



EMS MOBILE® – BEDIENUNGSANLEITUNG

EMS MOBILE® HOME EDITION

HERZLICH WILLKOMMEN **in der EMS MOBILE® Community!**

Wir freuen uns, dass du dich für unser hochwertiges EMS MOBILE® HOME System zur Elektro-Muskel-Stimulation entschieden hast, mit dem du deinem Körper und deiner Gesundheit jederzeit und überall etwas Gutes tun kannst.

Bei dem EMS MOBILE® HOME System handelt es sich um ein hochwertiges Gerät, welches mit viel Fachwissen und Kompetenz entwickelt wurde. Aufgrund der abwechslungsreichen und zielorientierten Programme, ist es vom Einsteiger bis zum Profi gleichermaßen geeignet. Durch die Kombination von Funktions-SUIT, PowerBox und EMS MOBILE® HOME App können viele unterschiedliche Aktivitäten in Kombination mit der Elektro-Muskel-Stimulation durchgeführt werden.

Mithilfe dieser Bedienungsanleitung wirst du als Kunde und Nutzer dieses innovativen EMS MOBILE® HOME Systems sukzessive in die Handhabung und Sicherheitshinweise eingeführt. Solltest du dennoch Fragen haben, schreibe eine E-Mail an info@ems-mobile.de.

Das gesamte EMS MOBILE® Team wünscht dir viel Spaß bei deiner EMS MOBILE® Aktivität, ob zuhause, in der Natur, im Urlaub oder auf Dienstreise!







INHALTSVERZEICHNIS

1.	SICHERHEITSHINWEISE	6
1.1	Allgemeine Hinweise	6
1.2	Risiken und Kontraindikationen	6
1.3	Beschädigungen	7
2.	FUNKTIONSWEISE UND EFFEKTE DER EMS ANWENDUNG	8
2.1	Funktionsweise der Elektro-Muskel-Stimulation	8
2.2	Effekte der Elektro-Muskel-Stimulation	8
3.	BESCHREIBUNG DES EMS MOBILE® home SYSTEMS	10
3.1	EMS MOBILE® PowerBox	11
3.2	EMS MOBILE® HOME App	11
3.2.1	Installation und Überblick über die App	11
3.2.2	Herstellen der Bluetooth Verbindung	14
3.2.3	Navigation der EMS-Impulse im Hauptmenü	15
3.2.4	Erläuterung der Trainingsprogramme	16
3.2.5	Export-Möglichkeiten	19
3.3	EMS MOBILE® SUIT	19
3.4	Schnellstartanleitung	20
4.	TRAININGSHINWEISE UND -EMPFEHLUNGEN	22
4.1	Trainingsvorbereitung	22
4.2	Trainingsverlauf	22
4.3	Trainingsbeispiele	23
5.	WASCH- UND PFLEGEHINWEISE	24
6.	TECHNISCHE DATEN	24
7.	ENTSORGUNG UND RECYCLING	25
8.	GEWÄHRLEISTUNG	25
9.	UNTERNEHMENSINFORMATIONEN	26



1. SICHERHEITSHINWEISE

1.1 Allgemeine Hinweise

Das EMS MOBILE® HOME System, das auf der hocheffizienten Elektro-Muskel-Stimulation (EMS) basiert, wurde für die private Nutzung als Trainings- und Fitnessgerät entwickelt. Es handelt sich nicht um ein medizinisches Produkt.

Bitte lies die Bedienungsanleitung vor der ersten Nutzung vollständig und sorgfältig durch. Nur bei richtiger und sachgemäßer Handhabung können Personen- und Sachschäden ausgeschlossen sowie gefährliche Situationen vermieden werden. Werden die Hinweise nicht beachtet, übernimmt EMS MOBILE® keine Haftung für daraus resultierende Schäden. Zudem erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung bzw. Garantie. Stelle vor jeder Nutzung sicher, dass dein EMS MOBILE® HOME System frei von Beschädigungen ist. Solltest du etwas Auffälliges bemerken, nimm bitte umgehend Kontakt zu deinem Verkäufer oder Vermieter auf.

Wasche deinen EMS MOBILE® Suit ausschließlich mit den von uns empfohlenen Waschmitteln. Nur so lässt sich die Langlebigkeit und Funktionsfähigkeit des Suits dauerhaft sicherstellen. Verwende zum Aufladen der PowerBox ausschließlich das mitgelieferte Ladekabel. Nur dieses gewährleistet einen sicheren und ordnungsgemäßen Ladevorgang.

Das Training mit dem EMS MOBILE® HOME System darf nur in trockener Umgebung erfolgen. Vermeide Bereiche mit hoher Luftfeuchtigkeit oder Situationen, in denen du in Kontakt mit Wasser geraten könntest (z. B. Regen, Badewannen, Pools).

Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise ausgeschlossen. Die Nutzung des EMS MOBILE® HOME Systems erfolgt auf eigene Gefahr.

1.2 Risiken und Kontraindikationen

Obwohl bislang keine Herzrhythmusstörungen im Zusammenhang mit dem Training mit einem EMS MOBILE® HOME System aufgetreten sind, schreibt die Gesetzgebung vor, auf ein potenzielles Restrisiko hinzuweisen. Bei bestehenden Herzrhythmusstörungen darf kein Training mit dem EMS MOBILE® HOME System durchgeführt werden, da lebensbedrohliche Situationen entstehen können.

Bei Vorliegen einer absoluten oder mehrerer relativer Kontraindikationen darf das EMS MOBILE® HOME System nicht verwendet werden. Sollte trotz bestehender Kontraindikationen eine Anwendung durchgeführt werden, kann dies zu einfachen Verletzungen bis hin zum Tod führen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass keine Aktivität mit dem EMS MOBILE® HOME System durchgeführt werden darf, falls eine der genannten Kontraindikationen vorliegt. Im Zweifelsfall ist vor der Benutzung des EMS MOBILE® HOME Systems ein Arzt zu konsultieren.



Absolute Kontraindikationen:

- Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen oder entzündliche Prozesse
- Kürzlich vorgenommene Operationen (< 2 Monate)
- Arteriosklerose, arterielle Durchblutungsstörungen
- Stents oder Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Schwangerschaft
- Elektrische Implantate, z.B. Herzschrittmacher
- Tumor- oder Krebserkrankungen
- Blutungsstörungen, Blutungsneigungen (Hämophilie)
- Neuronale Erkrankungen, Epilepsie oder Multiple Sklerose
- Bauchwand- oder Leistenhernien
- Herzrhythmusstörungen

Relative Kontraindikationen:

- Akute Rückenbeschwerden ohne Diagnose
- Akute Neuralgien, Bandscheibenvorfälle
- Implantate (Prothesen)
- Erkrankungen der inneren Organe (insbes. Nieren)
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Epilepsie (mehr als 12 Monate anfallsfrei)
- Bewegungskinetosen
- Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Ödeme
- Offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme, Verbrennungen
- Varikosis, Krampfadern
- Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmitteln
- Einnahme von Medikamenten

1.3 Beschädigungen

Sofern du an einer der Komponenten Beschädigungen vorfindest, darfst du das EMS MOBILE® HOME System nicht verwenden!

Damit keine Beschädigungen an Material oder Kabeln entstehen, solltest du außerordentlich sorgfältig mit dem System umgehen. Das bedeutet: Verwende das EMS MOBILE® HOME System niemals in nasser Umgebung. Klemme oder knicke die Kabel nicht und stelle keine schweren Gegenstände darauf ab. Setze das System zudem nicht dauerhaft (außer während der Outdoor-Anwendung) direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus. Schütze es vor Schmutz, Staub, Kleinkindern und Haustieren.

Beschädigungen müssen deinem Verkäufer/Vermieter gemeldet werden. Dieser entscheidet dann über das weitere Vorgehen.



2. FUNKTIONSWEISE UND EFFEKTE DER EMS ANWENDUNG

2.1 Funktionsweise der Elektro-Muskel-Stimulation

Im EMS MOBILE® SUIT sind spezielle Trockenelektroden integriert, über die bioelektrische Impulse übertragen werden. Diese stimulieren alle Muskelgruppen gleichzeitig und machen die Übungen deutlich intensiver als ein herkömmliches Training, da auch die Tiefenmuskulatur erreicht wird. Vereinfacht gesagt wirkt EMS wie ein Verstärker des natürlichen körpereigenen Prinzips: Bei jeder normalen Bewegung sendet das Gehirn über motorische Nerven bioelektrische Signale an die Muskulatur, um eine Muskelkontraktion auszulösen. Die Muskeln spannen sich an – und die Bewegung wird möglich. Bei der Elektro-Muskel-Stimulation wird dieser Impuls jedoch nicht vom Gehirn, sondern vom EMS MOBILE® HOME System ausgelöst. Für den Muskel macht es dabei keinen Unterschied, wie der Kontraktionsbefehl erzeugt wurde. EMS wirkt somit wie ein externer Turbo des natürlichen Bewegungsprinzips.

Die EMS Anwendung kann sowohl mit statischen und dynamischen Übungen als auch mit Alltagsbewegungen oder dem Lieblingssport kombiniert werden.

2.2 Effekte der Elektro-Muskel-Stimulation

Bessere Haltung, stärkerer Rücken

Ein Ungleichgewicht der Haltemuskulatur im Rücken, Bauch und Beckenboden ist weit verbreitet und führt häufig zu Beschwerden. Mit EMS können diese oft schwer erreichbaren Muskelgruppen gezielt aktiviert und effektiv trainiert werden. Besonders bei der „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen kann regelmäßiges EMS-Training spürbar zur Linderung beitragen. Gleichzeitig werden kompensatorische Fehlhaltungen reduziert, was langfristig zu einer besseren Körperhaltung und einer erhöhten Beweglichkeit führt.

Ausgleich muskulärer Dysbalancen

EMS ermöglicht die gezielte Aktivierung einzelner Muskelgruppen. Das ist besonders wichtig, wenn muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden sollen. Langes Sitzen am Schreibtisch führt beispielsweise häufig zu einer verkürzten Brustmuskulatur mit gleichzeitiger Schwächung der Schulter- und Rückenmuskulatur.

Maximalkraft und Ausdauer

Untrainierte Personen können ihr vorhandenes Kraftpotenzial nur zu etwa 40 bis 70 % willentlich aktivieren. EMS reduziert dieses Kraftdefizit zwischen Maximal- und Absolutkraft, da die motorischen Einheiten durch die Stimulation deutlich besser synchronisiert und aktiviert werden. Gleichzeitig verbessert sich durch EMS nachweislich und spürbar auch die Kraftausdauer.



Muskelaufbau (Hypertrophie)

Die zuvor beschriebenen Zuwächse der Maximalkraft durch EMS beruhen im Wesentlichen auf einer Zunahme der Muskelmasse. Umfangsvergrößerungen an Brust, Armen und Beinen können häufig bereits nach wenigen Trainingseinheiten wahrgenommen werden.

Gewichts- und Fettreduktion

EMS unterstützt eine nachhaltige Reduktion von Körpergewicht und Körperfett: Die erhöhte Stoffwechselaktivität während des Trainings und noch viele Stunden danach führt zu einem hohen Energieverbrauch. Gleichzeitig steigert der langfristige Aufbau fettfreier Muskelmasse den Grundumsatz deutlich.

Leistungssteigerung im Sport

EMS eignet sich hervorragend, um sportartspezifische Kraftfähigkeiten gezielt aufzubauen, die Qualität der Muskelkontraktionen zu verbessern und muskuläre Ungleichgewichte auszugleichen. Gerade im Leistungssport, in dem zahlreiche technisch und taktisch anspruchsvolle Trainingseinheiten absolviert werden müssen, bietet EMS zudem eine zeitsparende und effektive Alternative zum herkömmlichen Krafttraining.

Schonung des Bewegungsapparates

Die Trainingsintensität beim EMS-Training wird nicht durch schwere Gewichte oder Hanteln, sondern durch die gezielte Elektro-Muskel-Stimulation erzeugt. Dadurch wird das Training deutlich gelenkschonender und belastet den Bewegungsapparat wesentlich weniger.



3. BESCHREIBUNG DES EMS MOBILE® HOME SYSTEMS

Zum Lieferumfang des EMS MOBILE® HOME Systems gehören:

- EMS MOBILE® PowerBox zzgl. USB-Ladekabel und Case
- EMS MOBILE® HOME APP Lizenz unlimited
- EMS MOBILE® Trocken-SUIT zzgl. Wäschebeutel und Tasche
- Taillen-/Brustgurte



3.1 EMS MOBILE® PowerBox

Die EMS MOBILE® PowerBox ist das Herzstück des EMS MOBILE® HOME Systems. Über die Elektroden liefert sie die Energie, die für die Elektro-Muskel-Stimulation benötigt wird. Die PowerBox verbindet sich per Bluetooth mit der EMS MOBILE® HOME App, über die sie gesteuert wird.

Der Akku der PowerBox reicht – abhängig von der Trainingsintensität – für mindestens 5 Trainingseinheiten à 20 Minuten. Wir empfehlen, die PowerBox nach etwa 5 Trainingseinheiten aufzuladen, um jederzeit einsatzbereit zu sein. Der Li-Ionen-Akku mit 2.000 mAh kann auch zwischendurch geladen werden, ohne Schaden zu nehmen.

Vor der ersten Nutzung muss der Akku mindestens 3 Stunden aufgeladen werden. Verwende dafür ausschließlich das mitgelieferte USB-Kabel und den 220-V-Netzadapter, um Schäden zu vermeiden. Während des Ladevorgangs leuchtet die Anzeige der PowerBox blau; ist der Akku vollständig geladen, zeigt die Anzeige grün.

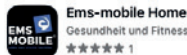
3.2 EMS MOBILE® HOME APP

3.2.1 Installation und Überblick über die App

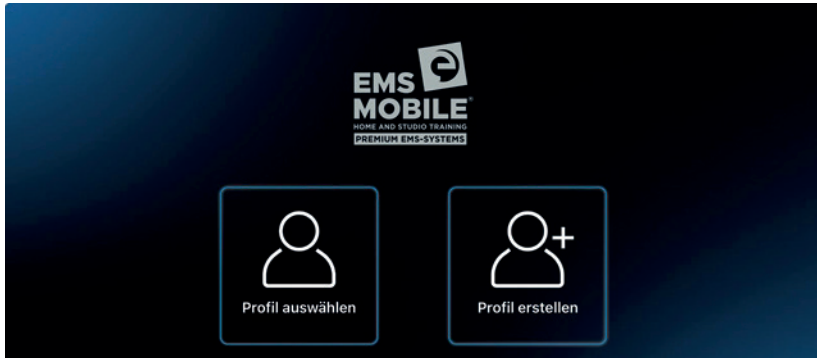
Für deine EMS MOBILE® Aktivität installiere die EMS MOBILE® HOME App. Du findest sie im App Store oder GooglePlayStore.



Gib am besten „EMS-mobile home“ ins Suchfeld ein.



Nachdem du die EMS MOBILE® App auf dein Smartphone oder Tablet heruntergeladen und gestartet hast, tippe auf das EMS MOBILE® Logo. Du gelangst direkt zur Profilübersicht. Unter „Profil auswählen“ stehen dir bereits vier Trainingsprofile zur Verfügung: Kraft, Cardio, Relax und Dehnen. Tippe auf „Profil auswählen“, um dein gewünschtes Training zu starten. Zum Anlegen weiterer individueller Profile beachte bitte Punkt 3.2.5.



Wähle ein Profil aus und tippe auf „OK“. Du gelangst anschließend zum Hauptmenü, in dem die Einstellungen des gewählten Profils sowie die Impulsstärken des letzten Trainings angezeigt werden. Im Hauptmenü stellst du die Verbindung zur Power-Box her und startest bzw. beendest die Stimulation. Außerdem kannst du hier die Intensität der einzelnen Elektrodenpaare regulieren. Eine detaillierte Erläuterung dazu findest du in Punkt 3.2.3.





Über das Menüsymbol unten links gelangst du in das Parameter-Menü, in dem alle verfügbaren Trainingsprogramme sowie deren jeweilige Einstellungen aufgeführt sind. Weitere Details hierzu findest du in Punkt 3.2.4.



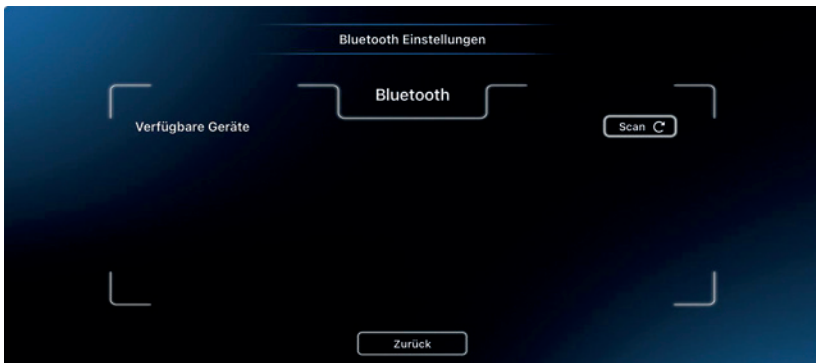
Die App ist übersichtlich und intuitiv aufgebaut. Nachdem du die folgenden Schritte ausgeführt hast, wirst du die Bedienung schnell verinnerlichen.



3.2.2 Herstellen der Bluetooth Verbindung

Für die Herstellung der Bluetooth-Verbindung zur PowerBox stelle zunächst sicher, dass Bluetooth in den Einstellungen deines Endgerätes aktiviert ist. Schalte anschließend die PowerBox ein, indem du die Vertiefung unterhalb der LED für ca. 2 Sekunden gedrückt hältst. Die PowerBox ist einsatzbereit, sobald die LED grün oder blau leuchtet.

Nun kannst du die Verbindung zwischen deinem Smartphone oder Tablet und der PowerBox herstellen. Tippe dazu im Hauptmenü der App oben rechts auf „Bluetooth“. Es öffnet sich eine neue Seite. Wähle dort „Scan“, um nach verfügbaren Geräten zu suchen. Anschließend wird dir eine Liste aller in der Nähe befindlichen Bluetooth-Geräte angezeigt.



Wähle in der Liste das Gerät mit dem Namen „EM_Training_xx“ aus und tippe auf „Verbinden“. Die Verbindung zur PowerBox wurde erfolgreich hergestellt, wenn du automatisch zum Hauptmenü zurückkehrst und oben rechts der Name deiner PowerBox „EM_Training_xxx“ angezeigt wird.

Hinweis: Die PowerBox erscheint nicht in den normalen Bluetooth-Einstellungen deines Endgeräts, da sie über Bluetooth Low Energy (BLE) verbunden wird.



3.2.3 Navigation der EMS-Impulse im Hauptmenü

Im Hauptmenü kannst du dein Trainingsprogramm starten, die Intensität der einzelnen Elektrodenpaare einstellen sowie einzelne Elektroden ein- oder ausschalten. Die Bedeutung der Symbole wird in der folgenden Beschreibung – in Kombination mit der dazugehörigen Abbildung – erläutert:

- 1 Parameter-Menü
- 2 Hier stellst du die ausgewählten (blauen) Muskelgruppen auf NULL.
- 3 An dieser Stelle aktivierst oder deaktivierst du alle Muskelgruppen.
- 4 Hier stellst du die ausgewählten, mit einem blauen Kreis markierten Muskelgruppen eine Stufe höher. Diese sind von Stufe 0 bis 100 einstellbar.
- 5 Mit Klick hierauf stellst du die ausgewählten, mit einem blauen Kreis markierten Muskelgruppen eine Stufe niedriger.
- 6 Dies ist der Start- und Pause-Button.
- 7 Durch Klicken auf die Muskelbezeichnung schaltest du eine Muskelgruppe ein (blau) oder aus (grau).
- 8 Hier befindet sich die Akkuanzeige der PowerBox.
- 9 Du siehst die Trainingszeit, die hier bei 20 Minuten startet und abwärts zählt.
- 10 Die kleinen blauen Punkte auf dem abgebildeten Körper symbolisieren die aktivierten Muskelgruppen – durch Klicken auf den Namen des Muskels kannst du sie deaktivieren bzw. wieder aktivieren.



3.2.4 Erläuterung der Trainingsprogramme

Tippe im Hauptmenü links unten auf das Menüsymbol (1), um zum Parameter-Menü zu gelangen. Hier findest du alle Trainingsprogramme mit ihren jeweiligen Start-Einstellungen. Über die Schaltflächen + oder – können die Parameter angepasst werden. Wir empfehlen jedoch, keine Änderungen vorzunehmen!



Im Folgenden werden die einzelnen Trainingsprogramme des EMS MOBILE® HOME Systems beschrieben, inklusive ihrer Zielsetzung, empfohlener Einstellungen und Anwendungshinweise.

Muskelaufbau

Wie der Name schon sagt, dient dieses Programm dem kontrollierten Muskelaufbau, insbesondere der Aktivierung der großvolumigen weißen Muskelfasern. Die Impulse arbeiten mit einer Frequenz von 85 Hz und einer Pulstiefe von 350 µs, wodurch die Muskeln effektiv gekräftigt werden, ohne dass Gelenke, Bänder oder Sehnen durch schwere Trainingsgewichte belastet werden. Das Muskelaufbau-Training sollte maximal 2-mal pro Woche durchgeführt werden, mit mindestens 2 Tagen Pause dazwischen.

Das Programm kann sowohl mit statischen als auch funktionellen Übungen/ Workouts kombiniert werden. In der Virtual Coach App sind viele Aktivitäten und Trainingspläne hinterlegt. Ergänzend können auch Kleingeräte verwendet werden. Bei statischen Übungen spannst du die Muskulatur während der Pulsdauer an und entspannst sie während der Pause. Du kannst den EMS-Anzug in Kombination mit dem Muskelaufbau-Programm auch an Kraftstationen einsetzen. Dabei solltest du weniger den direkt trainierten Muskel stimulieren, sondern die unterstützenden Muskelgruppen. Beispiel Klimmzüge: Arme und oberer Rücken werden nur leicht stimuliert, während Bauch, unterer Rücken und Beine aktiviert werden, um den gesamten Rumpf zu stabilisieren und eine saubere Ausführung zu ermöglichen.



Straffung

Das Programm Straffung trainiert die rote Ausdauer Muskulatur und regt den Stoffwechsel an. Die Aktivierung des langsam zuckenden Muskelgewebes unterstützt den Fettabbau und erhöht die Definition der Muskeln. Das Programm eignet sich optimal zur Verbesserung der Durchblutung, des Stoffwechsels und der Muskelspannung. Die Trainingsfrequenz beträgt 7 Hz bei einer Pulstiefe von 350 μ s, und der Impuls wird durchgehend ohne Pause abgegeben.

Das Straffungs-Programm lässt sich ideal mit Ausdauerübungen wie Walken, Joggen, Radfahren oder Training auf Cardio-Geräten kombinieren. Es kann außerdem zum Aufwärmen vor einem Muskelaufbau-Training genutzt werden. Durch den leichten Dauerimpuls eignet sich das Programm auch hervorragend für Yoga, Pilates oder alltägliche Tätigkeiten wie Haus- und Gartenarbeit. In der Virtual Coach App findest du zahlreiche Trainingspläne dafür.

Fettverbrennung

Das Programm Fettverbrennung kombiniert die Vorteile des Muskelaufbau- und des Straffungs-Programms. Während der aktiven Phase trainierst du deine Maximalkraft mit 60 Hz, während in der passiven Phase („Impuls-Pause“) die Durchblutung und der Stoffwechsel mit 7 Hz gefördert werden. So werden beide Muskel fasertypen in einem Programm gezielt angesprochen.

Das Fettverbrennungs-Programm eignet sich besonders für Cardio-Aktivitäten wie Laufen, Spazieren, Stepper oder Radfahren. Wenn dein Fokus stärker auf Straffung als auf Muskelaufbau liegt, kann das Programm auch in Kombination mit Muskelaufbau-Trainings eingesetzt werden.

Entspannung

Das Programm Entspannung erzeugt sanfte Muskelzuckungen und unterstützt die Erholung der Muskulatur sowie eine schnellere Regeneration. Es kann auch für die funktionelle Wiederherstellung nach Erkrankungen eingesetzt werden. Während des Trainings musst du deine Muskeln nicht aktiv anspannen. Mit einer Trainingsfrequenz von 100 Hz und einer Pulstiefe von 150 μ s werden Verspannungen gelöst und die Muskeln mit Nährstoffen versorgt.

Das Entspannungsprogramm kann für 5–10 Minuten nach einem intensiven Training oder 10–30 Minuten nach einem anstrengenden Tag bei moderater Intensität, sitzend oder liegend, durchgeführt werden.



Dehnen

Das Dehn-Programm unterstützt deine statischen Stretching-Übungen, getrennt nach hinterer und vorderer Muskelkette. Während der 30 Sekunden Impulsdauer hältst du die gedehnte Position, und die 15 Sekunden Impuls-Pause dienen dazu, dich auf die nächste Übung oder die andere Körperseite vorzubereiten. Mit einer Frequenz von 120 Hz und einer Pulstiefe von 350 μ s lockert das Programm das Bindegewebe, sodass die Muskeln noch besser gedehnt werden können.

In der Virtual Coach App findest du spezielle Workouts für dieses Programm. Zusätzlich kannst du das Training auch an Dehnstationen durchführen.

Faszien

Das Faszien-Programm stimuliert neben der Muskulatur auch Nervenbahnen und kann somit schmerzlindernd wirken sowie bei Verspannungen eingesetzt werden. Die Impulse arbeiten mit einer Frequenz von 120 Hz und einer Pulstiefe von 400 μ s, fördern die Durchblutung und stärken das Bindegewebe. Wir empfehlen, das Faszien-Programm im Liegen durchzuführen, da die horizontale Position die Blutzirkulation verbessert und den Abfluss von Lympheflüssigkeit unterstützt. Der Fokus liegt hierbei nicht auf Muskelaufbau, sondern auf der Durchblutungsförderung. Zusätzliche Muskelbelastung durch Bewegung sollte vermieden werden.

Darüber hinaus kann das Programm auch als Unterstützung für Stretching- / Dehnübungen genutzt werden, um die Beweglichkeit zu verbessern und das Bindegewebe zusätzlich zu lockern.

Schnellkraft

Das Schnellkraft-Programm stimuliert vor allem schnelle, glykolytisch arbeitende Muskelfasern, die für Kraftentwicklung und die Formung des Körpers besonders wichtig sind. Die Impulse arbeiten mit einer Frequenz von 85 Hz und einer Pulstiefe von 350 μ s. Durch den kraftvoll einsetzenden Impuls kann das Schnellkraft-training intensiviert werden – zum Beispiel bei Sportarten wie Tennis, Golf oder Fußball. Darüber hinaus kann das Programm auch in Kombination mit klassischen Muskelaufbau-Übungen eingesetzt werden.

Individuell

In diesem Programm können die Parameter – Impulsfrequenz, Pulstiefe, Impulsdauer, Pause und Trainingsdauer – nach deinen persönlichen Vorlieben oder nach therapeutischer Empfehlung frei eingestellt werden.

Vorsicht: Dieses Programm empfehlen wir ausschließlich für Trainer oder Anwender mit jahrelanger EMS-Erfahrung, da eine unsachgemäße Einstellung zu Überlastungen führen kann.



3.2.5 Export-Möglichkeiten

Neben den Parameter-Einstellungen werden pro Profil auch deine Trainingszeiten gespeichert, sodass du deine EMS MOBILE® Aktivitäten jederzeit auswerten kannst. Öffne dazu die Profil-Übersicht, wähle das Profil aus, das du einsehen möchtest, und tippe auf „Exportieren“. Der Download wird anschließend am Speicherort deines Endgeräts abgelegt, beispielsweise in iCloud Drive.

3.3 EMS MOBILE® SUIT

Für die Übertragung der Impulse wird der EMS MOBILE® SUIT benötigt. Er verfügt über 20 Trockenelektroden, die an den Muskelbereichen Trizeps, Bizeps, Brust, oberer Rücken, mittlerer Rücken, unterer Rücken, Bauch, Gesäß, vorderer Oberschenkel und hinterer Oberschenkel positioniert sind. Der SUIT ist in den Größen 3XS bis 4XL erhältlich. Wähle eine passgenaue Größe, damit die Elektroden eng am Körper anliegen. Der Anzug wird direkt auf die nackte Haut gezogen, die Elektroden sollten unmittelbar auf der zu stimulierenden Muskulatur platziert sein. Sie müssen nicht nass gemacht werden, da durch den engen Hautkontakt eine optimale Stromübertragung gewährleistet ist.

Damit die Elektroden die Impulse zuverlässig an Nerven und Muskeln weiterleiten, ist ein dünner Feuchtigkeitfilm auf der Haut erforderlich. Bei manchen Personen genügt es, den SUIT 2–3 Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen, andere müssen sich 5 Minuten lang bewegen, bevor die Impulsstärke erhöht werden kann. Fehlt der Feuchtigkeitfilm, kann ein leichtes, unangenehmes Stechen an der Haut auftreten. In diesem Fall reduziere die Impulsstärke für die betroffene Muskelgruppe und führe einige Hampelmänner oder Kniebeugen aus, bevor du die Intensität wieder erhöhst. Bei starker Körperbehaarung oder sehr trockener Haut kann die Stimulation beeinträchtigt sein. Hier hilft es, die Haut oder die Elektrodenpads mit einem feuchten Tuch oder Wasser in der mitgelieferten Sprühflasche leicht anzufeuchten, bevor du den SUIT anziehst.

Der EMS MOBILE® SUIT wird über den Reißverschluss am Rücken geschlossen. Ziehe hierzu die angebrachte Schnur, schließe den Reißverschluss und fixiere ihn mit dem Klettverschluss, sodass ein automatisches Öffnen ausgeschlossen ist.

Sollte der Anzug an manchen Stellen nicht optimal anliegen, nutze die mitgelieferten Klettbander, um ihn auch an diesen Stellen fest auf die Haut zu drücken.

Für die Verbindung der PowerBox mit dem SUIT gehe wie folgt vor:

Hänge die PowerBox zunächst mit den beiden kleinen oberen Nasen an der Platte des Anzugs ein und drücke sie anschließend leicht nach unten, bis sie sicher einrastet. Achte darauf, dass die PowerBox dicht am Anzug anliegt. Zum Abschluss ziehst du das Klettband straff, um einen festen und sicheren Halt zu gewährleisten.



Nach dem Training:

Entferne die PowerBox vom SUIT und lege sie zurück in das mitgelieferte Case. Öffne anschließend den SUIT über den Reißverschluss und ziehe ihn aus. Danach wäschst du den SUIT gemäß der Waschanleitung oder hängst ihn alternativ auf einen Kleiderbügel, um ihn trocknen zu lassen.

3.4 Schnellstartanleitung

Für dein erstes Training gehe die einzelnen folgenden Punkte durch:

Vor dem Training:

- Lade die PowerBox mit dem mitgelieferten Ladegerät vollständig auf, bis die LED grün leuchtet.
- Wasche den EMS MOBILE® SUIT vor der ersten Verwendung gemäß der Waschanleitung im Wäschesack.
- Installiere die EMS MOBILE® HOME App auf deinem Smartphone oder Tablet.

Training:

- Ausreichend trinken: Nimm mindestens 400 ml Wasser zusätzlich zu dir.
- SUIT anziehen: Bei trockener Haut die Elektroden mit der Sprühflasche leicht anfeuchten oder den SUIT ca. 10 Minuten vor Trainingsbeginn anziehen.
- PowerBox am SUIT befestigen.
- PowerBox einschalten: Drücke die kleine Vertiefung unter der LED.
- Bluetooth aktivieren: Stelle sicher, dass Bluetooth in den Geräteeinstellungen eingeschaltet ist.
- EMS MOBILE® HOME App öffnen.
- Trainingsprofil auswählen, je nachdem welche Aktivität durchgeführt wird.
- Bluetooth-Verbindung herstellen: Im Hauptmenü rechts oben auf „Bluetooth“ klicken, dann „Scan“ auswählen, das gewünschte Gerät wählen und auf „Verbinden“ tippen
- Impulsstärke auf 0 setzen: Tippe auf den kreisförmigen Pfeil unten mittig.
- Muskelgruppen deaktivieren: Wenn du eine Muskelgruppe nicht stimulieren möchtest, tippe auf den Balken mit dem Muskelnamen. Die Umrandung des Balkens wird weiß und die Impulsstärke dieser Muskeln wird nicht verändert.
- Programm starten: Tippe auf das Startsymbol links mittig.
- Impulsstärke erhöhen: Nutze den weißen Pfeil oben links, bis die gewünschte Pulsstärke erreicht ist.
- Muskelgruppen fixieren: Tippe auf die weiße Zahl bei der Muskelgruppe, die nicht mehr erhöht werden soll. Die Umrandung wird weiß und die Impulsstärke dieser Muskeln bleibt unverändert.





4. TRAININGSHINWEISE UND -EMPFEHLUNGEN

Das EMS MOBILE® HOME+ System bietet eine hocheffektive und zeiteffiziente Möglichkeit zum Muskelaufbau. Es lassen sich Reizintensitäten erzeugen, die höher sind als bei konventionellen Trainingsmethoden. Daher müssen beim Training einige wichtige Bedingungen beachtet werden.

4.1 Trainingsvorbereitung

- **Körperliche Verfassung:** Das EMS-Training sollte nur in einer angemessenen körperlichen Verfassung durchgeführt werden.
- **Flüssigkeit:** Achte auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training.
- **Ernährung:** Nimm ca. 2–3 Stunden vor dem Training eine ausgewogene Mahlzeit zu dir, die Proteine, Kohlenhydrate und gesunde Fette enthält. Nach dem Training solltest du die Glykogenspeicher durch eine protein- und kohlenhydratreiche Mahlzeit wieder auffüllen. Warte ca. 30 Minuten, bevor du wieder aktiv isst.
- **Aufwärmen:** Bereite deine Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vor. Wir empfehlen ein 5–10-minütiges Warm-Up, z. B. Gehen oder Joggen auf der Stelle. Dies verbessert die Leitfähigkeit der Impulse und die Energiebereitstellung im Muskel.

4.2 Trainingsverlauf

- **Trainingsdauer:** Die Trainingsdauer ist abhängig vom Trainingsprogramm. Bei einer Frequenz von 85 Hz sollte die Trainingszeit 20 Minuten nicht überschreiten.
- **Steigerung der Intensität:** Überbelastung in den ersten EMS-Einheiten ist zu vermeiden. Beginne mit verkürzter Trainingsdauer (ca. 12–15 Min.) und angepasster Intensität.
- **Trainingshäufigkeit:** In den ersten 8–10 Wochen ist für EMS-Einsteiger eine Einheit pro Woche ausreichend. Nur durch ausreichende Regeneration kann eine positive Anpassung erzielt werden.
- **Abbruch bei Unwohlsein:** Bei Unwohlsein, Krankheit oder technischen Problemen muss das Training sofort abgebrochen werden. Konsultiere gegebenenfalls einen Arzt oder nimm bei technischen Störungen Kontakt mit deinem Verkäufer auf.
- **Aktivitäten:** Mit dem EMS MOBILE® HOME+ System sind zahlreiche Trainingsmöglichkeiten gegeben.
- **Nässe vermeiden:** Das Training darf nicht in feuchten Umgebungen durchgeführt werden (z. B. Regen), um Sicherheitsrisiken zu vermeiden.



4.3 Trainingsbeispiele

Funktionelles Training in Kombination mit EMS

- Training des ganzen Körpers (Muskeln, Sehnen, Bänder)
- Im Vordergrund stehen das Erlernen und das Ausführen der Bewegung
- Basiert auf der Stabilisierung des Körpers und vor allem der Rumpfmuskulatur
- Kann mit unterschiedlichen Trainingsgeräten unterstützt werden

Outdoor Training in Kombination mit EMS

- EMS-Aktivität im Freien kann alleine oder in Gruppen durchgeführt werden
- Joggen, walken oder Übungen für den ganzen Körper
- Intensität der Übungen wird durch Körpergewicht, Geländeform oder Alltagsgegenstände variiert
- Motivation durch Abwechslung

Stretching in Kombination mit EMS

- Senkung des Muskeltonus
- Vorantreiben des Abtransports von Stoffwechselprodukten
- Gezielte Intensivierung der Dehnung einzelner Muskelgruppen
- Entspannung und dadurch Verbesserung der Stimmungslage

Krafttraining an Geräten

- Verbesserte Körperhaltung, da auch die unterstützende Muskulatur stimuliert wird
- Gleich Vorteile wie bei Funktionellem Training

Alltagstätigkeiten wie Haus-/Gartenarbeit in Kombination mit EMS

- Zeitersparnis und Motivationssteigerung, da zwei Tätigkeiten gleichzeitig erledigt werden können
- Verbesserte Körperhaltung bei der Tätigkeit, da gesamte Muskulatur angespannt ist

EMS im Liegen

- Kraftaufbau bei funktioneller Wiederherstellung nach Operationen oder nach einem anstrengenden Tag
- Mit Entspannungs- und Faszien-Programmen schnellere Regeneration der Muskulatur, Durchblutungsförderung und Abfluss von Lympheflüssigkeit

Workout-Pläne und viele Anregungen für EMS-Aktivitäten sind in der EMS MOBILE® Virtual Coach App zu finden. Sie sind Teil des von Experten entwickelten EMS MOBILE® Betreuungsprogrammes. Solltest du noch keinen Zugang haben, so melde dich bei Coach@ems-mobile.de.



5. WASCH- UND PFLEGEHINWEISE

Nach jeder Nutzung, spätestens jedoch vor jedem Reinigungs-/ Waschvorgang ist die PowerBox vom EMS MOBILE® SUIT zu entfernen! Öffne hierfür zuerst den Klettverschluss und ziehe dann die PowerBox nach oben. Du kannst diese dann zurück in das Case legen.

Reinigung der PowerBox:

Die PowerBox darf nur mit einem weichen Tuch gereinigt werden.

Waschen des SUITS:

Der EMS MOBILE® SUIT kann entweder per Handwäsche oder in der Waschmaschine gewaschen werden. Für letzteres sind folgende Hinweise zu beachten:

- Schließe zuvor den Reißverschluss und alle Klettverschlüsse
- Um den SUIT zu schützen, lege den SUIT in den mitgelieferten Wäschebeutel.
- Wasche den SUIT im Pflege-/Schonwaschgang bei max. 30 °C und das Schleuderprogramm bei max. 400 U/min.
- **Wichtig: Wasche deinen EMS MOBILE® SUIT nur mit den folgenden Waschmitteln: Ecover, Provilan oder Frosch. Nur so kann die Langlebigkeit deines Suits garantiert werden.**
- Verwende niemals ätzende Lösungs-/Scheuermittel, Desinfektionsmittel, Weichspüler oder Waschmittel mit Zusätzen wie Chlor oder Bleichmitteln.
- Waschsymbole sind zudem im EMS MOBILE® Anzug zu finden und sollten beachtet werden!

Trocknen des SUITS

- Trockne den EMS MOBILE® SUIT niemals im Wäschetrockner und setze ihn auch nie direkter UV-Strahlung aus. Dies kann zu Beschädigungen am Material führen.
- Hänge den SUIT – am besten mit den Elektrodenpaaren nach außen – zum Trocknen einfach auf einen Kleiderbügel und lass ihn an der Luft trocknen.

6. TECHNISCHE DATEN

PowerBox	
Bluetooth-Version	> 4.0
Stromversorgung/-stärke	5 V, USB C
Akkumulator	3,7 V, 2000 mAh Lilo



7. ENTSORGUNG UND RECYCLING

Die folgenden Ausführungen gelten nur, soweit ein EMS MOBILE® HOME System gekauft wurde. Gemietete EMS MOBILE® HOME Systeme sind in jedem Fall an die KörperExklusiv Sports KG zurückzusenden.

Der EMS MOBILE® SUIT und die PowerBox enthalten elektrische Komponenten. Elektronische Geräte sind Wertstoffe und gehören nicht in den Hausmüll. Entsorge das Produkt am Ende seiner Lebensdauer gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Du erfüllst damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leistest einen Beitrag zum Umweltschutz.

In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zu diesen Sammelstellen erhältst du von deinem Entsorgungsamt vor Ort oder von dem Händler, bei dem du dieses Produkt erworben hast.

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren:
Wenn du die PowerBox entsorgen willst, kannst du den Akku entnehmen, indem du die 4 Kreuzschrauben auf der Rückseite unter der Folie löst und den Akku aussteckst.

Warnhinweis:

- Vergewissere dich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Entnimm vorsichtig die Batterie oder den Akkumulator.
- Die Batterie bzw. der Akkumulator und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

8. GEWÄHRLEISTUNG

Du erhältst 2 Jahre Garantie auf Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie ist in allen Ländern gültig, in denen das EMS MOBILE® HOME System offiziell verkauft wird.

Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch unsachgemäße oder fahrlässige Behandlung verursacht wurde.



9. UNTERNEHMENSINFORMATIONEN

Marken

EMS MOBILE® ist eine eingetragene Marke der KörperExklusiv Sports KG.

Copyright

Diese Gebrauchsanweisung ist durch internationale Urheberrechtsgesetze geschützt.

Kein Teil dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung durch die KörperExklusiv Sports KG in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informations-speicher- oder Abrufsystem, reproduziert, verteilt, übersetzt oder übertragen werden.

Vertrieb und Konzepte

KörperExklusiv Sports KG
Neue Poststraße 15
53721 Siegburg
Tel. 02241 1270853
info@ems-mobile.eu
www.ems-mobile.eu

Irrtümer und Druckfehler, Änderungen am Produkt, die dem technischen Fortschritt dienen, sowie Änderungen am Design vorbehalten.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg mit deinem
EMS MOBILE® Home System.

DEIN EMS MOBILE® TEAM







EMS MOBILE® – BEDIENUNGSANLEITUNG

**KÖRPER EXKLUSIV SPORTS KG
NEUE POSTSTRASSE 15
53721 SIEGBURG
DEUTSCHLAND
TEL. 0049 2241 1270853
INFO@EMS-MOBILE.EU
WWW.EMS-MOBILE.EU**



@EMS.MOBILE