



EMS MOBILE® – HANDLEIDING

EMS MOBILE® HOME EDITION

HARTELIJK WELKOM **in de EMS MOBILE® community!**

Fijn dat je hebt gekozen voor ons hoogwaardige EMS MOBILE® HOME System voor elektrische spierstimulatie. Hiermee doe je altijd en overal iets goeds voor je lichaam en je gezondheid.

Het EMS MOBILE® HOME System is een hoogwaardig apparaat, ontwikkeld met veel vakkennis en expertise. Dankzij de gevarieerde, doelgerichte programma's is het geschikt voor iedereen, van beginner tot prof. Door de combinatie van functionele SUIT, PowerBox en EMS MOBILE® HOME App kun je veel verschillende activiteiten combineren met elektrische spierstimulatie.

Deze handleiding laat je als klant en gebruiker van dit innovatieve EMS MOBILE® HOME System stap voor stap kennismaken met de bediening en de veiligheidsinstructies. Heb je toch nog vragen? Stuur dan een e-mail naar info@ems-mobile.de.

Het hele team van EMS MOBILE® wenst je veel plezier met EMS MOBILE®, of je nu thuis traint, in de natuur, op vakantie of op zakenreis!







INHOUDSOPGAVE

1.	VEILIGHEIDSinSTRUCTIES	6
1.1	Algemene informatie	6
1.2	Risico's en contra-indicaties	6
1.3	Beschadigingen	7
2.	WERKING EN EFFECTEN VAN EMS-TRAINING	8
2.1	Werking van elektrische spierstimulatie	8
2.2	Effecten van elektrische spierstimulatie	8
3.	BESCHRIJVING VAN HET EMS MOBILE® HOME SYSTEM	10
3.1	EMS MOBILE® PowerBox	11
3.2	EMS MOBILE® HOME App	11
3.2.1	Installatie en overzicht van de app	11
3.2.2	Bluetoothverbinding maken	14
3.2.3	EMS-impulsen regelen in het hoofdmenu	15
3.2.4	De trainingsprogramma's uitgelegd	16
3.2.5	Exportmogelijkheden	19
3.3	EMS MOBILE® SUIT	19
3.4	Snelstartgids	20
4.	TRAININGSINSTRUCTIES EN -ADVIEZEN	22
4.1	Trainingsvoorbereiding	22
4.2	Trainingsverloop	22
4.3	Trainingsvoorbeelden	23
5.	REINIGING EN ONDERHOUD	24
6.	TECHNISCHE GEGEVENS	24
7.	AFVOER EN RECYCLING	25
8.	GARANTIE	25
9.	BEDRIJFSINFORMATIE	26



1. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

1.1 Algemene informatie

Het EMS MOBILE® HOME System is gebaseerd op zeer efficiënte elektrische spierstimulatie (EMS) en ontwikkeld als trainings- en fitnessapparaat voor privégebruik. Het is geen medisch hulpmiddel.

Lees de handleiding vóór het eerste gebruik volledig en zorgvuldig door. Alleen bij juist en deskundig gebruik zijn letsel en materiële schade uit te sluiten en gevaarlijke situaties te voorkomen. Volg je de instructies niet op, dan is EMS MOBILE® niet aansprakelijk voor de schade die daaruit ontstaat. Bovendien vervalt in dat geval de garantie. Controleer vóór elk gebruik of je EMS MOBILE® HOME System onbeschadigd is. Merk je iets ongewoons op? Neem dan meteen contact op met je verkoper of verhuurder.

Was je EMS MOBILE® SUIT uitsluitend met de wasmiddelen die wij aanbevelen. Alleen zo gaat het pak lang mee en blijft het goed werken. Laad de PowerBox uitsluitend op met de meegeleverde laadkabel. Alleen die garandeert veilig en correct opladen.

Trainen met het EMS MOBILE® HOME System mag alleen in een droge omgeving. Vermijd plekken met een hoge luchtvochtigheid en situaties waarin je met water in contact kunt komen (bijv. regen, badkuip, zwembad).

Negeer je de veiligheidsinstructies, dan is elke aansprakelijkheid uitgesloten. Je gebruikt het EMS MOBILE® HOME System op eigen risico.

1.2 Risico's en contra-indicaties

Hoewel er tot nu toe geen hartritmestoornissen zijn opgetreden bij training met een EMS MOBILE® HOME System, verplicht de wet ons te wijzen op een mogelijk restrisico. Bij bestaande hartritmestoornissen mag je niet trainen met het EMS MOBILE® HOME System, omdat er levensbedreigende situaties kunnen ontstaan.

Bij één absolute of meerdere relatieve contra-indicaties mag het EMS MOBILE® HOME System niet worden gebruikt. Wordt het ondanks contra-indicaties toch gebruikt, dan kunnen de gevolgen variëren van licht letsel tot de dood toe. We wijzen er uitdrukkelijk op dat je geen enkele activiteit met het EMS MOBILE® HOME System mag uitvoeren als een van de genoemde contra-indicaties van toepassing is. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat je het EMS MOBILE® HOME System gebruikt.



Absolute contra-indicaties:

- Acute aandoeningen, bacteriële infecties of ontstekingsprocessen
- Recente operaties (< 2 maanden)
- Arteriosclerose, arteriële doorbloedingsstoornissen
- Stents of bypasses die korter dan 6 maanden actief zijn
- Onbehandelde hoge bloeddruk
- Diabetes mellitus
- Zwangerschap
- Elektrische implantaten zoals pacemakers
- Tumoren of kanker
- Bloedingsstoornissen, bloedingsneiging (hemofilie)
- Neurologische aandoeningen, epilepsie of multiple sclerose
- Buikwand- of liesbreuken
- Hartritmestoornissen

Relatieve contra-indicaties:

- Acute rugklachten zonder diagnose
- Acute neuralgieën, hernia's
- Implantaten (prothesen)
- Aandoeningen van inwendige organen (m.n. nieren)
- Hart- en vaatziekten
- Epilepsie (meer dan 12 maanden aanvalsvrij)
- Bewegingsziekte
- Grotere vochtophopingen in het lichaam, oedeem
- Open huidletsel, wonden, eczeem, brandwonden
- Varices, spataderen
- Onder invloed van alcohol, drugs, roesmiddelen
- Gebruik van medicijnen

1.3 Beschadigingen

Zie je schade aan een van de onderdelen? Dan mag je het EMS MOBILE® HOME System niet gebruiken!

Ga uiterst zorgvuldig met het systeem om, zodat materiaal en kabels niet beschadigd raken. Dat betekent: gebruik het EMS MOBILE® HOME System nooit in een natte omgeving. Klem of knik de kabels niet en zet er geen zware voorwerpen op. Stel het systeem ook niet langdurig bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen (behalve tijdens gebruik buitenshuis). Bescherm het tegen vuil, stof, kleine kinderen en huisdieren.

Schade moet je melden aan je verkoper/verhuurder. Die beslist over de verdere stappen.



2. WERKING EN EFFECTEN VAN EMS-TRAINING

2.1 Werking van elektrische spierstimulatie

In de EMS MOBILE® SUIT zitten speciale droge elektroden die bio-elektrische impulsen overbrengen. Die stimuleren alle spiergroepen tegelijk en maken de oefeningen veel intensiever dan een gewone training, omdat ook de diepe spierlagen worden bereikt. Simpel gezegd werkt EMS als versterker van een natuurlijk principe van je lichaam: bij elke normale beweging sturen de hersenen via motorische zenuwen bio-elektrische signalen naar de spieren om een spiercontractie op te wekken. De spieren spannen zich aan – en de beweging wordt mogelijk. Bij elektrische spierstimulatie komt deze impuls echter niet van de hersenen, maar van het EMS MOBILE® HOME System. Voor de spier maakt het daarbij niet uit hoe het contractiesignaal is ontstaan. EMS werkt dus als een externe turbo voor het natuurlijke bewegingsprincipe.

Je kunt EMS combineren met statische en dynamische oefeningen, maar ook met alledaagse bewegingen of je favoriete sport.

2.2 Effecten van elektrische spierstimulatie

Betere houding, sterkere rug

Een disbalans in de houdingsspieren van rug, buik en bekkenbodem komt veel voor en leidt vaak tot klachten. Met EMS kun je deze vaak moeilijk bereikbare spiergroepen gericht activeren en effectief trainen. Vooral bij rugpijn, een echte 'volksziekte', kan regelmatige EMS-training de klachten merkbaar helpen verlichten. Tegelijk nemen compenserende houdingsfouten af, wat op lange termijn zorgt voor een betere lichaamshouding en meer beweeglijkheid.

Spierdisbalansen corrigeren

Met EMS kun je afzonderlijke spiergroepen gericht activeren. Dat is vooral belangrijk als je spierdisbalansen wilt corrigeren. Lang zitten aan een bureau leidt bijvoorbeeld vaak tot verkorte borstspieren en tegelijk verzwakte schouder- en rugspieren.

Maximale kracht en uithoudingsvermogen

Ongetrainde mensen kunnen hun krachtpotentieel maar voor zo'n 40 tot 70 % bewust activeren. EMS verkleint dit krachttekort tussen maximale en absolute kracht, omdat de stimulatie de motorische eenheden veel beter synchroniseert en activeert. Tegelijk verbetert EMS aantoonbaar en merkbaar het krachtuithoudingsvermogen.



Spieropbouw (hypertrofie)

De eerder beschreven toename van de maximale kracht door EMS berust vooral op meer spiermassa. Een grotere omvang van borst, armen en benen is vaak al na een paar sessies merkbaar.

Gewichts- en vetreductie

EMS ondersteunt een blijvende vermindering van lichaamsgewicht en lichaamsvet: de verhoogde stofwisseling tijdens en nog vele uren na de training zorgt voor een hoog energieverbruik. Tegelijk verhoogt de opbouw van vetvrije spiermassa op lange termijn de ruststofwisseling duidelijk.

Betere sportprestaties

EMS is uitstekend geschikt om sportspecifieke kracht gericht op te bouwen, de kwaliteit van spiercontracties te verbeteren en spierdisbalansen te corrigeren. Juist in de wedstrijdsport, waar veel technisch en tactisch veeleisende trainingen nodig zijn, is EMS bovendien een tijdbesparend en effectief alternatief voor klassieke krachttraining.

Spaart het bewegingsapparaat

Bij EMS-training ontstaat de intensiteit niet door zware gewichten of halters, maar door gerichte elektrische spierstimulatie. Daardoor is de training veel gewrichtsvriendelijker en belast ze het bewegingsapparaat veel minder.



3. BESCHRIJVING VAN HET EMS MOBILE® HOME SYSTEM

Het EMS MOBILE® HOME System omvat:

- EMS MOBILE® PowerBox met usb-laadkabel en etui
- EMS MOBILE® HOME App, onbeperkte licentie
- EMS MOBILE® SUIT met droge elektroden, waszak en tas
- Taille- en borstbanden



3.1 EMS MOBILE® PowerBox

De EMS MOBILE® PowerBox is het hart van het EMS MOBILE® HOME System. Via de elektroden levert hij de energie voor de elektrische spierstimulatie. De PowerBox maakt via bluetooth verbinding met de EMS MOBILE® HOME App, waarmee je hem bedient.

De accu van de PowerBox gaat – afhankelijk van de trainingsintensiteit – minstens 5 sessies van 20 minuten mee. We raden aan de PowerBox na ongeveer 5 sessies op te laden, zodat hij altijd klaar is voor gebruik. De lithium-ionaccu van 2.000 mAh kun je ook tussendoor opladen zonder dat hij schade oploopt.

Vóór het eerste gebruik moet je de accu minstens 3 uur opladen. Gebruik daarvoor uitsluitend de meegeleverde usb-kabel en de 220V-netadapter om schade te voorkomen. Tijdens het opladen brandt het lampje van de PowerBox blauw; is de accu volledig opgeladen, dan brandt het groen.

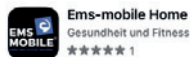
3.2 EMS MOBILE® HOME App

3.2.1 Installatie en overzicht van de app

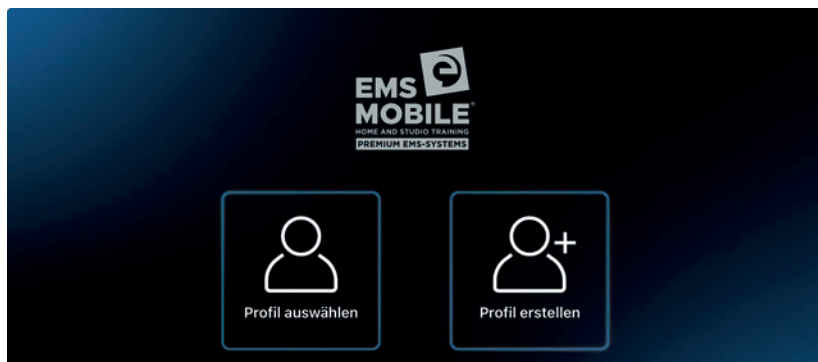
Installeer voor je training met EMS MOBILE® de EMS MOBILE® HOME App, te vinden in de App Store of Google Play Store.



Zoek het best op 'EMS-mobile home'.



Heb je de EMS MOBILE® App op je smartphone of tablet gedownload en geopend? Tik dan op het logo van EMS MOBILE®. Je komt direct in het profieloverzicht. Onder 'Profil auswählen' (profiel kiezen) staan al vier trainingsprofielen klaar: Kraft (kracht), Cardio, Relax en Dehnen (stretchen). Tik op 'Profil auswählen' om je training te starten. Om extra eigen profielen aan te maken, zie punt 3.2.5.



Kies een profiel en tik op 'Bestätigen' (bevestigen). Je komt dan in het hoofdmenu, dat de instellingen van het gekozen profiel en de impulssterktes van de laatste training toont. In het hoofdmenu maak je verbinding met de PowerBox en start of stop je de stimulatie. Ook regel je hier de intensiteit van de afzonderlijke elektrodeparen. Een uitgebreide uitleg vind je in punt 3.2.3.





Via het menusymbool linksonder kom je in het parametermenu, met alle beschikbare trainingsprogramma's en hun instellingen. Meer details vind je in punt 3.2.4.



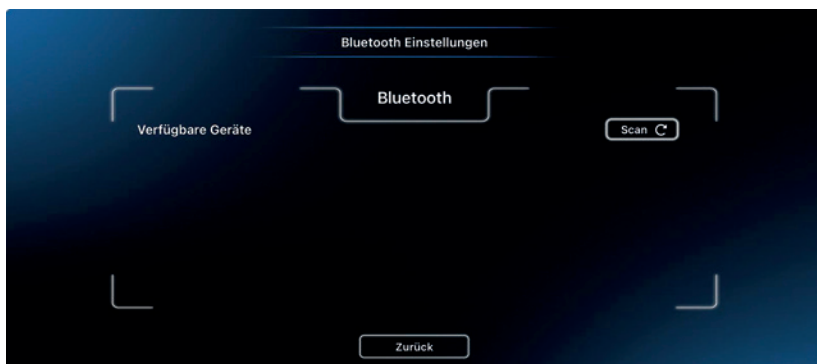
De app is overzichtelijk en intuïtief opgebouwd. Heb je de volgende stappen doorlopen, dan heb je de bediening snel onder de knie.



3.2.2 Bluetoothverbinding maken

Om verbinding te maken met de PowerBox, controleer je eerst of bluetooth is ingeschakeld in de instellingen van je apparaat. Zet daarna de PowerBox aan door het kuiltje onder de led ca. 2 seconden ingedrukt te houden. De PowerBox is klaar voor gebruik zodra de led groen of blauw brandt.

Nu kun je je smartphone of tablet met de PowerBox verbinden. Tik daarvoor in het hoofdmenu van de app rechtsboven op 'Bluetooth'. Er opent een nieuwe pagina. Kies daar 'Scan' om naar beschikbare apparaten te zoeken. Je ziet dan een lijst met alle bluetoothapparaten in de buurt.



Kies in de lijst het apparaat met de naam 'EM_Training_xx' en tik op 'Verbinden'. De verbinding met de PowerBox is gelukt als je automatisch terugkeert naar het hoofdmenu en rechtsboven de naam van je PowerBox 'EM_Training_xxx' verschijnt.

Opmerking: de PowerBox verschijnt niet in de gewone bluetoothinstellingen van je apparaat, omdat hij via Bluetooth Low Energy (BLE) verbinding maakt.



3.2.3 EMS-impulsen regelen in het hoofdmenu

In het hoofdmenu start je je trainingsprogramma, stel je de intensiteit per elektrodepaar in en zet je elektroden afzonderlijk aan of uit. De betekenis van de symbolen wordt hieronder uitgelegd – aan de hand van de bijbehorende afbeelding:

- 1 Parametermenu
- 2 Hier zet je de geselecteerde (blauwe) spiergroepen op NUL.
- 3 Hier activeer of deactiveer je alle spiergroepen.
- 4 Hier zet je de geselecteerde, met een blauwe cirkel gemarkeerde spiergroepen een niveau hoger. Ze zijn instelbaar van niveau 0 tot 100.
- 5 Hiermee zet je de geselecteerde, met een blauwe cirkel gemarkeerde spiergroepen een niveau lager.
- 6 Dit is de start- en pauzeknop.
- 7 Door op de naam van de spier te tikken, zet je een spiergroep aan (blauw) of uit (grijs).
- 8 Hier zie je de accu-indicator van de PowerBox.
- 9 Hier zie je de trainingstijd, die begint bij 20 minuten en aftelt.
- 10 De kleine blauwe stippen op het afgebeelde lichaam staan voor de geactiveerde spiergroepen – door op de naam van de spier te tikken, kun je ze deactiveren of weer activeren.



3.2.4 De trainingsprogramma's uitgelegd

Tik in het hoofdmenu linksonder op het menusymbool (1) om naar het parametermenu te gaan. Hier vind je alle trainingsprogramma's met hun startinstellingen. Met de knoppen + of - kun je de parameters aanpassen. We raden je echter aan niets te wijzigen!



Hieronder worden de trainingsprogramma's van het EMS MOBILE® HOME System beschreven, met hun doel, aanbevolen instellingen en gebruikstips.

Spieropbouw (Muskelaufbau)

Zoals de naam al zegt, dient dit programma voor gecontroleerde spieropbouw, vooral door activering van de grote witte spiervezels. De impulsen werken met een frequentie van 85 Hz en een pulsbreedte van 350 µs. Zo worden de spieren effectief sterker, zonder dat gewrichten, banden of pezen worden belast door zware gewichten. Doe deze training maximaal 2 keer per week, met minstens 2 dagen rust ertussen.

Je kunt het programma combineren met statische en functionele oefeningen/workouts. In de Virtual Coach App vind je veel activiteiten en trainingsschema's. Je kunt ook klein materiaal gebruiken. Bij statische oefeningen span je de spieren aan tijdens de impuls en ontspan je ze tijdens de pauze. Het EMS-pak kun je met het programma Spieropbouw ook aan krachttoestellen gebruiken. Stimuleer daarbij niet zozeer de spier die je direct traint, maar de ondersteunende spiergroepen. Voorbeeld optrekken: armen en bovenrug stimuleer je maar licht, terwijl buik, onderrug en benen worden geactiveerd om de hele romp te stabiliseren, voor een zuivere uitvoering.



Verstevigen (Straffung)

Dit programma traint de rode spiervezels voor uithoudingsvermogen en stimuleert de stofwisseling. Het activeren van dit langzaam samentrekkende spierweefsel ondersteunt de vetafbraak en zorgt voor meer spierdefinitie. Het programma is ideaal om doorbloeding, stofwisseling en spierspanning te verbeteren. De frequentie is 7 Hz bij een pulsbreedte van 350 μ s, en de impuls wordt continu zonder pauze afgegeven.

Het programma Verstevigen combineer je ideaal met duuroefeningen zoals wandelen, joggen, fietsen of training op cardioapparaten. Je kunt het ook gebruiken als warming-up voor een spieropbouwtraining. Door de lichte, continue impuls is het programma ook uitstekend geschikt voor yoga, pilates of dagelijkse klussen zoals huishouden en tuinieren. In de Virtual Coach App vind je daarvoor veel trainingsschema's.

Vetverbranding (Fettverbrennung)

Het programma Vetverbranding combineert de voordelen van Spieropbouw en Verstevigen. In de actieve fase train je je maximale kracht met 60 Hz, terwijl in de passieve fase ('impulspauze') doorbloeding en stofwisseling worden gestimuleerd met 7 Hz. Zo train je beide typen spiervezels gericht in één programma.

Het programma Vetverbranding is vooral geschikt voor cardioactiviteiten zoals hardlopen, wandelen, trainen op de stepper of fietsen. Ligt je focus meer op verstevigen dan op spieropbouw, dan kun je het programma ook combineren met spieropbouwtrainingen.

Ontspanning (Entspannung)

Het programma Ontspanning zorgt voor zachte spiertrekkingen en ondersteunt het herstel van de spieren en een snellere regeneratie. Het kan ook worden ingezet voor functioneel herstel na ziekte. Tijdens de training hoeft je je spieren niet actief aan te spannen. Met een frequentie van 100 Hz en een pulsbreedte van 150 μ s worden gespannen spieren losgemaakt en van voedingsstoffen voorzien.

Het programma Ontspanning kun je 5–10 minuten na een intensieve training of 10–30 minuten na een zware dag gebruiken, op matige intensiteit, zittend of liggend.



Stretchen (Dehnen)

Dit programma ondersteunt je statische stretchoefeningen, apart voor de achterste en voorste spierketen. Tijdens de impulsduur van 30 seconden houd je de gerekte positie vast; in de impuls pauze van 15 seconden bereid je je voor op de volgende oefening of de andere lichaamshelft. Met een frequentie van 120 Hz en een pulsbreedte van 350 μ s maakt het programma het bindweefsel losser, zodat de spieren nog beter te rekken zijn.

In de Virtual Coach App vind je speciale workouts voor dit programma. Je kunt de training ook bij stretchtoestellen doen.

Fascia (Faszien)

Het programma Fascia stimuleert naast de spieren ook zenuwbanen en kan daardoor pijnverlichtend werken en worden ingezet bij gespannen spieren. De impulsen werken met een frequentie van 120 Hz en een pulsbreedte van 400 μ s, bevorderen de doorbloeding en versterken het bindweefsel. We raden aan het programma Fascia liggend te gebruiken, omdat de horizontale houding de bloedsomloop verbetert en de afvoer van lymfevocht ondersteunt. De focus ligt hier niet op spieropbouw, maar op een betere doorbloeding. Vermijd extra spierbelasting door beweging.

Daarnaast kun je het programma gebruiken ter ondersteuning van stretch-/rekoefeningen, om de beweeglijkheid te verbeteren en het bindweefsel extra los te maken.

Explosieve kracht (Schnellkraft)

Het programma Explosieve kracht stimuleert vooral snelle, glycolytische spiervezels, die bijzonder belangrijk zijn voor krachtontwikkeling en het vormen van het lichaam. De impulsen werken met een frequentie van 85 Hz en een pulsbreedte van 350 μ s. Door de krachtig inzetende impuls kun je explosieve krachttraining intensiveren – bijvoorbeeld bij sporten als tennis, golf of voetbal. Daarnaast kun je het programma combineren met klassieke spieropbouw oefeningen.

Individueel (Individuell)

In dit programma kun je de parameters – impulsfrequentie, pulsbreedte, impulsduur, pauze en trainingsduur – vrij instellen naar je persoonlijke voorkeur of op therapeutisch advies.

Let op: dit programma raden we uitsluitend aan voor trainers of gebruikers met jarenlange EMS-ervaring, omdat een verkeerde instelling kan leiden tot overbelasting.



3.2.5 Exportmogelijkheden

Naast de parameterinstellingen worden per profiel ook je trainingstijden opgeslagen, zodat je je activiteiten met EMS MOBILE® altijd kunt analyseren. Open daarvoor het profieloverzicht, kies het profiel dat je wilt bekijken en tik op 'Export'. De download wordt dan opgeslagen op de opslaglocatie van je apparaat, bijvoorbeeld in iCloud Drive.

3.3 EMS MOBILE® SUIT

Voor het overbrengen van de impulsen heb je de EMS MOBILE® SUIT nodig. Die heeft 20 droge elektroden op de spiergebieden triceps, biceps, borst, bovenrug, middenrug, onderrug, buik, billen, voorkant dijen en achterkant dijen. De SUIT is verkrijgbaar in de maten 3XS tot 4XL. Kies een goed passende maat, zodat de elektroden strak tegen je lichaam zitten. Je trekt het pak direct aan op de blote huid; de elektroden moeten precies op de te stimuleren spieren liggen. Ze hoeven niet nat gemaakt te worden, omdat het nauwe huidcontact zorgt voor een optimale stroomoverdracht.

Om de impulsen betrouwbaar door te geven aan zenuwen en spieren, is een dun vochtlaagje op de huid nodig. Bij sommige mensen is het genoeg de SUIT 2-3 minuten voor de training te dragen, anderen moeten eerst 5 minuten bewegen voordat de impulssterkte omhoog kan. Ontbreekt het vochtlaagje, dan kun je een licht, onaangenaam prikkend gevoel op de huid krijgen. Verlaag in dat geval de impulssterkte voor de betreffende spiergroep en doe een paar jumping jacks of squats voordat je de intensiteit weer verhoogt. Bij sterke lichaamsbeharing of een erg droge huid kan de stimulatie minder goed werken. Maak dan de huid of de elektrodepads licht vochtig met een vochtige doek of met water uit de meegeleverde sprayfles, voordat je de SUIT aantrekt.

De EMS MOBILE® SUIT sluit je met de rits op de rug. Trek aan het koordje, sluit de rits en zet hem vast met het klittenband, zodat hij niet vanzelf open kan gaan.

Sluit het pak op sommige plekken niet goed aan, gebruik dan de meegeleverde klittenbanden om het ook daar stevig tegen de huid te drukken.

Zo verbind je de PowerBox met de SUIT:

Haak de PowerBox eerst met de twee kleine nokjes bovenaan in de plaat van het pak en druk hem daarna licht naar beneden tot hij goed vastklikt. Let erop dat de PowerBox dicht tegen het pak aan zit. Trek tot slot het klittenband strak aan voor een stevige en veilige bevestiging.



Na de training:

Haal de PowerBox van de SUIT en berg hem op in het meegeleverde etui. Open daarna de rits van de SUIT en trek hem uit. Was de SUIT vervolgens volgens de wasvoorschriften, of hang hem op een kledinghanger om te drogen.

3.4 Snelstartgids**Doorloop voor je eerste training de volgende stappen:****Vóór de training:**

- Laad de PowerBox met de meegeleverde lader volledig op, tot de led groen brandt.
- Was de EMS MOBILE® SUIT vóór het eerste gebruik in de waszak, volgens de wasvoorschriften.
- Installeer de EMS MOBILE® HOME App op je smartphone of tablet.

Training:

- Drink voldoende: neem minstens 400 ml water extra.
- SUIT aantrekken: bij een droge huid de elektroden licht bevochtigen met de sprayfles of de SUIT ca. 10 minuten voor de training aantrekken.
- PowerBox aan de SUIT bevestigen.
- PowerBox aanzetten: druk op het kleine kuiltje onder de led.
- Bluetooth activeren: controleer of bluetooth is ingeschakeld in de apparaatinstellingen.
- EMS MOBILE® HOME App openen.
- Trainingsprofiel kiezen, afhankelijk van de activiteit die je gaat doen.
- Bluetoothverbinding maken: tik in het hoofdmenu rechtsboven op 'Bluetooth', kies dan 'Scan', selecteer het gewenste apparaat en tik op 'Verbinden'
- Impulssterkte op 0 zetten: tik op de ronde pijl onderaan in het midden.
- Spiergroepen deactiveren: wil je een spiergroep niet stimuleren, tik dan op de balk met de naam van de spier. De rand van de balk wordt wit en de impulssterkte van deze spieren verandert niet.
- Programma starten: tik op het startsymbool links in het midden.
- Impulssterkte verhogen: gebruik de witte pijl linksboven tot de gewenste impulssterkte is bereikt.
- Spiergroepen vastzetten: tik op het witte getal bij de spiergroep die niet verder omhoog mag. De rand wordt wit en de impulssterkte van deze spieren blijft gelijk.





4. TRAININGSINSTRUCTIES EN -ADVIEZEN

Het EMS MOBILE® HOME+ System biedt een zeer effectieve en tijdbesparende manier om spieren op te bouwen. Het kan hogere prikkelintensiteiten opwekken dan conventionele trainingsmethoden. Daarom moet je bij het trainen op een paar belangrijke voorwaarden letten.

4.1 Trainingsvoorbereiding

- **Lichamelijke conditie:** doe EMS-training alleen als je in een passende lichamelijke conditie bent.
- **Vochtiname:** drink extra vóór, tijdens en na de training.
- **Voeding:** eet ca. 2–3 uur voor de training een evenwichtige maaltijd met eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten. Vul na de training je glycogeenvoorraad het best weer aan met een eiwit- en koolhydraatrijke maaltijd. Wacht ca. 30 minuten voordat je weer gaat eten.
- **Warming-up:** bereid je spieren voor op de komende belasting. We raden een warming-up van 5–10 minuten aan, bijv. lopen of joggen op de plaats. Dat verbetert de geleiding van de impulsen en de energievoorziening in de spier.

4.2 Trainingsverloop

- **Trainingsduur:** de trainingsduur hangt af van het trainingsprogramma. Bij een frequentie van 85 Hz zou de training niet langer dan 20 minuten moeten duren.
- **Intensiteit opbouwen:** vermijd overbelasting in de eerste EMS-sessies. Begin met een kortere trainingsduur (ca. 12–15 min.) en een aangepaste intensiteit.
- **Aantal sessies:** voor EMS-beginners is de eerste 8–10 weken één sessie per week voldoende. Alleen met voldoende herstel kan een positieve aanpassing ontstaan.
- **Stoppen bij onwelzijn:** voel je je niet goed, ben je ziek of zijn er technische problemen, dan moet je de training meteen stoppen. Raadpleeg zo nodig een arts of neem bij technische storingen contact op met je verkoper.
- **Activiteiten:** met het EMS MOBILE® HOME+ System heb je talloze trainingsmogelijkheden.
- **Nattigheid vermijden:** de training mag niet in een vochtige omgeving plaatsvinden (bijv. regen), om veiligheidsrisico's te voorkomen.



4.3 Trainingsvoorbeelden

Functionele training in combinatie met EMS

- Training van het hele lichaam (spieren, pezen, banden)
- Het aanleren en uitvoeren van de beweging staat centraal
- Gebaseerd op stabilisatie van het lichaam en vooral de rompspieren
- Kan worden ondersteund met verschillende trainingsmaterialen

Buitentherapie in combinatie met EMS

- EMS-activiteit in de buitenlucht kan alleen of in groepen
- Joggen, wandelen of oefeningen voor het hele lichaam
- Intensiteit van de oefeningen varieer je met lichaamsgewicht, terrein of alledaagse voorwerpen
- Motivatie door afwisseling

Stretchen in combinatie met EMS

- Verlaging van de spiertonus
- Bevorderen van de afvoer van stofwisselingsproducten
- Gerichte intensivering van de rek van afzonderlijke spiergroepen
- Ontspanning en daardoor een betere stemming

Krachttraining op toestellen

- Betere lichaamshouding, omdat ook de ondersteunende spieren worden gestimuleerd
- Dezelfde voordelen als bij functionele training

Dagelijkse taken zoals huis-/tuinwerk in combinatie met EMS

- Tijdwinst en meer motivatie, omdat je twee dingen tegelijk kunt doen
- Betere lichaamshouding tijdens het werk, omdat alle spieren aangespannen zijn

EMS liggend

- Krachtopbouw bij functioneel herstel na operaties of na een zware dag
- Met de programma's Ontspanning en Fascia sneller spierherstel, betere doorbloeding en afvoer van lymfevocht

Workoutschema's en veel ideeën voor EMS-activiteiten vind je in de EMS MOBILE® Virtual Coach App. Ze maken deel uit van het door experts ontwikkelde begeleidingsprogramma van EMS MOBILE®. Heb je nog geen toegang? Stuur dan een e-mail naar Coach@ems-mobile.de.



5. REINIGING EN ONDERHOUD

Haal de PowerBox na elk gebruik, maar uiterlijk vóór elke reiniging of wasbeurt, van de EMS MOBILE® SUIT! Open daarvoor eerst het klittenband en trek de PowerBox dan naar boven. Daarna kun je hem terugleggen in het etui.

Reiniging van de PowerBox:

De PowerBox mag alleen met een zachte doek worden gereinigd.

Wassen van de SUIT:

De EMS MOBILE® SUIT kan met de hand of in de wasmachine worden gewassen. Let bij machinewas op het volgende:

- Sluit vooraf de rits en alle klittenbandsluitingen
- Doe de SUIT ter bescherming in de meegeleverde waszak.
- Was de SUIT met het fijnwasprogramma op max. 30 °C en centrifugeer op max. 400 tpm.
- **Belangrijk: was je EMS MOBILE® SUIT alleen met de volgende wasmiddelen: Ecover, Provilan of Frosch. Alleen zo is een lange levensduur van je SUIT gegarandeerd.**
- Gebruik nooit bijtende oplos-/schuurmiddelen, desinfectiemiddelen, wasverzachter of wasmiddel met toevoegingen als chloor of bleekmiddel.
- Houd ook rekening met de wassymbolen in de EMS MOBILE® SUIT!

Drogen van de SUIT

- Droog de EMS MOBILE® SUIT nooit in de droger en stel hem nooit bloot aan direct uv-licht. Dat kan het materiaal beschadigen.
- Hang de SUIT – het best met de elektrodeparen naar buiten – gewoon op een kledinghanger en laat hem aan de lucht drogen.

6. TECHNISCHE GEGEVENS

PowerBox	
Bluetoothversie	> 4.0
Voeding/stroomsterkte	5 V, USB C
Li-ionaccu	3,7 V, 2.000 mAh



7. AFVOER EN RECYCLING

Het volgende geldt alleen als je een EMS MOBILE® HOME System hebt gekocht. Een gehuurd EMS MOBILE® HOME System moet altijd worden teruggestuurd naar KörperExklusiv Sports KG.

De EMS MOBILE® SUIT en de PowerBox bevatten elektrische componenten. Elektronische apparaten bevatten waardevolle grondstoffen en horen niet bij het huisvuil. Voer het product aan het eind van de levensduur af volgens de geldende wettelijke voorschriften. Zo voldoe je aan je wettelijke plichten en help je het milieu te beschermen.

In alle landen van de Europese Unie zijn er inzamelpunten voor de recycling van elektrische en elektronische apparaten. Informatie over deze inzamelpunten krijg je bij de afvaldienst in je gemeente of bij de verkoper bij wie je dit product hebt gekocht.

Informatie over het veilig verwijderen van batterijen of accu's: wil je de PowerBox afvoeren, dan kun je de accu verwijderen door de 4 kruiskopschroeven op de achterkant onder de folie los te draaien en de accu los te koppelen.

Waarschuwing:

- Controleer of de batterij helemaal leeg is.
- Verwijder de batterij of de accu voorzichtig.
- De batterij of accu en het apparaat kunnen nu gescheiden worden afgevoerd.

8. GARANTIE

Je krijgt 2 jaar garantie op materiaal- en productiefouten. De garantie geldt in alle landen waar het EMS MOBILE® HOME System officieel wordt verkocht.

De garantie dekt geen schade die is ontstaan door ondeskundig of nalatig gebruik.



9. BEDRIJFSINFORMATIE

Merken

EMS MOBILE® is een geregistreerd merk van KörperExklusiv Sports KG.

Copyright

Deze handleiding is beschermd door internationale auteursrechtwetten.

Niets uit deze handleiding mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van KörperExklusiv Sports KG in enige vorm of op enige wijze, elektronisch of mechanisch, waaronder door fotokopiëren, opnemen of opslaan in een systeem voor het opslaan en opvragen van informatie, worden verveelvoudigd, verspreid, vertaald of overgedragen.

Verkoop en concepten

KörperExklusiv Sports KG
Neue Poststraße 15
53721 Siegburg
Tel. +49 2241 1270853
info@ems-mobile.eu
www.ems-mobile.eu

Vergissingen en drukfouten, productwijzigingen ten behoeve van de technische vooruitgang en ontwerp wijzigingen voorbehouden.

We wensen je veel plezier en succes met je
EMS MOBILE® Home System.

TEAM EMS MOBILE®







EMS MOBILE® – HANDLEIDING

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



@EMS.MOBILE