



Easy Motion Skin®

Descripción del programa

ES

Versión 2.0.0

05 / 2020

Esta descripción del programa forma parte del volumen de suministro del Easy Motion Skin®. El manual de instrucciones correspondiente y toda la documentación del fabricante de los componentes adquiridos completan la presente documentación. La documentación es válida solo en su totalidad.

La descripción del programa está dirigida al entrenador, que tiene que ser capaz de leer y comprender la información incluida en la descripción y en los documentos adjuntos.

La descripción del programa tiene que ser consultada incluso para las dudas mínimas. Las instrucciones de manejo, como parte de la documentación deben ser guardadas por el fabricante como mínimo 10 años, como documentos acreditativo.

El fabricante no sume ninguna responsabilidad por lesiones humanas, animales ni daños materiales en el propio producto, ocasionados por la inobservancia o la negligencia en la aplicación de los criterios de seguridad incluidos en esta descripción o bien por modificación del Easy Motion Skin® o por el uso de repuestos no adecuados (no originales).

Aviso de Propiedad Intelectual – Ley de Propiedad Intelectual según DIN ISO 16016:2007-12 (Documentación técnica de productos - Aviso de Propiedad Intelectual para limitar el uso de los documentos y productos)

La titularidad de la Propiedad Intelectual de la presente documentación permanece en la empresa EMS GmbH. La presente descripción del programa ha sido editada para el usuario (cliente final).

Queda prohibida la transmisión y reproducción de la presente documentación como también la utilización y comunicación de su contenido en tanto no haya sido expresamente permitida. Infringir lo anterior obliga al pago de una indemnización.

Versión: 05 / 2020

EMS GmbH

Windscheidstr. 21-23

04277 Leipzig

Alemania

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

Índice

Indicaciones generales.....	1
Uso de la aplicación Easy Motion Skin®	1
Primer uso.....	2
Inicio de sesión	2
Pantalla inicial	3
Acoplamiento de la Powerbox	4
Calentamiento	6
Selección del programa de entrenamiento	8
Pantalla inicial del entrenamiento	9
Entrenamiento.....	10
Transcurso del entrenamiento	11
Simple Screen.....	11
Parando el entrenamiento	12
Resumen del entrenamiento	12
Configuración/ Ayuda	13
Notas	23

Indicaciones
generales

Requisito para un uso exitoso y seguro es una manipulación correcta es un determinado trato del Easy Motion Skin®. La condición previa para una manipulación correcta del Easy Motion Skin® es un estudio a conciencia de las instrucciones de manejo. Si tuviese alguna consulta o no estuviese seguro de si el Easy Motion Skin® es apto para usted, póngase en contacto con el fabricante.

El fabricante recomienda adquirir el Easy Motion Skin® a un distribuidor instruido por él.

La presente descripción del programa describe el uso de la aplicación Easy Motion Skin®.

Uso de la
aplicación Easy
Motion Skin®

Pulsando con el dedo sobre el icono correspondiente se inicia la aplicación Easy Motion Skin®. Está en la página inicial de la iPad.



A continuación se abrirá la página para iniciar sesión en la aplicación.

⚠ PELIGRO



Peligro de muerte por contraindicaciones

Las contraindicaciones pueden ocasionar lesiones de leves a letales.

- Es imprescindible controlar antes de cada entrenamiento individual las indicaciones de seguridad y las contraindicaciones (Instrucciones de manejo).
- No utilizar el Easy Motion Skin® si tiene alguna duda sobre la existencia de una contraindicación.

NOTA



Instrucciones de manejo

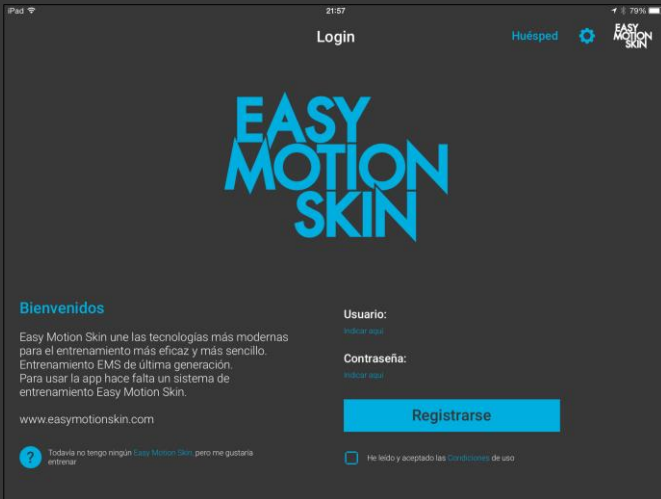
Información detallada, sobre todo para la manipulación sin peligro del Easy Motion Skin®, debe ser consultada en las instrucciones de manejo.

Para garantizar la mayor protección posible al usar el sistema, se ha reducido el rendimiento del sistema de entrenamiento en los primeros usos del dispositivo:

Primer uso

1º uso	Intensidad máxima 25 %
2º uso	Intensidad máxima 35 %
3º uso	Intensidad máxima 45 %
4º uso	Intensidad máxima 55 %

Por motivos de seguridad el sistema está bloqueado al 75 % para los clientes finales



Inicio de sesión

Después de haber leído y aceptado las "Condiciones de uso", confirma haberlo hecho pulsando sobre el botón.

Entra indicando tu nombre de usuario y tu contraseña. Cuando adquieres el Easy Motion Skin® recibes los datos de acceso personales.

Si no dispones de datos de acceso personales puedes realizar un entrenamiento usando el acceso para huéspedes. Como usuario huésped solamente dispones de funciones seleccionadas del programa.

A continuación se abrirá la página inicial de la aplicación.

Está en la "pantalla inicial" de la aplicación.

Pantalla inicial



Ahí se muestran sus entrenamientos realizados, los nuevos logros y la puntuación total. Puedes abrir detalles sobre los entrenamientos realizados o ver la vista general de los logros conseguidos.

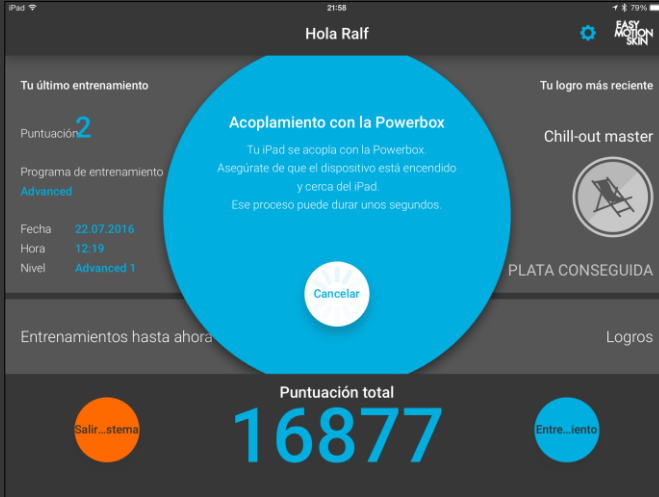
Puedes cerrar la sesión, pulsando sobre el símbolo de la rueda dentada entra en la configuración.

Como usuario huésped solamente dispones de funciones seleccionadas del programa.

Seleccionando "Entrenamiento" accedes al acoplamiento de la Powerbox.

Ahora se acopla la PowerBox con la tableta o el smartphone. Para poder acoplarse, la PowerBox tiene que estar encendida.

Acoplamiento
de la Powerbox



Para acoplar la Powerbox como usuario activo espere hasta que se haya acoplado la Powerbox. La aplicación identifica automáticamente su PowerBox en unos segundos y abre la siguiente ventana.

Como usuario huésped aguanta el QR código de la PowerBox a la altura de la cámara frontal del smartphone o la tableta hasta que la aplicación lo haya reconocido.



La aplicación identifica automáticamente su PowerBox en unos segundos y abre la siguiente ventana.

Si no pudiese reconocer automáticamente la PowerBox, entonces el código QR no está bien situado delante de la cámara y debe corregir la posición. Debes encontrar una posición lo más centrada y fija posible delante de la cámara frontal para el código QR.

Antes de cada entrenamiento debe realizar un calentamiento profesional, sino corres peligro de sufrir un tirón o un desgarro de las fibras musculares. Además de reducir la probabilidad de lesiones musculares el calentamiento también mejora el contacto de la piel de la persona que entrena con los electrodos del MotionSkin. El calentamiento es óptimo si suda ligeramente.

Calentamiento



Calíentese con los ejercicios adecuados. En el entrenador virtual hay una representación gráfica de todos los electrodos del MotionSkin. Durante la fase de calentamiento se miden los electrodos activos. En la visualización puedes ver si los electrodos en el MotionSkin están preparados para el entrenamiento.

Existen las siguientes visualizaciones:

rojo	No hay suficiente contacto entre los electrodos y la piel. Los electrodos correspondientes no están preparados para el entrenamiento. Hay que seguir calentando o hay que revisar la forma del MotionSkin.
gris	Hay conexión con el electrodo. La unión activa existente se comprueba continuamente durante un largo plazo.
verde	Hay suficiente contacto entre los electrodos y la piel. Los electrodos correspondientes están preparados para el entrenamiento.

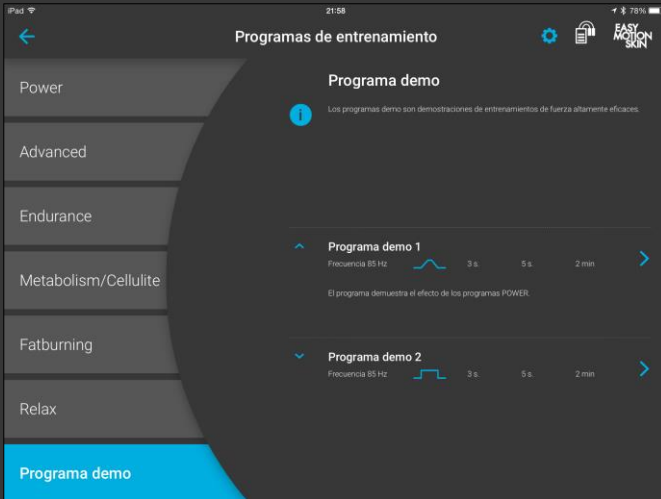
Sigue con el calentamiento hasta que haya calentado suficiente y todos los electrodos estén verdes.

Adoptando diversas posiciones de entrenamiento revisa si todos los electrodos del MotionSkin tienen bastante contacto. Fomenta la adaptación correcta del MotionSkin y el ajuste de los electrodos, si fuese necesario, usando cintas tensoras adicionales.

Para iniciar el entrenamiento, pulsa a continuación el botón "Seguir" en la esquina derecha inferior de la pantalla.

En esa ventana tiene la posibilidad de seleccionar diversos programas de entrenamiento.

Selección del programa de entrenamiento



Selecciona primero en el lateral izquierdo de la pantalla el grupo de programas deseado. En la zona derecha superior de la pantalla recibes información sobre el grupo de programas actualmente seleccionado.

En la zona derecha inferior puedes seleccionar el nivel del programa deseado. El nivel está especificado por la forma del impulso, la frecuencia, la duración, el tiempo de estimulación y el tiempo de reposo. Pulsando sobre la flecha a la izquierda del nivel deseado puede abrir información adicional sobre ese nivel.

Todos los programas de creación de fuerza pueden abrirse, por cuestiones de medicina deportiva, solamente con 2 días de distancia entre los entrenamientos, como máximo dos veces por semana. Un entrenamiento de creación de fuerza comenzado se considera como entrenamiento íntegro tras pasar 2 minutos.

Las especificaciones sobre los programas de entrenamiento deben consultarse en la sinopsis tabular a partir de la página 15.

Pantalla inicial del entrenamiento

Inicie el entrenamiento pulsando sobre el nivel de programa deseado. Está en la pantalla inicial del entrenamiento.



Seleccione en la parte superior qué ejercicio debe mostrar el entrenador virtual (avatar) durante el entrenamiento.

Limitaciones: Por motivos de seguridad el sistema está bloqueado al 75 % para los clientes finales.

Ascenso automático: La función se puede activar en la configuración y presupone un entrenamiento ya realizado en el mismo nivel de programa. Si entrenas de nuevo un nivel de programa la intensidad aumenta al comenzar el entrenamiento paulatinamente al 60 % del último entrenamiento. Si pulsas un botón a mano durante el aumento automático se interrumpe el modo.

Inicia la cuenta atrás pulsando sobre "Inicio".

En esa pantalla controlas el entrenamiento.

Entrenamiento



En los bordes izquierdo y derecho de la pantalla están las superficies de selección para los diversos electrodos en el MotionSkin. Se pueden seleccionar o deseleccionar individualmente. Con una pulsación doble sobre un botón de selección de electrodo se seleccionan o deseleccionan simultáneamente todos los electrodos.

Si se ha seleccionado un electrodo, se marca el botón del electrodo en cuestión con una marca azul. Además, se muestran los electrodos seleccionados en el entrenador virtual.

Si se perdiese el contacto entre el electrodo y la piel, se avisa marcándolo con una zona seleccionable roja y en el entrenador virtual. Además, en caso de pérdida de contacto, dependiendo de la configuración del programa (véase la página 13), se baja automáticamente la potencia de estimulación del canal de electrodos en cuestión.

En la parte inferior de la pantalla está el botón de control para iniciar, pausar y parar el entrenamiento.

Con el botón del centro de la pantalla **+** aumenta la intensidad de la estimulación de todos los electrodos seleccionados, con el botón **-** se reduce la intensidad de la estimulación de los electrodos seleccionados.

Regulador maestro: Si se han seleccionado todos los canales de electrodos los botones **+** y **-** funcionan como reguladores maestro. Por lo que puedes regular las intensidades de todos los electrodos mientras la relación porcentual de las intensidades no cambie.

Transcurso del entrenamiento

Tras finalizar la cuenta atrás mostrada comienza el entrenamiento. En la mayor parte de los programas de entrenamiento se alternan las fases de estimulación y reposo en ciclos. La fase de estimulación se marca con un círculo que se forma alrededor del entrenador virtual, la fase de reposo con un círculo que se borra alrededor del entrenador virtual.

Selecciona los electrodos a estimular y configure la intensidad de la estimulación deseada con **+** o con **-**. La intensidad configurada se muestra en porcentaje en el campo de selección correspondiente y con barras ascendentes.

En la zona inferior de la pantalla se muestra el tiempo actual y el tiempo restante del entrenamiento, para el programa de entrenamiento seleccionado.

Tras finalizar el tiempo de entrenamiento los valores de estimulación pasan automáticamente a 0 % y accedes al resumen del entrenamiento (véase la páginas 12).

Simple Screen

Si utilizas un smartphone o la tableta puedes facilitar el manejo yendo a la Simple Screen.

Para ello pulsa durante el entrenamiento sobre el símbolo **<>** en el borde superior de la pantalla o pasando el dedo desde fuera de la pantalla.

En la Simple Screen solo se muestra "Parada", "Pausa", **+** y **-**. Los botones **+** y **-** funcionan en modo de regulador maestro.

Pasando de nuevo el dedo o pulsando sobre el botón **<>** vuelve a la vista normal.

Tienes la posibilidad de hacer una pausa en cualquier momento pulsando "Pausa" o parar pulsando el botón "Stop".

Parando el
entrenamiento

Un entrenamiento en pausa se puede continuar pulsando de nuevo sobre el botón "Start". Si se ha finalizado un entrenamiento pulsando "STOP" ya no se puede continuar y accede automáticamente al resumen del entrenamiento (véase la página 12).



En esta pantalla obtienes un resumen del entrenamiento.

Resumen del
entrenamiento



Se muestra la puntuación alcanzada en el entrenamiento y las intensidades máximas de los canales de electrodos individuales.

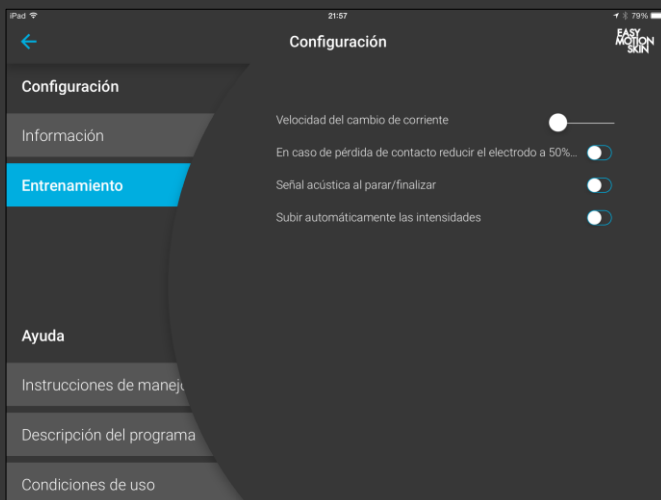
Pulsando sobre el símbolo en el borde superior de la pantalla se puede transmitir el resultado del entrenamiento.

Configuración/ Ayuda

La configuración / ayuda se abre pulsando el botón (⚙️) en el borde derecho superior de la pantalla.

En Configuración/ Ayuda se puede abrir información general y documentos sobre el Easy Motion Skin® o realizar modificaciones en la configuración del entrenamiento. Selecciona para ello el submenú correspondiente escogiendo en el borde izquierdo de la pantalla.

Pulsando el botón "←" en el borde superior de la pantalla sale de la configuración/ayuda.



Información

Ahí recibe información sobre la versión de software instalada e información general sobre la PowerBox.

Entrenamiento

Velocidad del cambio de corriente	Valor estándar 100 %. Aumentando el valor aumenta la sensibilidad de los botones + y - en la pantalla del entrenamiento.
En caso de pérdida de contacto electrodo a 50 % en lugar de a 1%	Si un electrodo pierde el contacto en el entrenamiento el valor de estimulación actual se reduce al 50 % o al 1 %.
Señal acústica al finalizar / cancelar	Con la función activa cuando se pulsa el botón Stop durante el entrenamiento o cuando finaliza el tiempo de entrenamiento se emite una señal acústica.
Subir automáticamente las intensidades	Con la función activada las intensidades de los electrodos ascienden automáticamente al 60 % del último entrenamiento al iniciar el entrenamiento.

Ayuda

Ahí se pueden consultar diversos documentos sobre el Easy Motion Skin®.

Programa de entrenamiento "Power"

Nuestros programas Power estimulan sobre todo las fibras musculares glucolíticas . Esos programas se emplean para el crecimiento de músculo, el estiramiento y el moldeado corporal. Los programas Power son programas de creación de fuerza, que se pueden entrenar con 2 días de distancia y como máximo dos veces a la semana.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	20 min	85 Hz	blando	3 s	5 s	Learning by Doing. Una estimulación breve con una pausa más larga es idónea para conocer el entrenamiento.
2	20 min	85 Hz	blando	4 s	4 s	El programa básico universal. Homogéneo, para concentrarse únicamente en la respiración, la tensión corporal y el aumento del rendimiento.
3	20 min	85 Hz	blando	6 s	4 s	Power & Dynamic. Tiempos de estimulación más largos que permiten movimientos tranquilos y controlados para la coordinación, las articulaciones y los tendones.
4.	30 min	85 Hz	blando	6 s	4 s	Este programa está recomendado para clientes entrenados con suficiente tiempo para la regeneración o para calentamiento con intensidad baja.
5	30 min	85 Hz	blando	8 s	4 s	Este programa está recomendado para clientes entrenados con suficiente tiempo para la regeneración o para calentamiento con intensidad baja.
6	30 min	85 Hz	blando	5 s	3 s	¡Power para profesionales! Tiempo de entrenamiento largo unido con estimulación ascendente y con caídas abruptas, con una relación exigente entre los tiempos de estimulación y las pausas.

Programa de entrenamiento "Advanced"

Con los programas Advanced para usuarios avanzados se estimulan sobre todo las fibras musculares glucolíticas, rápidas (tipo II), que son decisivas para conseguir fuerza y darle esbeltez al cuerpo. En los programas Advanced el impulso aumenta de forma brusca subiendo simultáneamente el entrenamiento de fuerza. Los programas Advanced son programas de creación de fuerza, que se pueden entrenar con 2 días de distancia y como máximo 2 veces a la semana.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	20 min	85 Hz	duro	4 s	4 s	Un programa de entrenamiento exigente con fases de estimulación y pausas equilibradas.
2	20 min	85 Hz	duro	6 s	4 s	Un programa de entrenamiento exigente con una fase de estimulación prolongada.
3	20 min	85 Hz	duro	5 s	3 s	Un programa de entrenamiento exigente con una fase de estimulación prolongada y pausas reducidas.
4.	20 min	85 Hz	duro	8 s	3 s	El programa Hardcore-Workout para usuarios avanzados en relación 8 s a 3 s.
5	20 min	85 Hz	duro	4 s	2 s	El programa Hardcore-Workout para usuarios avanzados en relación 4 s a 2 s.
6	30 min	85 Hz	duro	6 s	4 s	El programa Hardcore-Workout para usuarios avanzados en relación 6 s a 4 s con duración prolongada del entrenamiento.
7	30 min	85 Hz	duro	8 s	3 s	El programa Hardcore-Workout para usuarios avanzados en relación 8 s a 3 s con duración prolongada del entrenamiento.

Programa de entrenamiento "Endurance"

Con la frecuencia baja de 40 Hz se estimulan sobre todo las fibras musculares aeróbicas, lentas (tipo I). Esas fibras musculares desempeñan un papel esencial en la función de soporte y apoyo de la musculatura sobre el esqueleto y son decisivas para obtener resistencia. Los programas Endurance están adaptados a los diferentes niveles desde principiante hasta profesional.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	20 min	40 Hz	blando	4 s	4 s	El programa Endurance básico para movimientos homogéneos al correr, subir escaleras o en el crosstrainer.
2	20 min	40 Hz	blando	8 s	4 s	El programa Endurance con tiempo de estimulación aumentado para movimientos homogéneos al correr, subir escaleras o en el crosstrainer.
3	30 min	40 Hz	blando	6 s	4 s	El programa Endurance para usuarios avanzados con tiempo de estimulación aumentado para movimientos homogéneos al correr, subir escaleras o en el crosstrainer.
4.	45 min	40 Hz	blando	6 s	1 s	El programa Endurance para profesionales con tiempo de estimulación aumentado para movimientos homogéneos al correr, subir escaleras o en el crosstrainer. Combinación máxima de fuerza y resistencia.

Programa de entrenamiento "Metabolism/ Cellulite"

Los programas celulitis / metabolismo mejoran la circulación sanguínea y la lipólisis del tejido adiposo subcutáneo gracias a su corriente bipolar de baja frecuencia. La circulación sanguínea se acelera y aumenta la lipólisis en el tejido subcutáneo. Los programas son idóneos, sobre todo para el tratamiento de esos molestos michelines y de la celulitis. Estos programas se emplean estáticamente y se pueden fomentar aún más con secuencias de movimiento homogéneas.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	20 min	7 Hz	duro	interminable	0 s	El programa básico de celulitis / metabolismo.
2	30 min	7 Hz	duro	interminable	0 s	El programa de celulitis / metabolismo para usuarios avanzados.
3	45 min	7 Hz	duro	interminable	0 s	El programa de celulitis / metabolismo para usuarios avanzados con duración prolongada del entrenamiento.
4.	60 min	7 Hz	duro	interminable	0 s	El programa de celulitis / metabolismo para profesionales con duración muy prolongada del entrenamiento.

Programa de entrenamiento "Fatburning"

El programa de lipólisis combina los efectos de una estimulación potente de la musculatura con la mejora de la circulación sanguínea / la lipólisis en el tejido subcutáneo (véase también Cellulite/ Metabolism). Aumentando así el consumo de energía de todo el organismo por la "central de energía" musculatura y la lipólisis local en el tejido subcutáneo. Los programas Advanced son programas de creación de fuerza, que se pueden entrenar con 2 días de distancia y como máximo dos veces a la semana.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	20 min	85/7 Hz	blando	4 s	4 s	El programa es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas.
2	20 min	85/7 Hz	blando	6 s	4 s	El programa está dirigido a usuarios avanzados y es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas.
3	30 min	85/7 Hz	blando	4 s	4 s	El programa es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas. La duración del entrenamiento es mayor.
4.	30 min	85/7 Hz	blando	6 s	4 s	El programa está dirigido a usuarios avanzados y es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas. La duración del entrenamiento y el tiempo de estimulación están aumentados.
5	45 min	85/7 Hz	blando	4 s	4 s	El programa está dirigido a profesionales y es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas. La duración del entrenamiento es mucho mayor.
6	45 min	85/7 Hz	blando	6 s	4 s	El programa está dirigido a profesionales y es apto para unidades de entrenamiento estáticas y dinámicas. La duración del entrenamiento y el tiempo de estimulación están aumentados.

Programa de entrenamiento "Relax"

El programa Body Relax consigue una contracción tetánica incompleta de todos los tipos de fibras musculares mediante estimulación bipolar de alta frecuencia con anchos de impulso extremadamente cortos. Corresponde a la denominada "inercia" o "cooling-down" tras un gran esfuerzo físico. Las fibras musculares permanecen activas a alto nivel, consumen energía pero ya no producen lactato, la circulación sanguínea sigue a alto nivel, lo que fomenta la expulsión de los metabolitos metabólicos y del lactato.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	10 min	100 Hz	blando	2 s	2 s	El programa consigue relajación tras ejercicios duros. Estático, sentado o yacente.
2	20 min	100 Hz	blando	2 s	2 s	El programa consigue relajación tras ejercicios duros. Estático, sentado o yacente. La duración es mayor.
3	20 min	100 Hz	duro	1 s	1 s	El programa consigue relajación tras ejercicios duros. Estático, sentado o yacente. El impulso de estimulación se inicia con dureza.

Programa de entrenamiento "Programa demo"

El programa Demo ha sido creado para la presentación del Easy Motion Skin®.

Programa	Tiempo de entrenamiento	Frecuencia	Transcurso	Estimulación	Pausa	Descripción
1	2 min	85 Hz	blando	3 s	5 s	Una estimulación breve con una pausa más larga es idónea para conocer el entrenamiento.
2	2 min	85 Hz	duro	3 s	5 s	Un programa de entrenamiento exigente con estimulación breve y pausa larga idóneo para conocer el entrenamiento.

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr. 21-23
04277 Leipzig
www.easymotionskin.com
info@easymotionskin.com