en kunnen samen met de anderen worden ingesteld. De kalibratie is voltooid wanneer alle kanalen verborgen zijn. Raak nu het groene stop symbool aan op de menubalk.



Met de laatst ingestelde hoofdintensiteit gaat u direct naar het ingestelde programma, zodat de atleet de training na de kalibratie onmiddellijk kan starten. De intensiteit van de afzonderlijke kanalen wordt niet langer weergegeven als een absoluut getal, maar als een percentage van de ingestelde hoofdintensiteit. Tik op "Opslaan" om de intensiteitsdelen die door de kalibratie zijn bepaald permanent op te slaan in het profiel van de atleet. Als u eerder een kalibratie hebt uitgevoerd en opgeslagen in het profiel van de atleet, wordt deze overschreven door de nieuwe.



### 5.3 Handmatig instellen van intensiteitsonderdelen

Echter, ondanks een kalibratie, moet een bepaalde atleet het stroomniveau voelen als te sterk of te zwak of u wilt geen kalibratie uitvoeren, kunt u individuele kanalen selecteren en hun respectievelijke intensiteitsniveaus instellen.



Let op: Zorg er a. u. b. voor dat tijdens de pauzefase van een programma de intensiteit van de intensiverings-ty/proportionele intensiteit niet of slechts lichtjes wordt verhoogd. Anders is het mogelijk dat wanneer de stroom weer stroomt, deze door een atleet als te intensief wordt gevoeld.



Reguleer de sterkte door de draaiknop/drukcontroller op een niveau te zetten dat is prettig voor de sporter. Voor het instellen van de proportie-facultatieve intensiteit drukt u in het hoofdmenu op het display "Kanaal voorkant" en/of "Kanaal achterkant" op het betreffende kanaalnet waarvoor de proportionele intensiteit moet worden gewijzigd. Nu wordt de naam van het kanaal (bijvoorbeeld trapezius) met een schuifregelaar weergegeven. U kunt de regelaar omhoog en omlaag bewegen door met de vinger aan te raken en te slepen of door in het vrije gebied boven en onder de regelaar aan te raken. Om veiligheidsredenen tijdens het uitvoeren van een programma kunt u de regelaar alleen in stappen van één procentpunt verplaatsen. Als alternatief kunt u de regelaar ook op en neer bewegen door de draaiknop/drukcontroller te draaien.

Let op: Als de instelling van de proportionele intensiteit moet worden uitgevoerd wanneer de training wordt gestopt, kunt u de regelaar in elke gewenste positie zetten door aan te raken. Dit type instelling wordt echter alleen aanbevolen voor zeer ervaren gebruikers.

U kunt de instelmodus verlaten door de oranje pijl onder de balken aan te raken: uitgevoerde wijzigingen worden geaccepteerd. Als u het scherm gedurende 10 seconden niet aanraakt, wordt de instellingsmodus automatisch beëindigd.

De basisinstellingen van de StimaWELL® EMS zijn zodanig dat de symmetrisch geplaatste kanalen die parallel lopen aan de twee helften van het lichaam collectief kunnen worden ingesteld. Dit betekent, dat je met armen en benen de optie hebt om proportionele intensiteitsniveaus in te stellen door de schuifregelaar voor elk kanaal afzonderlijk aan te raken en te slepen of door de draai/drukregelaar te draaien en beide kanalen collectief te regelen. Als u geen symmetrische instelling voor de kanalen nodig heeft, kunt u deze functie onder "Instellingen" uitschakelen.



Hoe deze functies werken wordt precies beschreven in [paragraaf 13.1.1.1](#).

Als u de proportionele intensiteit voor een atleet wijzigt, kunt u de veranderingen in het profiel permanent opslaan op de databank of op de trainingskaart. Tik hiervoor in de menubalk van het hoofdmenu op "Opslaan", nadat de wijzigingen zijn doorgevoerd.

Op het display "kanalen voorkant" en "kanalen achterkant" geven de verbindinglijnen aan welke twee elektroden elk een kanaal vormen. Op deze manier stroomt de stroom tijdens de training door het lichaam. Voor bepaalde kanalen heeft u nu de optie om de elektrodepaartjes te wijzigen. Op deze manier kunnen de twee kanalen "Buik", in plaats van verticaal, schakelen naar een horizontale stroomtoevoer. De kanalen "Bovenarm" en "Onderarm" worden overgeschakeld naar de kanalen "Arm link" en "Arm rechts". De horizontaal draaiende kanalen "Dijen" en "Onderbeen" kunnen ook op verticaal lopen (naar de kanalen "been links" en "been rechts") worden geschakeld. De verticaal symmetrische loopkanalen "Rug Boven" kunnen worden omgeschakeld naar de twee horizontaal lopende kanalen "Trapezius" en "Latissimus". Bij het omschakelen worden de twee horizontaal draaiende kanalen "Rug lateraal" en "Rug Laag" naar de verticaal draaiende kanalen "Rug laag" geschakeld.

Om de elektrodekoppeling te wijzigen/schakelen, raakt u in de menubalk van het hoofdmenu de knop "Omschakeling" aan. Met "OK" bevestigt u de selectie en keert u terug naar het hoofdmenu, met "Annuleren" sluit u het venster zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.

Als u een atleet hebt geselecteerd, kunt u door het selectieveld "Instellingen opslaan" aan te raken. In dit geval wordt de omschakeling permanent opgeslagen in het profiel van de atleet door de knop "OK" aan te raken.

## 6 Programma's en programmagroepen

De programma's van het StimaWELL® EMS-systeem zijn onderverdeeld in zes programmagroepen:

- ActiveWorkout
- Statische training
- Vetverbranding
- Medische training
- KRIKUM
- Gebruikersprogramma's

Daarnaast is er ook de mogelijkheid om alle modulatieparameters direct via het menupunt "PARAMETERS" in te stellen, bijvoorbeeld om verschillende parameters voor de programmering van gebruikersprogramma's te testen. Meer over het onderwerp gebruikersprogramma's vindt u in [Hoofdstuk 12](#).

De KRIKUM-programma's kunnen desgewenst worden verborgen. Meer hierover is te vinden in [paragraaf 13.1.1.1](#).

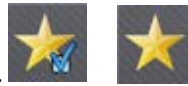
Alle programma's van de StimaWELL® EMS zijn opgebouwd uit één of meerdere sequenties die achtereenvolgens lopen. Als de volgorde tijdens het uitvoeren van een programma verandert, wordt dit door een kort akoestisch signaal aangegeven. De signaalzender kan desgewenst worden uitgeschakeld. Meer hierover is te vinden in [paragraaf 13.1.2](#).

## 7 Programma selecteren

Houd er rekening mee dat de selectie van een trainingsprogramma in het algemeen alleen mogelijk is als de StimaWELL® EMS op dit moment niet voor training wordt gebruikt (er loopt geen trainingsprogramma). Raak in de menubalk van het hoofdmenu op de knop "Programma's" aan. Er wordt nu een menu geopend voor de selectie van de programmagroepen. Raak de gewenste programmagroep aan. De lijst met programma's binnen de geselecteerde groep wordt nu weergegeven. Als een programmagroep meer subgroepen bevat, verschijnt de lijst pas na selectie van de betreffende subgroep. Markeer het gewenste programma door het aan te raken of selecteer het door de draaiknop/drukcontroller te draaien. Bevestig nu uw keuze met "OK" of druk op de draaiknop/drukcontroller om het gemarkeerde programma voor de volgende trainingssessie te accepteren. Door op de knop "Home" te drukken, keert u terug naar het hoofdmenu zonder een programma te hebben geselecteerd. Binnen de programmagroep "Gebruikersprogramma's" heeft u de mogelijkheid om eigen programma's samen te stellen en op te roepen. Hoe dit gebeurt, wordt in [paragraaf 12](#) beschreven.



## 8 Favorieten



In het StimaWELL® EMS-apparaat kunt u favorietenlijsten genereren.

Om een programma aan de favorietenlijst toe te wijzen (of te verwijderen) tikt u voor het geselecteerde programma op de knop "Favoriete ster" links naast het display "Atheet / Programma". Als het programma al in de favorietenlijst staat, verschijnt er naast de "Favorietenster" een blauwe haak. Bij afwezigheid van deze haak is het programma niet in de favorietenlijst opgenomen. U kunt ook gebruikersprogramma's toewijzen aan de favorietenlijst.

Om de favorietenlijst op te roepen, drukt u op de knop "Favorieten" in de menubalk. Houd er rekening mee dat de favorietenlijst alleen dan kan worden geopend als ten minste één programma als favoriet is gemarkeerd. Als er geen programma is gemarkeerd, is de knop "Favorieten" niet actief.

Als u een favorietenprogramma wilt markeren, raakt u het desbetreffende programma in de lijst aan. Als u het gemarkeerde programma uit de favorieten wilt verwijderen, drukt u op "Verwijderen". Met "OK" selecteert u het programma voor de training, met "Annuleren" sluit u het menu zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.

Als u een atleet hebt geselecteerd waarvan het profiel een programmalijst bevat, kunt u door het aanraken van de knop "Favorieten" beslissen of u de favorieten van het StimaWELL® EMS-apparaat of de programmalijst van de atleet wilt oproepen. Als de programma's alleen op een van de twee locaties te vinden zijn, dat is alleen favorieten in de favorietenlijst of alleen programma's in de sportprofielen, wordt de respectieve programmalijst direct opgeroepen.



Let op: met de trainingskaarten kunt u nu programma's oproepen die op de kaart zijn opgeslagen. De knop "Favorieten" is in dit geval inactief.

## 9 Profielen

De StimaWELL® EMS biedt de mogelijkheid om voor elke sporter een persoonlijk profiel aan te maken. In dit atleet profiel worden individuele persoonlijke gegevens opgeslagen, de gekalibreerde of handmatig ingestelde intensiteit proporties, optionele omschakelingskanalen en ook een individuele programmalijst met maximaal 20 programma's opgeslagen. De individuele persoonlijke gegevens bevatten geslacht, geboortedatum, gewicht, lichaamslengte, fitnessniveau en lichaamstype. Eenmaal aangemaakt kan een profiel eenvoudig worden opgehaald voor de volgende sessie. Houd er ook rekening mee dat voor het weergeven van energie-uitgaven en de trainingsgeschiedenis, een atleet profiel nodig is. Het sportprofiel kan worden opgeslagen in de interne databank van het StimaWELL® EMS of op de trainingskaart.

### 9.1 Atlete Administration

Tik in de menubalk van het hoofdmenu op "atlete Administration" om een nieuwe atleet aan te maken, een bestaand atletiekprofiel te selecteren of te bewerken of trainingskaarten aan te maken/te bewerken. Het menu "atlete Administration" wordt nu geopend. Houd er rekening mee dat deze functie alleen beschikbaar is als er geen trainingsprogramma loopt.

Je kunt nu een atleet selecteren voor training, een nieuwe atleet aanmaken, de gegevens van een atleet bewerken of een atleet verwijderen. Daarnaast kunt u hier ook de gegevens van de atleet wijzigen of verwijderen op een treinkaart.

## 9.2 Een Atlete selecteren voor training

Zodra u atlete administratie heeft geselecteerd in het hoofdmenu, tikt u op het menupunt "Selecteer een atlete voor training" om een lijst op te roepen met bestaande atleetprofielen in alfabetische volgorde. Als er geen atleetprofiel is aangemaakt, ziet u hier alleen het profiel "Basisinstellingen" dat al op het StimaWELL® EMS-apparaat is opgeslagen en dat altijd in het hoofd van de lijst verschijnt. In dit profiel worden de basisinstellingen van de proportionele intensiteit opgeslagen.

Selecteer hier een atleet door de sportnaam aan te raken en bevestig uw selectie met "OK". Met "Annuleren" keert u terug naar de administratie van atlete.

## 9.3 Een nieuwe atlete creëren

Tik in de atlete Administratie op de knop "maak nieuwe atleet aan" om een nieuw atleetprofiel te creëren. Na selectie wordt u door de hele procedure geleid door middel van instructies op het scherm.

### 9.3.1 Persoonlijke gegevens invoeren

Zodra de knop "maak nieuwe atleet aan" geactiveerd is, wordt er een menu geopend voor het invoeren van de persoonlijke gegevens van de atleet.

Raak in het witte veld "Naam" of "Voornaam" aan. Voer nu de achternaam/voornaam van de atleet in via het toetsenbord op het scherm.



Via de knoppen "Shift" links en rechts schakelt u tussen de onderste en bovenste schuifregelaars. Door het aanraken van de knop "Backspace" wordt de laatste letter gewist. Bevestig uw invoer met "OK" of met "Annuleren".

Om de geboortedatum in te voeren, klikt u op het witte veld om het invoermenu te openen. Hier kunt u de volledige geboortedatum invoeren in het formaat DD. MM. YYYY waarbij het systeem automatisch de punten instelt. Als voor de dag, het cijfer 4 of hoger wordt ingevoerd en voor de maand een cijfer 2 of hoger wordt ingevoerd, zal het systeem automatisch een nul instellen voor het betreffende cijfer. Als u op deze manier het jaar na het punt achter de maand binnenkomt, wordt het systeem automatisch ingesteld op 19/20 zodra u een 1 of 2 typt; daarna volstaat het om de laatste twee cijfers van het jaar in te voeren. Bij het invoeren van de cijfers 3 tot en met 9 stelt het systeem automatisch 19 in, gevolgd door het cijfer dat u invoert, bijvoorbeeld 198. Hier hoeft u alleen het laatste cijfer van het jaar in te voeren. Door het aanraken van de toets "Verwijderen" wordt de laatste ingang gewist. Met "OK" wordt de invoer bevestigd en met "Annuleren" verlaat u het invoerveld zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.

Het gewicht wordt met de pijltjestoetsen links en rechts in het bereik 30 tot 255 kg ingesteld. De hoogte kan worden gekozen tussen 130 en 255 cm; gebruik hier ook de pijltjestoetsen links en rechts voor de weergave van de hoogte. Persoonlijke gegevens zoals lengte en gewicht zijn belangrijk voor het berekenen van de energieopname die tijdens de training wordt weergegeven.

Als u op het scherm van het lichaamstype aanraakt, wordt er een lijst geopend waarin u het lichaamstype van de atleet kunt selecteren. Het fitnessniveau beschrijft de conditie van de sporter. U kunt hier kiezen tussen "Zeer laag", "Laag", "Gemiddeld", "Hoog" en "Zeer hoog". Raak de weergave van de fitnessniveaus aan. Er wordt nu een lijst geopend waarin u het betreffende niveau kunt selecteren. Selecteer door aan te raken een van de vijf fitnessniveaus en bevestig met "OK".



### 9.3.2 De kalibratie uitvoeren

Na het invoeren van de persoonlijke gegevens komt u in het menu aan voor de selectie van de kalibratiemodus. Het object van de kalibratie moet ervoor zorgen dat idealiter het stroomniveau gelijkmatig wordt ervaren op alle spiergroepen voor de atleet.

Selecteer nu door aan te raken "Basiskalibratie uitvoeren" of "Gedetailleerde kalibratie met omschakelingen".

Als u door wilt gaan met het uitvoeren van een kalibratie, raak dan "Skip kalibratie" aan. Deze procedure wordt echter niet aanbevolen.

Door op het veld "Terug" te drukken keert u terug naar het menu voor het invoeren van de persoonlijke gegevens van atleet.



#### 9.3.2.1 Gedetailleerde kalibratie met omschakelingen

Bij gedetailleerde kalibraties met omschakelingen worden niet alleen die kanalen gekalibreerd die standaard voor training zijn bestemd, maar ook voor alle mogelijke elektrodekoppelingen. Het voordeel van dit type kalibratie is dat zelfs bij een volgende wijziging van de elektrodekoppeling (switchover) het best mogelijke stimulatie niveau wordt bereikt. De procedure wordt daarom in de eerste plaats als volgt uitgeschreven: Druk eerst op "Gedetailleerde kalibratie met omschakelingen" om naar de betreffende kalibratiemodus over te schakelen. Op het scherm verschijnt nu de instructie met betrekking tot de verdere kalibratie procedure. Volg deze instructies. Om de stimulatie te starten, draait u de drukregelaar langzaam met de klok mee. Als de stimulatie is gestopt, keert u met de knop "Terug" terug naar het menu voor de selectie van de kalibratiemodus. Door op de knop "Doorgaan" te drukken wanneer de stimulatie is gestopt, slaat u de rest van de kalibratie over.

Stel de intensiteit in op een niveau waarbij de atleet milde spiercontracties op de meeste kanalen detecteert. Als u nu de pijltjestoets rechts activeert, kunt u verder gaan met het aanpassen van de intensiteit van de individuele spiergroepen.



Stel de intensiteit voor elke spiergroep in op een niveau waarbij de spiercontracties overeenkomen met de andere spiergroepen. Door de pijltjestoets rechts in te drukken schakelt u over naar de volgende spiergroep. Met de pijltjestoets links keert u terug naar de vorige spiergroep.

Zodra alle spiergroepen zijn ingesteld, komt u in de volgende MENU aan door de pijltjestoets rechts in te drukken.

### 9.3.2.2 De basiskalibratie uitvoeren

In principe functioneert de basiskalibratie op dezelfde manier als bij de gedetailleerde kalibratie met omschakelingen. Hier worden echter alleen de standaardkanalen gekalibreerd. Dit type kalibratie is in de meeste gevallen meestal voldoende.



### 9.3.3 Voltooiing van het profiel van de atleten

Nadat u de persoonlijke gegevens hebt ingevoerd en de kalibratie hebt uitgevoerd, kunt u de instellingen voor het nieuw aangemaakte sportprofiel afronden. Je hebt de mogelijkheid om een programmalijs samen te stellen voor de atleet en deze kan opgeslagen worden in zijn/haar profiel. Als alternatief kunt u hier de gegevensreeks van de atleet opslaan zonder eigen programmalijs. Op dit moment is het ook mogelijk om een persoonlijke trainingskaart aan te maken.





### 9.3.3.3.1 Samenstellen van een programmalijs voor de atleten

Je hebt de mogelijkheid om tot 20 verschillende programma's op te slaan samen met het profiel van de atleet. Op deze manier kan een programma meerdere keren aan een programmalijs worden toegewezen. Als u later de sporter voor de training wilt selecteren, kunt u de opgeslagen programma's via de knop "Favorieten" oproepen (zie ook Sectie 8). Als u vaste programma's wilt toewijzen aan het profiel van de atleet, tik dan op "Een programmalijs samenstellen voor de atleet".

Om een trainingsprogramma aan de lijst toe te voegen, tikt u op "Invoegen". Er verschijnt eerst een menu dat de verschillende programmagroepen weergeeft die voor selectie beschikbaar zijn. Hier heeft u de mogelijkheid om programma's uit uw gebruikersprogramma's te selecteren.

Raak de gewenste programmagroep aan. Het menu voor programmaselectie wordt geopend. Als een programmagroep in verdere subgroepen is onderverdeeld, wordt de programmaselectie pas na zelf optelling van de betreffende subgroep weergegeven. Markeer het gewenste programma en wijs het toe aan de lijst met "OK". Met "Terug" verlaat u de programmaselectie en keert u terug naar het menu "Programmagroep selecteren".

en/of "Selecteer subcategorie" en/of "Selecteer subcategorie". Door op de knop "Home" te drukken, keert u terug naar het menu voor het samenstellen van de programmalijs.

Als u een trainingsprogramma uit de lijst wilt verwijderen, markeer dan door aan te raken en druk vervolgens op de knop "Verwijderen". Met "Opslaan" wordt de programmalijs samen met het profiel van de atleet opgeslagen. Het hoofdmenu wordt weergegeven en de zojuist aangemaakte atleet wordt geselecteerd voor training. Tik op "Sluiten" om de programmalijs te verlaten en terug te keren naar het hoofdmenu. Ook in dit geval zijn de gegevens van de atleet opgeslagen en de sporter geselecteerd voor training. In dit geval worden geen programma's toegewezen aan het profiel van de atleet.

### 9.3.3.3.2 Besparing

Als u het profiel van de atleet wilt opslaan op het StimaWELL® EMS-apparaat zonder toewijzing van programma's of het aanmaken van een trainingskaart, druk dan op "Opslaan" na het invoeren van de persoonlijke gegevens. Het hoofdmenu wordt weergegeven en de atleet die zojuist is aangemaakt, wordt geselecteerd voor het trainen.

### 9.3.3.3.3 Opleidingskaarten aanmaken

U kunt een individuele chipkaart aanmaken voor elke sporter, een zogenaamde trainingskaart waarop de naam van de sporter met zijn/haar persoonlijke gegevens wordt opgeslagen. Bovendien kunt u de ingestelde proportionele intensiteit en, waar nodig, kanaalomschakelingen en maximaal 20 trainingsprogramma's opslaan.



Indien u een trainingskaart wenst aan te maken kan dit direct na het invoeren van de persoonlijke gegevens worden uitgevoerd. Steek hiervoor een lege trainingskaart in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat. Het menu voor het programmeren van de trainingskaarten wordt nu geopend.

Druk op de knop "Invoegen" om individuele programma's aan de trainingskaart toe te wijzen. Op deze manier kan een programma meerdere keren in de lijst verschijnen. Er verschijnt eerst een menu met de beschikbare programmagroepen voor selectie.

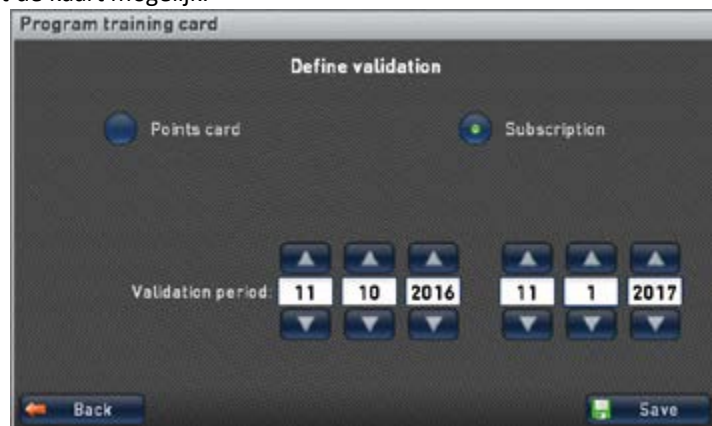
Tik op de gewenste programmagroep. Het menu voor programmaselectie wordt geopend. Als een programmagroep in verdere subgroepen is onderverdeeld, wordt de programmaselectie pas na zelf optelling van de betreffende subgroep weergegeven. Markeer het gewenste programma en accepteer met "OK" in de lijst. Met "Terug" verlaat u de programmaselectie en keert u terug naar het menu "Programmagroep selecteren" en/of "Subcategorie selecteren". Door op de knop "Home" te drukken keert u terug naar het menu voor het programmeren van de trainingskaart.

Als u een trainingsprogramma van de kaart wilt verwijderen, markeer dan door aan te raken en bevestig dan met de knop "Verwijderen". Met "Terug" keert u terug naar het vorige menu. Tik op "Doorgaan" om de geldigheid van de trainingskaart te definiëren. Hier heeft u de optie om te kiezen tussen "Puntenkaart" en "Abonnement".



Als het selectieveld "Puntenkaart" actief is, kunt u aan de kaart een waarde tussen 1 en 100 punten toekennen waarbij een punt één trainingssessie vertegenwoordigt. Als de sporter het aantal ingevoerde sessies heeft voltooid dan is er geen verdere training met de kaart mogelijk.

Tik op "Abonnement" om de geldigheidsperiode voor de trainingskaart vast te leggen. Tijdens deze periode kan de trainingskaart zo vaak gebruikt worden als nodig is, met andere woorden er is geen limiet aan het aantal sessies. Na afloop van de geldigheidsperiode is geen verdere training met de kaart meer mogelijk.



Druk op de knop "Opslaan" om de uitgevoerde instellingen en eventueel geselecteerde trainingsprogramma's op de trainingskaart op te slaan. In dit geval zal het StimaWELL® EMS-apparaat draaien alsof u net een reeds geprogrammeerde trainingskaart in de kaartgleuf had gestoken ( zie hoofdstuk 11). Met "Terug" keert u terug naar het vorige menu.

Om van kanaalomschakeling te kunnen wisselen en de gegevens op de kaart op te slaan, moet een trainingskaart zijn aangemaakt. De atleet is nu geselecteerd voor training. Raak nu de knop " omschakelingen " in de menubalk van het hoofdmenu aan. Selecteer de kanalen die nodig zijn voor de omschakeling. Met "OK" accepteert u de omschakeling voor de resterende tijd op de kaart in het apparaat, met "Annuleren" verlaat u het menu "Omschakelingen " zonder de wijzigingen zelf te hebben uitgevoerd. Als u de omschakeling voor de atleet permanent wilt uitvoeren, activeer dan na selectie van de omschakeling door het selectieveld "Opslaan van instellingen" aan te raken. Met "OK" worden de omschakelingen permanent op de trainingskaart opgeslagen.

#### 9.4 Bewerken/verwijderen van Atleten Data

Nadat u in de menubalk van het hoofdmenu de "Athlete Administration" heeft geselecteerd, drukt u op het menupunt "Atleten bewerken ". Een lijst met alle atleten die zijn opgeslagen op het StimaWELL® EMS-apparaat wordt afgespeeld. Markeer een atleet door zijn/haar naam in de lijst aan te raken of selecteer door de draaiknop/drukcontroller te draaien.

In het rechtergedeelte van het scherm kunt u selecteren welke wijzigingen u wilt uitvoeren met betrekking tot het gemarkeerde atletiekprofiel. Om de naam of persoonlijke gegevens zoals bijvoorbeeld gewicht of fitnessniveau te wijzigen, markeer dan de betreffende atleet en klik op "Data". U kunt nu de naam en alle gegevens van de atleet overeenkomen zoals beschreven in [paragraaf 9.3.1.](#)



Met "OK" accepteert u de wijzigingen en keert u terug naar het menu "atlete bewerken". Met "Annuleren" verlaat u het menu "Persoonlijke gegevens van Atlete" zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.



Tik op kalibratie om een aangekoppelde kalibratie opnieuw uit te voeren. Nu kunt u de kalibratie-optiemodus selecteren.

Tik op "eenvoudige kalibratie uitvoeren" of "Uitgebreide kalibratie met om schakingen" om de betreffende kalibratiemodus te selecteren. De kalibratiefunctie is precies zoals voor het aanmaken van het profiel van een atleet. Meer hierover is te vinden in [paragraaf 9.3.2](#). Druk op "Sluiten" om terug te keren naar het menu "Atlete bewerken" zonder nieuwe kalibratie.

Als u verdere programma's wilt toevoegen aan het profiel van de atleet of programma's wilt wijzigen/verwijderen na het markeren, druk dan op de knop "Programma's". U kunt nu de programmalijs bewerken. Deze werkt precies zoals beschreven in [paragraaf 9.3.3.3.1](#). Met "OK" accepteert u de wijzigingen en keert u terug naar het venster "atlete bewerken". Met "Annuleren" verlaat u de programmalijs zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.



Door op de knop "Geschiedenis" te drukken kunt u het trainingsprotocol voor de gemarkeerde sporter oproepen. Alle afgeronde trainingen met betrekking tot deze sporter worden chronologisch gerangschikt. Elke vermelding in deze lijst bevat de naam van het programma die gebruikt worden voor training, de datum en het tijdstip waarop de training plaatsvond, de duur van de training, de verbruikte energie in kcal en de trainingsindex.

Als u op "Verwijderen" drukt, wordt het volledige trainingsprotocol verwijderd. Met "Sluiten" verlaat u het trainingslogboek en keert u terug naar het vorige menu. Via de knop "Opslaan" kunt u de trainingsgeschiedenis opslaan op een USB-stick. Steek hiervoor een USB-stick in de USB-aansluiting aan de voorzijde van het StimaWELL® EMS-apparaat. Wees een paar seconden geduldig, omdat het StimaWELL® EMS-apparaat de USB-stick moet herkennen en de knop "Opslaan" actief wordt.

Om het profiel van een bestaande atleet op een trainingskaart op te slaan, plaatst u een blanco trainingskaart in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat. Markeer het gewenste profiel en druk vervolgens op de knop "Opslaan". Dit is alleen dan actief als er een trainingskaart in de kaartgleuf is gestoken. Als u een reeds geschreven trainingskaart hebt geplaatst en op "Opslaan" drukt, wordt het oude profiel op de kaart overschreven door de nieuwe gegevens.

Alle gegevens in het profiel van de atleet worden opgeslagen op de ingestoken trainingskaart en kunnen worden bewerkt volgens uw wensen. Dit werkt precies op dezelfde manier als bij het aanmaken van een nieuwe trainingskaart ([zie paragraaf 9.3.3.3.3](#)). Met "Annuleren" keert u terug naar het menu "Atleet bewerken" zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.

Om het profiel van een atleet te verwijderen, markeer de atleet en druk op "Verwijderen". Je wordt nu eenmaal gevraagd of je de atleet echt wilt verwijderen. Tik op "Ja" om de atleet van de databank van het StimaWELL® EMS-apparaat te verwijderen. Met "Nee" keert u terug naar het menu "Athlete bewerken" zonder dat de gemarkeerde atleet verwijderd is.

Als u op "OK" drukt, accepteert u de gemarkeerde atleet voor training. Met "Annuleren" keert u terug naar de atlete administratie.



## 9.5 Trainingskaarten bewerken/verwijderen

Nadat u in het hoofdmenu Athlete Administration heeft gekozen, kunt u voorgeprogrammeerde trainingskaarten wijzigen of verwijderen. Plaats een trainingskaart in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat om de gegevens te bewerken/verwijderen.

Let op: In dit stadium kunnen geen lege trainingskaarten opnieuw worden geprogrammeerd. Als u een lege trainingskaart hebt geplaatst, wordt u erop gewezen dat de kaart leeg is. Instructies voor het programmeren van een blanco trainingskaart vindt u in paragraaf 9.3.3.3 en paragraaf 9.4.

U kunt nu beslissen of u de atleetgegevens of de persoonlijke gegevens op de kaart, de trainingsgeschiedenis die u wilt weergeven of de gegevens op de kaart wilt verwijderen.



### 9.5.1 Programma's en geldigheid wijzigen op de trainingskaart

Tik op het menupunt "Programma's en geldigheid op de trainingskaart wijzigen". Het menu voor het programmeren van trainingskaarten wordt geopend. U kunt nu de opgeslagen programma's wijzigen. Druk vervolgens op "Doorgaan" om de geldigheid op de kaart aan te passen (bijvoorbeeld om de kaart op te laden) en de geïmplementeerde wijzigingen op te slaan.

Het wisselen van trainingskaarten functioneert op precies dezelfde manier als bij het aanmaken van een treinkaart. Meer hierover is te vinden in [paragraaf 9.3.3.3](#).

Als u na het wijzigen van de gegevens op de knop "Opslaan" drukt, komt u in het hoofdmenu aan. De instellingen van de trainingskaart worden geaccepteerd en de sporter wordt geselecteerd voor training. Met "Annuleren" keert u terug naar het vorige menu zonder de wijzigingen te hebben doorgevoerd.

### 9.5.2 Persoonlijke gegevens bewerken

Druk op de knop "Persoonlijke gegevens bewerken" om bijvoorbeeld naam, geboortedatum, gewicht of fitnessniveau te wijzigen. Accepteer de wijzigingen met "OK" of met "Annuleren".

### 9.5.3 Opleidingsgeschiedenis bewerken

Tik op "Toon trainingsgeschiedenis tonen" om het trainingsprotocol op te roepen met betrekking tot de gemarkeerde sporter. Er wordt een lijst weergegeven van alle afgeronde trainingen voor deze atleet in chronologische volgorde.



Elke vermelding in deze lijst bevat de naam van de training die gebruikt wordt, de datum en het tijdstip waarop de training plaatsvond, de duur van de training en ook de energieopname in kcal en de gemiddelde trainingsindex. Als u op "Verwijderen" drukt, wordt het volledige trainingsprotocol gewist. Met "Sluiten" verlaat u het trainingslogboek en keert u terug naar het vorige menu. Via de knop "Opslaan" kunt u de trainingsgeschiedenis opslaan op een USB-stick. Steek hiervoor een USB-stick in de USB-aansluiting aan de voorzijde van het StimaWELL® EMS-apparaat. Wees een paar seconden geduldig, omdat het StimaWELL® EMS-apparaat de USB-stick moet herkennen en de knop "Opslaan" actief wordt.

#### 9.5.4 Alle gegevens op de trainingskaart wissen

Selecteer het menupunt "Alle gegevens op de trainingskaart wissen". U wordt nu gevraagd of u echt kaartgegevens wilt verwijderen . Bevestig met "Ja", de kaart is nu leeg.

### 10 Chipkaarten

Er zijn twee soorten chipkaarten voor de StimaWELL® EMS. Met het systeem ontvangt u de "StimaWELL® Admincard", waarmee u toegang krijgt tot alle instelbare functies van het StimaWELL® EMS-systeem. Ten tweede is er de "StimaWELL® Persoonlijke Kaart". U heeft de mogelijkheid om de gegevens van een atleet op te slaan op de trainingskaart. Dit omvat de naam van de atleet en de persoonlijke gegevens van de atleet, maximaal 20 programma' s, de persoonlijke instellingen van de proportionele intensiteit en het aantal geboekte punten voor de atleet of de duur van het abonnement, die allemaal kunnen worden opgeslagen op de trainingskaart. De paragrafen 9.3.3.3 en 9.4 beschrijven de procedure voor het aanmaken van opleidingskaarten.

### 11 Opleiding met de trainingskaart

Sluit alle geopende menu's en schakel over naar het hoofdmenu. Steek vervolgens het trainingskaartje van de atleet in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat. Er verschijnt een welkomstschermb met de naam van de atleet en de resterende openstaande punten of de duur van het abonnement.

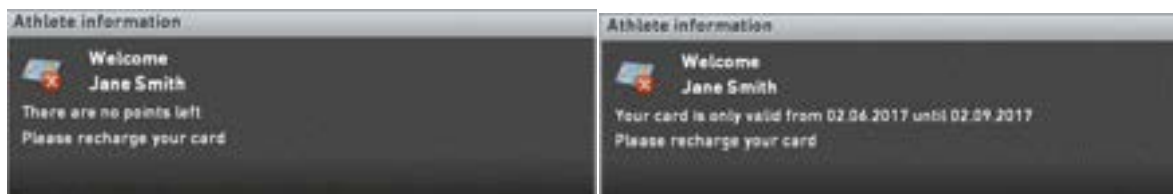
Welkomstschermb voor de puntenkaart



Welkomstschermb voor het abonnement



Goodbye scherm (punten account)



Als er geen punten beschikbaar zijn op de trainingskaart of als het abonnement is verlopen, is er geen verdere training met het StimaWELL® EMS-apparaat mogelijk.

De StimaWELL® EMS wordt nu overeenkomstig de instellingen op de trainingskaart geconfigureerd. Houd er rekening mee dat bij een ingestoken trainingskaart alleen de volgende instellingen kunnen worden uitgevoerd:

Selectie van een programma toegewezen aan de trainingskaart en training met dit programma.

Instellen van de proportionele intensiteit.

Schakelaars instellen.

Wijzigen van volgorde.

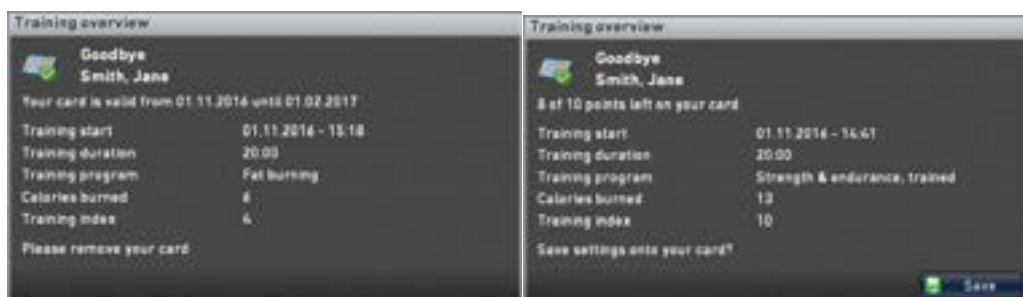
### 11.1 Programmakeuze

U kunt kiezen tussen de trainingsprogramma's die op de trainingskaart zijn opgeslagen. Na het plaatsen van de trainingskaart wordt dat programma geselecteerd dat overeenkomt met het nummer van de werkelijke sessie. Voorbeeld: Voor de derde sessie wordt dat programma geselecteerd, dat in de derde positie van de programmalijs van de atleet verschijnt.

Als uw atleet een alternatief programma wenst te gebruiken, kunt u een lijst oproepen via de knop "Programma's" waarin alle programma's op de trainingskaart worden weergegeven.

### 11.2 Opleiding met de kaart

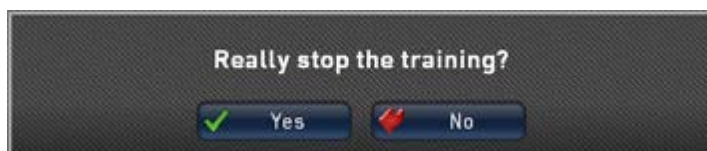
Na het starten van een trainingsprogramma kan de training niet meer gestopt worden door de sporter, maar alleen gepauzeerd. Verdere programmaselectie is niet mogelijk. Als een puntenkaart betrokken is bij de trainingskaart voor de sporter, wordt het aantal punten op de kaart bij aanvang van de training met 1 verminderd. Houd er rekening mee dat de kaart tijdens de training in het StimaWELL® EMS-apparaat moet blijven. Door het verwijderen van de kaart stopt de training onmiddellijk.



De knop "Opslaan" wordt niet weergegeven omdat er geen wijzigingen zijn doorgevoerd.

De training wordt na afloop van het geselecteerde programma automatisch beëindigd en er verschijnt dan het "Opleidingsoverzicht" met de vraag om de kaart te verwijderen. Er wordt naast de punten tellen of de tijdsperiode van het abonnement, de start van de training, de opleidingsduur, het trainingsprogramma, het calorieënverbruik en ook de gemiddelde trainingsindex voor de afgeronde training weergegeven..

Let op: Indien de sporter de training voortijdig wenst te beëindigen is dit mogelijk door de roterende/drukknopwals tweemaal in te drukken. U wordt gevraagd of u de training echt wilt stoppen. Bevestig met "Ja" of keer terug naar de pauzestand met "Nee". De atleet kan hier te allen tijde met het actieve programma blijven trainen tot aan het einde van de looptijd van het programma door de draaiknop/drukcontroller te draaien.



## 12 Gebruikersprogramma's

Met de StimaWELL® EMS beschikt u over de mogelijkheid om eigen trainingsprogramma's aan te maken en op te slaan. Deze zogenaamde gebruikersprogramma's kunnen worden samengesteld uit één of meerdere afzonderlijke onderdelen (sequenc-es). Voor elke reeks kunnen specifieke trainingsparameters individueel worden samengesteld.

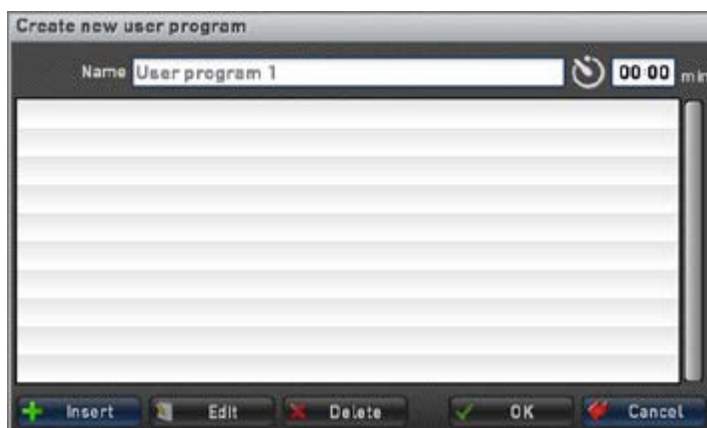


Raak in het hoofdmenu van de toets "Programma's" aan en selecteer vervolgens "Gebruikersprogramma's" uit de programmagroepen.

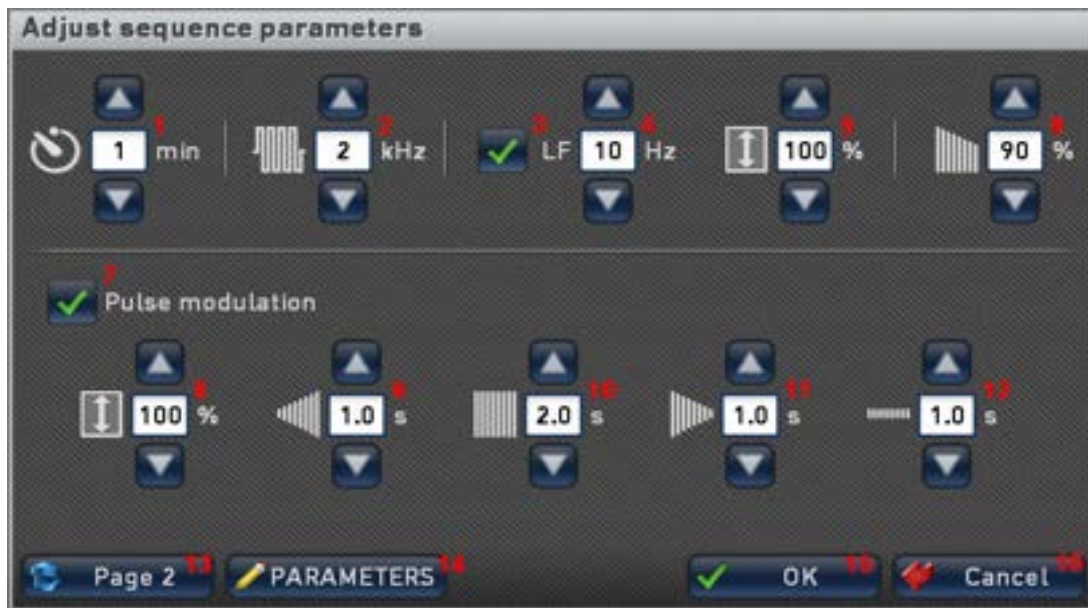
Er wordt nu een lijst geopend met alle gebruikersprogramma's in alfabetische volgorde. Als u een gebruikersprogramma wilt selecteren, markeert u het betreffende item in de lijst door op te tikken. Als u dit gebruikersprogramma voor de volgende sessie wilt selecteren, bevestigt u uw keuze met "OK".

Om een gebruikersprogramma aan te maken, drukt u op de knop "Nieuw". Als u een bestaand gebruikersprogramma wilt wijzigen, markeer het dan en druk op de knop "Wijzig". U verwijdert een gebruikersprogramma door eerst in de lijst te markeren en vervolgens op de knop "Verwijderen" te drukken. U wordt dan gevraagd of u dit gebruikersprogramma echt wilt verwijderen. U bevestigt het wissen van het programma met "Ja" en met "Nee" keert u terug naar het menu "Gebruikersprogramma's" zonder de gegevens te hebben gewist.

### 12.1 Gebruikersprogramma's aanmaken / wijzigen



Wanneer u een nieuw gebruikersprogramma maakt, zal StimaWELL® EMS-apparaat de aanduiding van de tekst als "Gebruikersprogramma" toekennen, samen met een opeenvolgend nummer, bijvoorbeeld "Gebruikersprogram 1". U kunt deze tekst naar wens wijzigen. Raak hiervoor het tekstveld waarin de aanduiding verschijnt direct aan. Via het toetsenbord op het nu geopende scherm kunt u een nieuwe naam voor het gebruikersprogramma toewijzen en met "OK" accepteren.



Een gebruikersprogramma bestaat altijd uit minstens één sequentie. Om een sequentie aan een gebruikersprogramma toe te voegen, klikt u op "Invoegen". Er wordt dan een menu geopend waarin u de sequentieparameters kunt instellen. Om een parameter te wijzigen, kunt u de waarde ervan verhogen/verlagen door middel van de pijltoetsen boven en onder het betreffende display.

In het eerste display (1) stelt u de duur van de sequentie in minuten in. U kunt kiezen tussen 1 en 60 minuten. In het volgende display (2) kunt u de draaggolffrequentie instellen tussen 2 en 6 kHz.

Door het selectieveld "LF" (3) aan te raken, bepaalt u of de draaggolffrequentie tot een lage frequentie moet worden gemoduleerd. Als de groene haak is ingesteld, kunt u de waarde van de lage frequentie (4) instellen tussen 2 en 100 Hz en de modulatie diepte (5) tussen 100 % en 5 %.

Let op: De modulatie diepte geeft aan in welke mate de intensiteit in de pauzes - tussen de individuele gemoduleerde impulsen wordt verminderd.

Twee voorbeelden: met een modulatie diepte van 100 % wordt de intensiteit met 100 % verminderd, dat wil zeggen tot 0 %.

Met een modulatie diepte van 40 % wordt de intensiteit met 40 % verminderd, dat wil zeggen tot 60 %.

De laatste weergave (6) is de waarde van de intensiteitsaanpassing bij verandering van volgorde. Als tijdens een programma de volgorde verandert, wordt de intensiteit van het opgegeven percentage verlaagd om een comfortabelere sequentieovergang van de kant van de atleet te garanderen.

Via het selectieveld "drempelmodulatie" (7) kunt u bepalen of drempelmodulatie-optie met stijgende, werkende, dalende en pauze fase noodzakelijk is.

Als de "drempel modulatie" actief is, stel dan via het eerste display (8) de modulatie diepte voor de drempelmodulatie in. Dit bepaalt met welk percentage tussen 5 % en 100 % de intensiteit tijdens de pauze wordt verlaagd. Bij een drempelmodulatie van 100 % zijn er geen stroomgolven tijdens de pauzetijd. Bij een drempelmodulatie van 20 % wordt de intensiteit bijvoorbeeld met 20 % verminderd, waardoor 80 % wordt bereikt.

In het volgende display kunt u de duur van de verhogingsfase (9) instellen tussen 0,1 en 2,5 seconden in stappen van 0,1 seconde. Tijdens de stijgingsfase neemt de intensiteit voortdurend toe tot tijdens de training de ingestelde waarde is bereikt. Op deze manier wordt de musculatuur voorbereid op de volgende werkfase. In de werkfase (10) verloopt de training met de ingestelde intensiteit. Hier wordt ook de duur in seconden geselecteerd. Hier kunt u de instelling in het bereik tussen 0 en 5 seconden definiëren in stappen van 0,1 seconden en van 5 tot 25 seconden in stappen van 1 seconde.

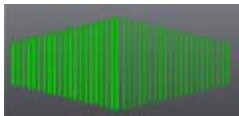


De duur van de afnamefase (11) kan worden ingesteld zoals voor de stijgingsfase, dat wil zeggen tussen 0,1 en 2,5 seconden in stappen van 0,1 seconde. Tijdens de verlagingsfase daalt de intensiteit tot een waarde die u via de modulatie diepte hebt opgegeven.

De pauzefase (12) kan exact als voor de werkfase worden ingesteld, namelijk tussen 0 en 25 seconden. De instelling is hier van 0 tot 2 seconden in stappen van 0,1 en van 2 tot 25 seconden in stappen van 1 seconde. Tijdens de pauzefase wordt de intensiteit gereduceerd tot de via de drempelmodulatie opgegeven waarde.

Een voorbeeld: U heeft een drempelmodulatie van 100% ingesteld, een verhogings-/verlagingsfase van 1,5 seconden, een werkfase van 10 seconden en een pauzefase van 5 seconden. Uw atleet traint met een hoofdintensiteit van 25. Tijdens de stijgingsfase neemt de intensiteit binnen 1,5 seconden toe van 0 tot 25 seconden. In de werkfase verloopt de training 10 seconden ononderbroken en met een intensiteit van 25 seconden. Na de werkfase volgt de afnamefase. In de ingestelde 1,5 seconden neemt de intensiteit af van 25 naar 0. Tijdens de volgende pauzefase stroomt er gedurende 5 seconden geen stroom vanwege de ingestelde modulatie diepte van 100% voordat de volgende werkfase begint.

Tip: Als u de werk- en pauzefase op 0 seconden zet, bestaat de sequentie slechts uit één enkele verhoging en verlaging, waarbij de intensiteit continu omhoog en omlaag zwelt. Dit type stimulatie wordt "Dynamic Stimulation" genoemd en wordt door veel mensen ervaren als bijzonder aangenaam en wordt daarom vaak gebruikt voor spierontspanning. Om ervoor te zorgen dat tijdens de totale voortgang van de modulatie de stimulatie waarneembaar is, wordt aanbevolen om de modulatie diepte op 50 % in te stellen.



Via de knop "Page 2" (13) schakelt u over naar de instelmogelijkheden voor spiergroepen en omschakelingen voor de eigenlijke volgorde.



Stel de groene haak in met "Focus spiergroepen" door op de selectieknop te drukken om de focus tijdens de training op specifieke spiergroepen in te stellen. U kunt nu de betreffende spiergroep opgeven door het betreffende linker keuzeveld aan te raken. Als u een of meer spiergroepen scherp gesteld hebt, worden deze geïdentificeerd door de aanwezigheid van een groene haak op het betreffende selectieveld.

Onder de "Focus spiergroepen" kunt u met de pijltjestoets de modulatie diepte instellen. Dit geeft aan hoeveel procent de intensiteit van de niet geselecteerde spiergroepen wordt verminderd. Met een modulatie diepte van 100 % wordt de intensiteit dus met 100 % verminderd en zal er geen stroom op de geselecteerde kanalen stromen. Bij een modulatie diepte van 30 % wordt de intensiteit op deze kanalen tot 70 % verlaagd.

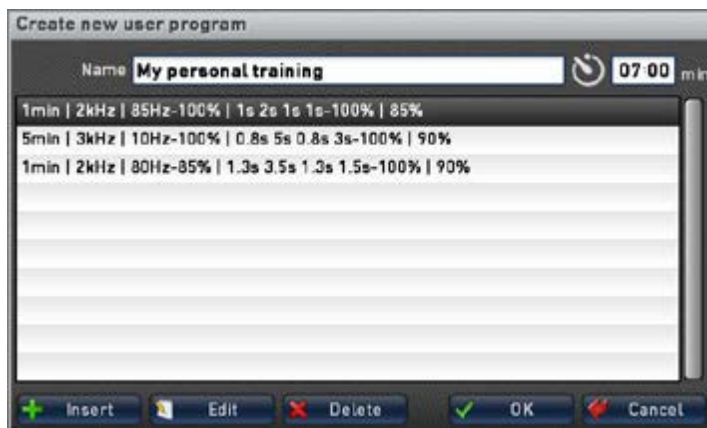
Activeer "Set switchovers" om omschakelingen voor de actuele volgorde in te stellen.

Druk op "Page 1" om terug te keren naar de sequentie parameterinstelling. Instellingen die u heeft uitgevoerd met betrekking tot gerichte spiergroepen en omschakelingen blijven onaangetast.

Let op: Als u "Focus spiergroepen" hebt ingesteld, stel dan een lage waarde in voor de intensiteitsaanpassing bij sequentie verandering. Als na de sequentie verandering andere spiergroepen gericht zijn of alle spiergroepen tegelijkertijd getraind worden, kan het anders onder bepaalde omstandigheden voorkomen dat de intensiteit op bepaalde locaties als ongemakkelijk ervaren wordt.

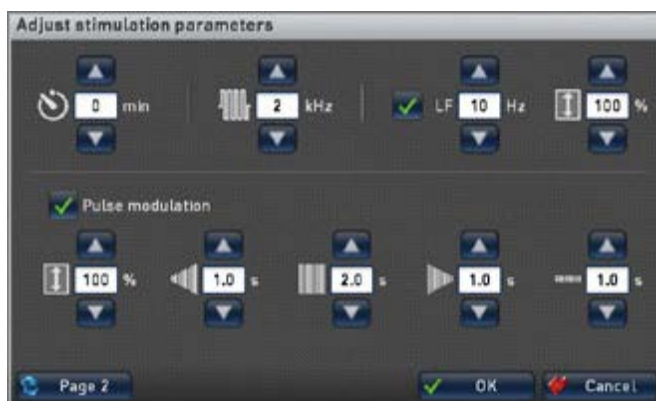
Druk op de toets "PARAMETERS" (14) om de laatst ingestelde parameter set via het programma "PARAMETERS" in de gebruikers programma sequentie te accepteren. Houd er hierbij rekening mee dat de waarde van de intensiteitsaanpassing bij opeenvolgende wijzigingen nog steeds handmatig moet worden ingesteld. Meer informatie over het programma "PARAMETERS" vindt u in hoofdstuk 12.2. Nadat u alle parameters hebt ingesteld, accepteert u de volgorde en de looptijd met "OK" (15) in uw gebruikersprogramma. Met "Annuleren" (16) verwijdert u de ingestelde parameters en keert u terug naar het venster "Nieuwe gebruikersprogramma aanmaken".

Op deze manier kunt u maximaal 40 sequenties aan een gebruikersprogramma toewijzen, waarbij de totale looptijd direct naast de naam van de gebruikersprogramma's zichtbaar is. Het is samengesteld uit de som van de individuele rijtijden en bedraagt dus maximaal 99 minuten.



In de lijst in het menu "Nieuwe gebruikersprogramma aanmaken" staan alle sequenties vermeld die in het gebruikersprogramma zijn opgenomen, inclusief de bijbehorende parameters. Om een volgnummer te wijzigen, drukt u op de knop "Wijzig". Als u een sequentie wilt verwijderen, klikt u op "Verwijderen" om de gemarkeerde sequentie te verwijderen. U wordt nu gevraagd of u de sequentie echt wilt verwijderen. Met "Ja" bevestigt u en met "Nee" wordt de volgorde niet gewist. Als een sequentie gewist is, gaan de volgende sequenties één positie omhoog. Wanneer u het aanmaken van de gebruikersprogramma's hebt voltooid, kunt u opslaan door op de knop "OK" te drukken. Met "Annuleren" verlaat u het menu voor het aanmaken van gebruikersprogramma's en gooit u alle uitgevoerde wijzigingen weg.

## 12.2 De parameters van gebruikersprogramma's testen



Als u specifieke parameters wilt testen voordat u een sequentie voor een gebruikersprogramma maakt, kunt u het programma "PARAMETERS" gebruiken. Selecteer hiervoor in het hoofdmenu de knop "Programma's". Raak nu het laagste menupunt "PARAMETERS" aan.



Er wordt nu een venster geopend waarin u de stimulatieparameters kunt instellen. Afgezien van de intensiteitsaanpassing op sequentiwijzigingen is dit venster identiek met het aanmaken van een gebruikers programmasequentie. Stel alle parameters naar wens in en bevestig uw invoer met "OK". Het hoofdmenu wordt geopend en de ingestelde parametersets (die in principe een programma met slechts één sequentie vertegenwoordigen) worden voor de training geselecteerd. Nu kunt u eenvoudig testen of de sequentie met de geselecteerde parameters net ingesteld is volgens uw wensen en eventueel geschikt is voor uw volgende gebruikersprogramma. Met "Annuleren" worden de ingestelde parameters gewist en keert u terug naar de selectie van de programmagroepen.

## 13 Instellingen

Om een overzicht van alle instellingen te openen, raakt u in de menubalk van het hoofdmenu op de knop "Instellingen" aan. De menupunten "Tijd" en "Software-update" zijn voor alle gebruikers beschikbaar.

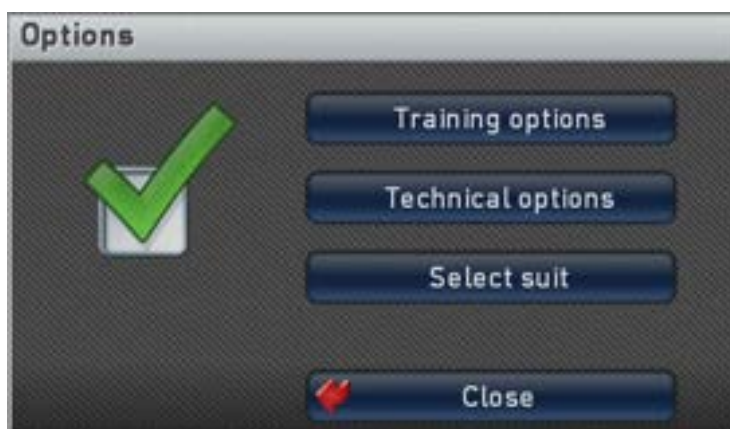


Alle andere menu-items zijn alleen beschikbaar met een ADMIN kaart.

Tik op het betreffende menu-item als u de opties "Opties", "Tijd", "Datum" of "Taal" wilt wijzigen. Ook de administratie van de "Atlete database", een "Software update" en de instelling of de StimaWELL® EMS als huurtoestel moet worden gebruikt, is in dit menu mogelijk.

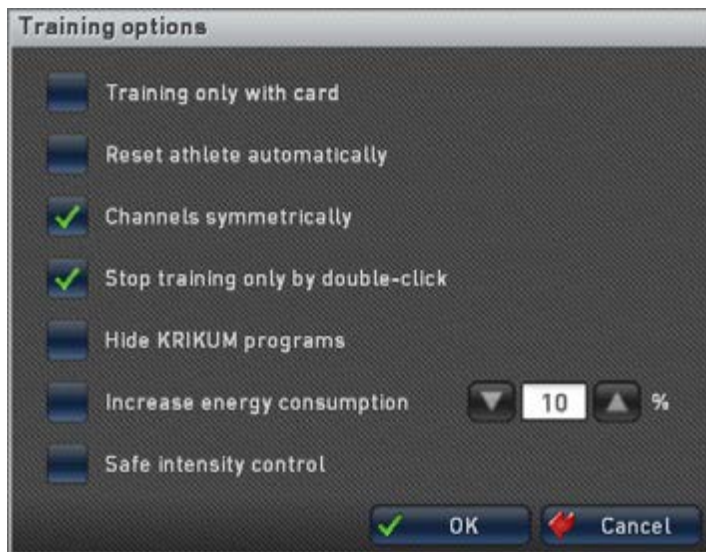
Welke bepaalde softwareversie in uw StimaWELL® EMS is geïnstalleerd, kunt u links onder het tandwiel zien. Het menu "Instellingen" is alleen beschikbaar als er geen training wordt uitgevoerd.

### 13.1 instellen van opties



In "Opties" kunt u de bedrijfseigenschappen van de StimaWELL® EMS aan uw eisen aanpassen. Beslis eerst of u de "Opleidingsopties" of de "Technische opties" wilt wijzigen. Door "Kiezen pak selecteren" aan te raken, kunt u het pak kiezen dat voor de training wordt gebruikt.

### 13.1.1 Opleidingsopties



Selecteer "trainingsopties" door het aan te raken/tikken. U heeft nu de volgende mogelijkheden:

Als u het selectieveld "Alleen trainen met kaart" aanraakt en de groene haak instelt, is het trainen met de StimaWELL® EMS alleen dan mogelijk als u een admin kaart of een geldige trainingskaart hebt geplaatst. Zonder kaart is het systeem in dit geval geblokkeerd.

Als het selectieveld "Reset atlete automatisch resetten" actief is, worden de StimaWELL® EMS-parameters na het voltooien van de training met de StimaWELL® EMS naar de basisinstellingen teruggezet. Hetzelfde gebeurt wanneer het apparaat met een geselecteerde atleet gedurende 15 minuten niet wordt gebruikt.

Als het selectieveld "Kanalen symmetrisch" actief is, kunt u door de proportionele intensiteit in te stellen, overeenkomen met de intensiteit van de kanalen die voor de twee helften van het lichaam lopen.

Symmetrisch, zoals bijvoorbeeld de armen of benen. Met de selectie van een van de kanalen voor het instellen van de proportionele intensiteit worden beide kanalen weergegeven. U heeft dan de optie om de intensiteit voor beide kanalen tegelijkertijd te wijzigen door de draaiknop/drukcontroller te draaien of de betreffende schuifregelaar te gebruiken om bij elk kanaal afzonderlijk te passen. Als de groene haak uit dit selectieveld wordt verwijderd, wordt alleen het kanaal dat u zojuist hebt geselecteerd tijdens de instelling van de proportionele intensiteit weergegeven.

Als het keuzeveld "Oefenen alleen door dubbelklikken stoppen" actief is, kunt u de lopende training onderbreken door dubbelklikken (door tweemaal snel de draaiknop/drukcontroller in te drukken). Als u de draaiknop/drukcontroller slechts één keer indrukt, wordt de huidige training gestart. Als de selectieknop "KRIKUM-programma's verbergen" actief is, worden de KRIKUM-programma's niet in de programmalijst weergegeven.

Met de keuzetoets "Verhoog calorieverbruik" geeft u aan of het getoonde calorieverbruik verhoogd moet worden. Deze variant kan worden toegepast voor het geval uw atleet tijdens de training verdere oefeningen uitvoert en daardoor een hoger calorieverbruik heeft dan het geval zou zijn in pure EMS training. Activeer het selectieveld door het aan te raken en stel met de pijltjestoetsen met hoeveel procent het calorieverbruik moet worden verhoogd. U kunt de waarde instellen in stappen van 5% tussen 5 en 100%.

Als u het selectieveld "Veilige intensiteitsregeling" activeert, kan de intensiteit tijdens een pauze niet worden verhoogd. Zo zorgt u ervoor dat de intensiteit tijdens deze fase niet per ongeluk te hoog kan zijn.

### 13.1.2 Technische opties



Selecteer "Technische opties". U hebt de volgende opties:

Als het selectieveld "Kanaal intensiteit weergeven" actief is, wordt op het display "Kanaalvoorzijde weergeven" en "Kanaalachterzijde" de waarde van de relevante intensiteit word als percentage voor elk kanaal weergegeven. Door dit veld uit te schakelen, schakelt u deze functie uit.

Via het keuzeveld "Afstandsbediening actief" activeert en deactiveert u de activering van het StimaWELL® EMS met de afstandsbedieningsunit.

Als het selectieveld "Contactcontrole uit" niet is geselecteerd, wordt tijdens de training gecontroleerd of alle elektrodestroomcircuits gesloten zijn. Als een stroomkring niet gesloten is, wordt de intensiteit automatisch naar 0 geschakeld en worden de elektroden van de niet-functionerende stroomkringen/kanalen rood weergegeven op de indicaties " Kanaal voorzijde " en "kanaal achterzijde". Als dit selectieveld actief is, doet de StimaWELL® EMS afstand van de controle.

Als het selectieveld "Signaler On" actief is, wordt elke verandering van volgorde binnen een programma door een kort akoestisch signaal aangegeven.

Als het keuzeveld "Beperk trainingstijd" actief is, kunt u een trainingstijd tussen 10 en 20 minuten instellen. Al onze programma's zijn ingesteld met een 20 minuten trainingstijd. Als u de trainingstijd verkort tot 15 minuten worden de laatste 5 minuten van het programma afgekort. Afhankelijk van het programma wordt dan een hele reeks of een deel van een sequentie weggelaten.

Als het selectieveld "Schaal kanaalintensiteiten" actief is, kunt u een percentage tussen 50 en 90% selecteren. Deze waarde bepaalt het percentage van het proportionele intensiteitsniveau voor het kanaal met de hoogste intensiteit na de snelle kalibratie. Het proportionele intensiteitsniveau van alle andere kanalen wordt op dezelfde manier aangepast.

### 13.1.3 Een pak selecteren

Kies "Pak selecteren". U kunt nu kiezen door aan te raken welke het beste bij de sporter past voor zijn/haar training.

Als het keuzeveld "detecteer pak" actief is, vernielt het StimaWELL® EMS-apparaat het pak dat via de aansluitkabel op het apparaat is aangesloten. Het nummer en de positie van de kanalen worden automatisch aangepast aan het op dat moment gebruikte pak nadat de aansluitkabel is aangesloten. Zolang het keuzeveld met een groene haak actief gemarkeerd is, is het niet mogelijk om het pak handmatig te selecteren.

Bevestig uw invoer met de toets "OK". Met "Annuleren" worden alle wijzigingen weggegooid.

### 13.2 Instellen van de tijd



Gebruik de pijltjestoetsen boven en onder de uren/minuten-teller om de tijd in te stellen. Door het aanraken van de hogere pijltjestoets in-creëren van de waarde en het aanraken van de onderste pijltjestoets wordt de waarde verlaagd. Als u de pijltjestoets ingedrukt houdt, zal de waarde continu stijgen/verlagen totdat de toets wordt losgelaten.

Bevestig uw invoer met de toets "OK". Met "Annuleren" worden alle wijzigingen weggegooid.

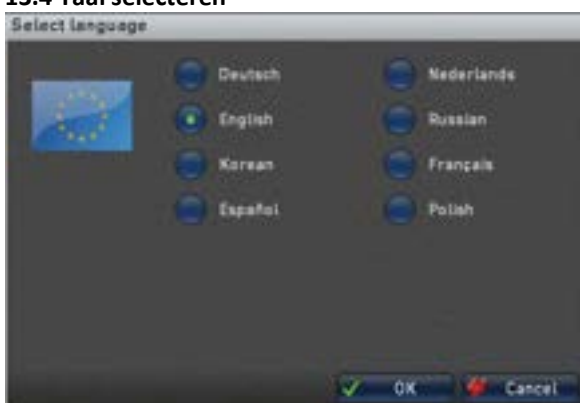
### 13.3 Instellen van de datum



Om de datum in te stellen, gebruikt u de pijltjestoetsen boven en onder de waarden voor dag, maand en jaar (datumformaat: DD/MM/YYYY). Door het aanraken van de hogere pijltjestoets in-creëren van de waarde en het aanraken van de onderste pijltjestoets wordt de waarde verlaagd. Als u de pijltjestoets ingedrukt houdt, zal de waarde continu stijgen/verlagen totdat de toets wordt losgelaten.

Bevestig uw invoer met de toets "OK". Met "Annuleren" worden alle wijzigingen weggegooid

### 13.4 Taal selecteren



Selecteer de gewenste systeemtaal door het betreffende keuzeveld aan te raken. Bevestig uw keuze met "OK". Houd er rekening mee dat het enkele seconden kan duren voordat een taalwijziging van kracht wordt. Met "Annuleren" verlaat u het menu zonder de bestaande taal te hebben gewijzigd.

Als het menu-item "Taal" niet beschikbaar is, is deze functie vergrendeld. In dit geval kunt u de taal van het systeem wijzigen door alleen een LANGUAGE CARD in de kaartgleuf aan de voorzijde van het apparaat te plaatsen. Neem contact op met uw wederverkoper voor meer informatie over LANGUAGE CARDS.

### 13.5 Beheer van de databank Athlete



U hebt de mogelijkheid om de atleetendatabase van uw StimaWELL® EMS-apparaat te exporteren/importeren naar/van een USB-flashstation, de database van uw StimaWELL® EMS-apparaat te verwijderen en de gegevens op een aangesloten USB-flashstation te verwijderen. Druk hiervoor in "Instellingen" op "Athlete Database".

#### 13.5.1 Uitvoer van de Athlete Databank

Om de database van uw StimaWELL® EMS-apparaat te exporteren, plaatst u een leeg USB-flashstation in de USB-poort aan de voorzijde van het apparaat. Als het flashstation al gegevens bevat, kunt u deze gegevens uit het flashstation verwijderen door op "Verwijder van USB" te klikken.



Let op: Als u de database van uw StimaWELL® EMS-apparaat kopieert naar een USB-flashstation waarop reeds atleetgegevens beschikbaar zijn, kan dit leiden tot een fout in de datasets. Het is daarom belangrijk ervoor te zorgen dat het flashstation geen andere atleetgegevens bevat.

Tik nu op het menupunt "Exporteren" om de atleetdatabase van het StimaWELL® EMS-apparaat te exporteren naar het aangesloten USB-flashstation. Als er nog geen USB is aangesloten, verschijnt in het tekstveld van het venster een melding. De knop "Start" is in dit geval inactief.

Druk op "Start" om het exporteren te starten en de gegevens naar de USB stick te kopiëren. Zodra de export is voltooid, sluit het menu "Exportpatiëntendatabank" automatisch.

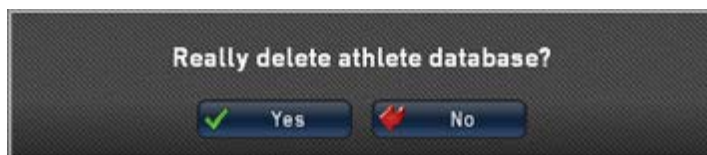
### 13.5.2 Importeren van de Athlete Databank



Om een atleetendatabase in uw StimaWELL® EMS-apparaat te importeren, kopieert u de gegevens eerst naar een leeg USB-flashstation. Vervolgens selecteert u in het menu "Database" het menupunt "Import" en plaatst u de USB-flashstation met het databestand dat u wilt importeren in de USB-poort aan de voorzijde van uw StimaWELL® EMS-apparaat.

Activeer de knop "Start" en wacht tot de gegevens volledig naar het StimaWELL® EMS-apparaat zijn gekopieerd. Na afloop van het importproces sluit het menu "Importeren Athlete Database" automatisch.

### 13.5.3 Schrappen van de Athlete Databank



Om de database van uw StimaWELL® EMS-apparaat te verwijderen, tikt u in de menubank "Verwijderen uit apparaat" op. U wordt nu gevraagd of u echt verder wilt gaan met de verwijdering.

Bevestig dit met de knop "Ja" en alle patiëntgegevenssets in uw StimaWELL® EMS-apparaat worden gewist. Tik op "Nee" om de gegevens niet te verwijderen.

Opmerking: Deze actie kan niet worden omgekeerd. Gegevens die zijn verwijderd zonder dat ze naar een USB-flashstation zijn geëxporteerd, kunnen niet worden hersteld.

### 13.5.4 USB-flash Drives verwijderen

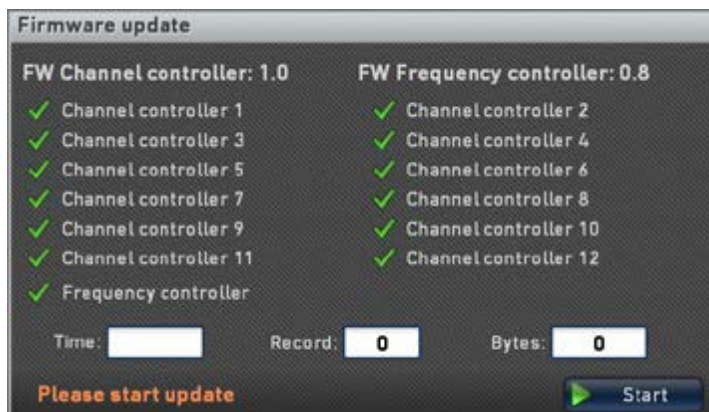
Als u de patiëntendatabase van een USB-flashstation wilt verwijderen, plaatst u het flashstation in de USB-poort en drukt u op "Verwijderen van USB-flashstation". De atleetgegevens op de USB stick worden nu gewist.

### 13.6 Software-update



U kunt de software voor uw StimaWELL® EMS-apparaat zelf bijwerken. De daarvoor benodigde gegevens moeten op een lege USB-stick worden gekopieerd. Steek de USB-stick in de USB-aansluiting aan de voorzijde van het apparaat. De vraag hiervoor verschijnt automatisch bij de selectie van het menupunt "Software-update".





De StimaWELL® EMS zelf zal nu controleren of er een nieuwe softwareversie op de USB stick aanwezig is. Als dit het geval is, start dan de update door op de knop "Start" te drukken. De gegevens worden nu naar het apparaat gekopieerd. Zodra de update succesvol is voltooid, start de nieuwe software automatisch. Indien een Firmware Update nodig is voor de bediening van de 12 kanalen, wordt nu een menu voor de update geopend. U moet deze update uitvoeren voordat uw systeem weer operationeel wordt. Druk hiervoor op "Start". Deze update zal ongeveer een minuut duren. U wordt continu op het display geïnformeerd over de voortgang van de update.

### 13.7 Huurapparaten



Als een atleet een StimaWELL® EMS wil huren voor training thuis, kunt u met de knop "Rent Device" de randvoorwaarden definiëren.

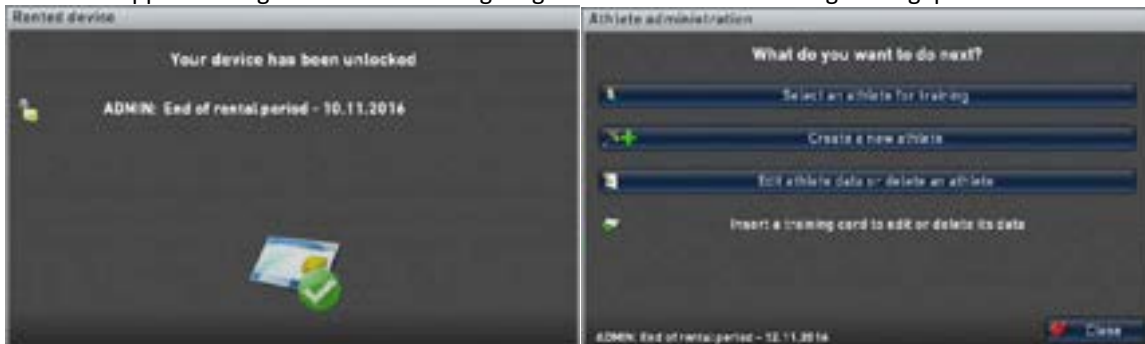
Tik op het selectieveld "Te gebruiken als gehuurd apparaat" om de StimaWELL® EMS alleen voor een bepaalde periode of alleen voor een bepaald aantal trainingen vrij te geven. Selecteer "Einde van de huurperiode" door het betreffende veld aan te raken als de atleet het apparaat tot een bepaalde datum heeft gehuurd.

Met behulp van de pijltjestoetsen boven en onder de datumvelden (datumformaat DD/MM/YYYY) kunt u de datum instellen waarop de huurperiode afloopt. Op dit punt wordt het apparaat vergrendeld totdat er een geldige ADMIN laadkaart is geplaatst.



Het einde van de huurperiode wordt ingesteld volgens de datum op de kaart en het hoofdmenu wordt automatisch geopend. Als alternatief kunt u het StimaWELL® EMS-apparaat ontgrendelen met uw Admin Card en via dit menu het einde van de huurperiode wijzigen.

Als u op "Tijdsaccount" drukt, kunt u via de pijltjestoets het aantal uren instellen dat geboekt is. Als alternatief kunt u het uren veld aanraken en het aantal uren invoeren dat geboekt is via het invoermenu dat wordt geopend. Zodra de sporter het aantal op het StimaWELL® EMS-apparaat geboekte trainingsuren heeft voltooid, wordt het apparaat vergrendeld totdat een geldige ADMIN kaart in de kaartgleuf is geplaatst.



De tijdrekening wordt dan bijgewerkt met het aantal uren op de kaart. Raak nu op het scherm aan of druk op de draaiknop/drukcontroller. Het hoofdmenu wordt dan geopend. Als alternatief kunt u het StimaWELL® EMS-apparaat met een nieuw aantal uren instellen door eerst met uw Admin Card te ontgrendelen en vervolgens via het menu "Huurapparaat" in te stellen.

Als u op de selectieknop "Limit atleet beperken" drukt, kunt u het aantal atletenprofielen beperken dat in het StimaWELL® EMS-apparaat kan worden opgeslagen.

Let op: ADMIN Charge Cards kunnen worden geprogrammeerd met de StimaWELL® Card Manager: meer informatie over dit onderwerp vindt u in de gebruiksaanwijzing van de Card Manager.

Het einde van de huurperiode wordt links beneden weergegeven in de "Athlete Administration" naast "ADMIN:".

Als uw sporter de huurperiode wil verlengen of de tijd wil doorrekenen voordat ze verlopen zijn, is dit hier ook mogelijk.

Ontgrendelde apparatuur - nieuwe huurperiode

Apparaat vergrendeld - huurperiode verstreken

Apparaat vergrendeld - tijdrekening leeg

Het is dan noodzakelijk om een ADMIN laadkaart in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat te plaatsen terwijl de atlete administratie loopt.

In het geval van de huurperiode wordt een nieuwe huurvervaldatum ingesteld of wordt de tijdrekening met het vereiste aantal uren opgeladen en wordt de nieuwe huurvervaldatum/het nieuwe aantal uren weergegeven.



## 14 De StimaWELL® EMS huren



Naast de aankoop kan de StimaWELL® EMS ook worden gehuurd voor een bepaalde periode of een bepaald aantal uren. Afhankelijk van de locatie kan de huur door ons of via een distributeur worden geregeld. Verhuur werkt precies alsof het apparaat aan een atleet wordt verhuurd.

Als u het StimaWELL® EMS-apparaat van ons hebt gehuurd, wordt de vervaldatum van de huur of de resterende uren naar beneden weergegeven, links in "Athlete Administration" naast "MASTER:".

Als u het StimaWELL® EMS-apparaat van een verdeler hebt gehuurd, wordt de huurinformatie naast "DISTRIBUTEUR:" weergegeven.



Als uw distributeur het StimaWELL® EMS-apparaat van ons heeft gehuurd, wordt de informatie over de huurperiode met betrekking tot uw distributeur weergegeven door "MASTER" en wordt ook uw eigen informatie over de huurperiode weergegeven door "DISTRIBUTEUR". Houd er rekening mee dat uw distributeur u het StimaWELL® EMS-apparaat niet langer kan huren dan hij het apparaat zelf heeft gehuurd. Als uw verhuurder u een DISTRIBUTOR-laadkaart heeft overhandigd waarop de vervaldatum na zijn eigen vervaldatum valt, kan het StimaWELL® EMS-apparaat alleen worden gebruikt tot de vervaldatum van uw distributeur. Aanwijzing: Neem voor het verstrijken van de huurperiode contact op met uw distributeur, zodat hij u tijdig een geldige MASTER Charge Card of een DISTRIBUTOR Charge Card kan bezorgen, omdat alleen op deze manier het StimaWELL® EMS-apparaat zonder onderbreking kan worden gebruikt.



U kunt uw account opladen door het openen van een atleet administratie en, afhankelijk van de verhuurder, een geldige MASTER Kaart/ DISTRIBUTOR kaart invoegen. Als uw huurperiode al verstreken is of het tijdaccount leeg is, wordt dit weergegeven wanneer u uw StimaWELL® EMS-apparaat inschakelt.

Plaats een geldige MASTER Kaart/ DISTRIBUTOR kaart in de kaartgleuf van het StimaWELL® EMS-apparaat. Het einde van de huurperiode wordt dan teruggezet naar de gereserveerde datum/het nieuwe aantal uren en dienovereenkomstig weergegeven.

Raak nu het scherm aan of druk op de draaiknop/drukcontroller. Het hoofdmenu wordt dan geopend.



Als uw eigen huurperiode of die van uw distributeur is verstreken, is het noodzakelijk om een geldige MASTER kaart en een geldige DISTRIBUTOR kaart in de kaartgleuf van de StimaWELL® EMS-Device te plaatsen voordat het apparaat opnieuw kan worden gebruikt. De volgorde van kaartinvoer is in dit geval irrelevant.

MASTER Kaarten zijn bij ons verkrijgbaar. Als u het apparaat van een distributeur hebt gehuurd, ontvangt u zowel de kaart DISTRIBUTOR als de kaart MASTER van de distributeur. Houd er rekening mee dat deze tijdig moeten worden besteld om ervoor te zorgen dat uw StimaWELL® EMS-Device (s) zonder onderbreking gebruikt kan blijven worden.

## 15 Subverhuur van de StimaWELL® EMS

Zelfs als u de StimaWELL® EMS van ons hebt gehuurd, kunt u nog steeds onderverhuren aan een atleet. Hoe deze functies te vinden zijn in [hoofdstuk 13.7](#). Er moet echter rekening worden gehouden met bepaalde punten.

Als u uw apparaat voor een bepaalde huurperiode gehuurd heeft, zal uw atleet het apparaat maximaal tot het einde van uw eigen huurperiode kunnen gebruiken. De einddatum die u voor uw atleet instelt kan nooit langer zijn dan uw eigen huurperiode. Als u uw atleet een ADMIN Charge Card heeft gegeven waarvan de einddatum na uw eigen datum ligt, zal hij/zij enkel het StimaWELL® EMS-apparaat kunnen gebruiken tot het einde van uw eigen huurperiode. Geef in dergelijke gevallen en idealiter vóór het verstrijken van uw huurperiode uw atleet een geldige MASTER kaart of DISTRIBUTOR kaart, zodat het StimaWELL® EMS-apparaat zonder onderbreking kan blijven worden gebruikt.

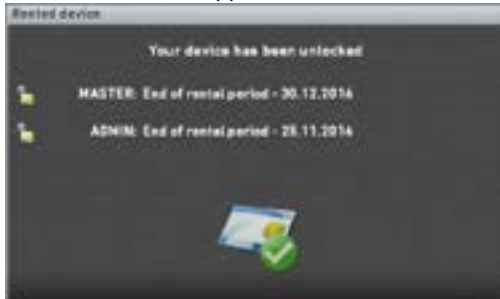
Als u een gehuurd apparaat hebt onderverhuurd, wordt zowel de MASTER en/of DISTRIBUTOR als de ADMIN informatie weergegeven in atlete administratie.

Als uw atleet bijvoorbeeld nog ongebruikte uren op zijn of haar tijdaccount heeft staan wanneer de huurperiode afloopt, is er geen verdere training met het apparaat mogelijk totdat er een geldige MASTER of DISTRIBUTOR Kaart in de kaartgleuf geplaatst is. Zodra uw MASTER of DISTRIBUTOR account is opgeladen kan de atleet het apparaat weer gebruiken.



Als uw huurperiode of tijdaccount of de huurperiode of het tijdaccount van uw atleet is verstreken, moet u of uw atleet een geldige MASTER en/of een DISTRIBUTOR Kaart en een geldige ADMIN Kaart invoeren om het StimaWELL® EMS-apparaat te blijven gebruiken.

Raak op het scherm aan of druk op de draaiknop/drukcontroller. Het hoofdmenu wordt dan geopend en het StimaWELL® EMS-apparaat is klaar voor training.



## 16 Onderhoud en reiniging

Voor het StimaWELL® EMS-apparaat zijn geen speciale onderhouds- en reinigingsmiddelen nodig. Het apparaat kan worden gereinigd met een zachte, pluisvrije doek of met een vochtige doek. Het gebruik van alcoholvrije, aldehydevrije spray en veeg desinfectiemiddelen is mogelijk. Maar let er wel op dat er geen vocht in het apparaat dringt. Let vooral extra op bij het reinigen van de draaiknop. Als er echter vocht in het apparaat is binnengedrongen, moet het StimaWELL® EMS-apparaat een technische veiligheidscontrole ondergaan voordat het opnieuw wordt gebruikt.

## 17 Nieuwe instellingen, wijzigingen en reparaties

De fabrikant is dan alleen verantwoordelijk voor de veiligheid en prestaties van het apparaat als nieuwe instellingen, wijzigingen en reparaties zijn uitgevoerd door hemzelf of door een door de fabrikant geautoriseerde persoon en in overeenstemming met de eisen van deze gebruiksaanwijzing.

## 18 Veiligheidscontroles

Bij zakelijk of commercieel gebruik moeten technische veiligheidscontroles (volgens § 11 MPBetreibV: deze norm geldt voor gebruik in Duitsland) met tussenpozen van 24 maanden op het StimaWELL® EMS-apparaat worden uitgevoerd. Neem hiervoor contact op met onze service-afdeling.

Ontgrendeling van het apparaat - nieuwe huurperiode met vervaldatum MASTER en ADMIN  
Apparaat ontgrendeld - nieuwe huurperiode vervaldatum MASTER, DISTRIBUTOR en ADMIN

## 19 Combinatie met originele accessoires

In het kader van de CE-identificatie als medisch product kan het StimaWELL® EMS alleen in combinatie met de in de gebruiksaanwijzing vermelde accessoires worden gebruikt. Anders, kunnen wij niet garanderen dat de veiligheid van patiënt en bediener en het apparaat zelf niet gewaarborgd is.

## 20 Wettelijke garantie

Het wettelijk garantierecht wordt volgens het Nederlands Burgerlijk Wetboek toegepast.

## 21 Garantie

De fabrikant biedt 24 maanden garantie op het StimaWELL® EMS-apparaat en 12 maanden op de geleidbaarheid van de elektroden.

## 22 Levering Inhoud

Aantal	Item	Item nummer
1	StimaWELL EMS apparaat	200266
1	Afstandsbediening StimaWELL®	200333
2	Aansluitkabel CC-40, 40 CM lang	462218
2	Aansluitkabel CC-60, 60 CM lang	462219
1	Distributiekaart CON_12 StimaWELL EMS	462307
1	Aansluit verdeelbord CC-12KMS	462216
1	Beheerkaart/Admin StimaWELL kaart	462306
1	Hoofdvermogen AHM 100 PS12	450970-0036
1	Net voeding kabel	450810-0096
1	Gebruikershandleiding	451600-0447
	<b>Accessoires</b>	
1	Persoonlijke kaart StimaWELL®	462305
1	Kaartbak	451090-0192
1	Spuitfles	200319
1	Kaartlezer	200214
1	Stimulatiepakken 12k maat XXS	462220
1	Stimuleringspak 12k maat XS	462221
1	Stimuleringspak 12k maat S	462222
1	Stimuleringspak 12k maat M	462223
1	Stimuleringspak 12k maat L	462224
1	Stimuleringspak 12k maat XL	462225
1	Stimuleringspak 12k maat XXL	462226
1	Stimuleringspak 12k maat XXXL	462227
2	Band elektroden 6,5 x 30cm	462292
2	Band elektroden 6,5 x 33cm	462293
2	Band Elektroden 6,5 x 36cm	462294
2	Band Elektroden 10 x 30cm	462252
2	Band Elektroden 10 x 33cm	462253
2	Band Elektroden 10 x 36cm	462254
2	Band Elektroden 6,5 x 45cm	
2	Band Elektroden 6,5 x 55cm	
2	Band Elektroden 6,5 x 65cm	462266
2	Band Elektroden 10 x 45cm	462267
2	Band Elektroden 10 x 55cm	462268
2	Band Elektroden 10 x 65cm	462269
1	Buikband maat XS B-18 cm, L-70 cm	462237
1	Buikband maat S B-18 cm, L-80 cm	462238
1	Buikband maat M B-18 cm, L-90 cm	462239
1	Buikband maat L B-18 cm, L-100 cm	462240
1	Buikband maat XL B-18 cm, L-110 cm	462244
1	EMS Functionele ondergoed maat S	462295
1	EMS Functionele ondergoed maat M	462296
1	EMS Functionele ondergoed maat L	462297
1	EMS Functionele ondergoed maat XL	462298
1	EMS Functionele ondergoed maat XXL	462299
1	EMS Functionele ondergoed maat XXXL	462300
1	EMS Functionele ondergoed maat XXXXL	462301
1	EMS Functionele ondergoed maat XXXXXL	462302

## 24 Verklaring van de fabrikant StimaWELL® EMS

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant - elektromagnetische emissies

Het StimaWELL®EMS-apparaat is bestemd voor gebruik in een omgeving zoals hieronder aangegeven. De klant of de exploitant van de StimaWELL EMS moet ervoor zorgen dat deze in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Meting van storingsemissie

Naleving Elektromagnetische omgeving - richtlijn

RF-emissies volgens CISPR 11 Groep 1

De StimaWELL®EMS moet elektromagnetische energie uitstoten om de beoogde functie te kunnen vervullen.

Dit kan gevolgen hebben voor zware elektronische apparaten.

RF-emissies volgens CISPR 11

Klasse B

De StimaWELL®EMS is geschikt voor gebruik in alle gebouwen, inclusief woningen en woningen die direct zijn aangesloten op een stroomvoorziening die ook gebouwen levert die worden gebruikt voor residentiële doeleinden.

Emissie van overtonen volgens IEC 61000-3-2-2

Klasse A

Emissies van spanningsfluctuaties/flikkering volgens IEC 61000-3-3-3

Voldoet aan

Richtsnoeren en verklaring van de fabrikant - Bestandheid tegen elektromagnetische interferentie

De StimaWELL®EMS is bestemd voor gebruik in de hieronder vermelde elektromagnetische omgeving. De klant of de exploitant van de StimaWELL®EMS dient ervoor te zorgen dat deze in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Testen op weerstand tegen interferentie

IEC 60601 testniveau

Niveau naleving

Elektromagnetische omgeving - richtlijnen

Elektrostatische ontlading (ESD) volgens IEC 61000-4-2-2

± 6 kV contactontlading

± 8 kV luchtafvoer

± 6 kV contactontlading

± 8 kV luchtafvoer

Vloeren moeten gemaakt zijn van hout of beton, of bedekt met ce-ramische tegels. Indien de vloer uit synthetische materialen bestaat, moet de relatieve vochtigheid minstens 30 % bedragen.

Snelle transiënte interferentie / uitbarstingen volgens IEC 61000-4-4

± 2 kV voor netvoeding

± 1 kV voor ingang en uitgangstoevoer

± 2 kV voor netvoeding

± 1 kV voor ingang en uitgangstoevoer

De kwaliteit van de voedingsspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.

Pieken volgens IEC 61000-4-5

± 1 kVV

Trekspanning aandrukken

± 2 kVV

Drukknopspanning

± 1 kVV

Trekspanning aandrukken

± 2 kVV

Drukknopspanning

De kwaliteit van de voedingsspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.

Spanningsdalingen, kortstondige onderbrekingen en fluctuaties in de voedingsspanning volgens IEC 61000-4-11 < 5 % UT

(> 95 % daling in UT) in de periode?

40 % UT

(60 % dalingen in UT) gedurende 5 perioden (60 % dalingen in UT)

70 % UT

(daling van 30 % in UT gedurende 25 perioden)

< 5 % UT

(> 95 % daling in UT voor 5 s)

0 % UT UT voor 10 ms

40 % UT voor 100 m

70 % UT voor 500 ms

0 % UT voor 5 s

De kwaliteit van de voedingsspanning moet overeenkomen met die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving. Als de operator van de StimaWELL®EMS ook na het optreden van een onderbreking in de energievoorziening een continue werking nodig heeft, wordt aanbevolen dat de StimaWELL®EMS wordt gevoed vanuit een spanningsbron die vrij is van storingen of een batterij.

Magnetisch veld bij netfrequentie (50/60 Hz) volgens IEC 61000-4-8

3 A/m

3 A/m

Magnetische velden bij netfrequentie moeten overeenkomen met de typische waarden in een commerciële en ziekenhuisomgeving.

OPMERKING UT is de netspanning a. c. c. voor de toepassing van het testniveau.

Pd2,1=Pd2,1=Pd3,2=Pd2,1=Pd3,2=.

Richt snoeren en verklaring van de fabrikant - Bestandheid tegen elektromagnetische interferentie

De StimaWELL®EMS is bestemd voor gebruik in de hieronder vermelde elektromagnetische omgeving. De klant of de exploitant van de StimaWELL®EMS dient ervoor te zorgen dat deze in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Testen van de weerstand tegen interferentie

IEC 60601 testniveau

Niveau naleving

Elektromagnetische omgeving - richtlijnen

Geleid RF-interferentie volgens IEC 61000-4-6

Uitgezonden RF-interferentie volgens IEC 61000-4-3

3 V effu

150 kHz tot 80 MHz

3 V/m

80 MHz tot 2,5 GHz

3 V effu

3 V/m

Draagbare en mobiele communicatieapparatuur mag niet in de nabijheid van de StimaWELL®EMS of zijn kabel worden gebruikt in plaats van de beschermingsafstand berekend volgens de vergelijking berekend voor de zendfrequentie.

Aanbevolen beschermingsafstand:

met P als nominale output van de zender in Watt volgens de specificaties van de zenderfabrikant en d als aanbevolen beschermingsafstand in meters[m]

De veldsterkte van stationaire radiozenders moet lager zijn dan het tijdens een inspectie ter plaatse bepaalde nalevingsniveau a. b

Storing is mogelijk in de buurt van apparaten met het volgende symbool.

NB 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hogere frequentiebereik.

OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle gevallen van toepassing. De verspreiding van elektromagnetisme wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van gebouwen, objecten en mensen.

a De veldsterkte van stationaire zenders, zoals basisstations voor mobiele telefoons en mobiele landlijnen, amateurradiozenders, AM- en FM-radio's en -televisiezenders kan in theorie niet eerder worden ontmoedigd.



Om de elektromagnetische omgeving met betrekking tot de stationaire zenders te specificeren, moet een studie van de locatie worden overwogen. Als de veldsterkte die wordt gemeten op de plaats waar de StimaWELL®EMS wordt gebruikt, hoger is dan het hierboven beschreven niveau van conformiteit, moet de StimaWELL®EMS worden gecontroleerd om het bewijs te leveren van de werking ervan in overeenstemming met de voorschriften. Als ongewone kenmerken worden waargenomen, kunnen aanvullende maatregelen nodig blijken, zoals een verandering in de uitlijning of een andere locatie van de StimaWELL®EMS.

b Boven het frequentiebereik van 150 kHz tot 80 MHz moet de veldsterkte minder dan 3 V/m bedragen.  
voor 80 MHz tot 800 MHz  
voor 800 MHz tot 2,5 GHz

Aanbevolen beschermingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-telecommunicatieapparaten en de StimaWELL®EMS

De StimaWELL®EMS is bestemd voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin RF-interferentie-ence wordt geregeld. De klant of operator van de StimaWELL®EMS kan elektromagnetische interferentie helpen voorkomen door een minimale beschermingsafstand te bewaren tussen draagbare en mobiele RF-telecomtoestellen (zenders) en de StimaWELL®EMS - afhankelijk van het uitgangsvermogen van het communicatieapparaat, zoals hieronder aangegeven.

Nominaal vermogen van zender

W

Beschermende afstand afhankelijk van zendfrequentie m

150 kHz tot 80 MHz

Pd2,1=

80 MHz tot 800 MHz

Pd2,1=

800 MHz tot 2,5 GHz

Pd3,2=

0.01 0.12 0.120.23,0.1,0.37,0.37,0.74,1,1.2,1.2,2.3,10,3.7,3.7,7.4,100,11,711,723,3

Voor zenders met een maximaal nominaal vermogen dat niet in bovenstaande tabel is vermeld, kan de aanbevolen beschermingsafstand d worden berekend in meter (m) met behulp van de vergelijking voor de desbetreffende kolom, waarbij P het maximale nominale vermogen in watt (W) is volgens de specificaties van de zenderfabrikant.

NB 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hogere frequentiebereik.

OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle gevallen van toepassing. De verspreiding van elektromagnetisme wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van gebouwen, objecten en mensen.

schwa-medico Medizinische Apparaat Vertriebsgesellschaft mbHHH

Wetzlarer Str. 41 - 43 | 35630 Ehringshausen | Duitsland

Tel. 06443 8333-110 | Fax 06443 8333-119

Export Afdeling

Tel. +49 6443 8333-113 | Fax +49 6443 8333-119

Pierenkemper GmbH

Am Geiersberg 6 | 35630 Ehringshausen | Deutschland

Art. -Nr. 451600-0447 Stand: 2017-06-07/JBB.

Software-Versie 1.8