



ANTELOPE
by beurer

Antelope Evolution



PL System treningowy EMS
Instrukcja obsługi



Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi i stosowanie się do zawartych w niej informacji. Należy ją zachować w celu późniejszego wykorzystania i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników.

Witamy w zespole Antelope!

Dziękujemy za wybór treningu EMS z Antelope! W firmie beurer łączymy doświadczenia z ponad 100 lat tradycji z wieloletnią fachową wiedzą na temat produktów EMS. A ponieważ „dobre” nigdy nie jest dla nas dość dobre, pełni zaangażowania i pasji zaczęliśmy rozwijać Antelope Evolution. Dzięki nowemu produktowi Antelope możesz spodziewać się wspaniałych doświadczeń treningowych.

Co oferujemy:

- tkaniny, które pasują jak druga skóra.
- niepowtarzalny Booster.
- wyjątkowo efektywny, wydajny i krótki trening – impulsy elektryczne wzmacniają naturalne procesy zachodzące w organizmie.
- EMS, gdzie chcesz i kiedy chcesz: Nasze produkty pozwalają uprawiać praktycznie każdy rodzaj sportu – bez względu na poziom wydajności.
- Ponad 40 programy w aplikacji, które wspierają Cię w drodze do następnego etapu.

Na kolejnych stronach dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć o swoim produkcie Antelope. Jeśli masz pytania, nasz dział obsługi klienta z przyjemnością odpowie Ci na nie telefonicznie w języku niemieckim i angielskim. Godziny wsparcia są podane na stronie: www.antelope-shop.com | ☎ +49 69 25786744

Mówisz w innym języku? Wyślij do nas wiadomość na adres:

✉ info@antelope.de

Chcesz być zawsze na bieżąco i świętować z nami swoje sukcesy? Obserwuj nas w mediach społecznościowych i subskrybuj nasz newsletter. Wszystkie informacje znajdziesz na stronie: www.antelope-shop.com

Życzymy Ci dobrej zabawy podczas treningu EMS!

Do zobaczenia
Twój zespół Antelope



SPIS TREŚCI

1. Objaśnienie symboli	3	5.3 Sterowanie treningiem.....	19
2. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	4	6. Przydatne funkcje	20
3. Przed użyciem.....	7	6.1 Intensywność w pamięci.....	20
4. Opis urządzenia i uruchomienie.....	8	6.2 Asystent zwiększania intensywności.....	20
4.1 Przegląd urządzenia	8	6.3 Ulubiony program.....	21
4.2 Aplikacja „Antelope Go”.....	9	6.4 Zapisywanie parametrów ciała	21
4.3 Booster Evolution.....	10	7. Programy	22
4.4 Tkaniny EMS	14	8. Czyszczenie i konserwacja	28
5. Stosowanie: Szybki start.....	16	9. Akcesoria i części zamienne	29
5.1 Rejestracja i uruchomienie.....	16	10. Utylizacja	29
5.2 Ustawienia programu.....	18	11. Dane techniczne.....	30
		12. Serwis i naprawy.....	30

1. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w niniejszej instrukcji obsługi, na opakowaniu oraz na tabliczce znamionowej zastosowano następujące symbole:

	Ostrzeżenie Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia		Uwaga Zasada bezpieczeństwa odnosząca się do ewentualnych uszkodzeń urządzenia/akcesoriów
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami		Należy przeczytać instrukcję
	Producent		Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami		Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
	Numer serii		Numer artykułu
	Pranie ręczne Maksymalna temperatura 40°C		Nie prasować
	Nie wybielać		Nie czyścić chemicznie
	Nie suszyć w suszarce do ubrań		Nie używaj produktu EMS na osoby z wszczepionymi urządzeniami elektrycznymi (takimi jak rozruszniki serca)
	Kod IP Ochrona urządzenia przed ciałami obcymi o wielkości $\geq 12,5$ mm i kroplami wody spadającymi ukośnie		Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza w miejscu przechowywania		Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas pracy
	Impulsy dwufazowe prostokątne		Części aplikacyjne typu BF
	Symbol importera		

2. OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

PRZECIWWSKAZANIA BEZWZGLĘDNE: w następujących przypadkach nie należy trenować z EMS.

Aby zapobiec uszczerbkowi na zdrowiu, trening EMS z marką Antelope jest wykluczony w następujących przypadkach. Jeśli to dotyczy Ciebie, nie możesz wykonywać treningu EMS całego ciała. Jeżeli...

- masz wszczepione urządzenia elektryczne, np. rozrusznik serca.
- masz metalowe implanty.
- nosisz pompę insulinową.
- masz gorączkę ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- cierpisz na rozpoznane lub ostre zaburzenia rytmu serca i inne zaburzenia czynności układu bódźcotwórczo-przewodzącego serca.
- cierpisz na choroby neurologiczne, takie jak epilepsja lub poważne zaburzenia czucia.
- jesteś w ciąży.
- masz raka lub inną chorobę nowotworową.
- niedawno wykonano u Ciebie zabieg operacyjny. Zwłaszcza wtedy, gdy skurcze mięśni mogłyby zakłócać proces gojenia.
- równocześnie korzystasz z podłączonego urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości.
- używasz jednocześnie innych urządzeń elektrycznych, które mogą wpływać na zasilanie lub mięśnie.
- cierpisz na ostre lub przewlekłe schorzenia układu pokarmowego.
- odczuwasz ostry ból, masz zakwasy lub skurcze mięśni.
- cierpisz na chorobę w ostrym stadium zaostrzenia, zakażenie bakteryjne lub procesy zapalne.
- masz cukrzycę typu 1.
- masz miażdżycę i zaburzenia krążenia tętniczego.
- cierpisz na ostre lub przewlekłe choroby / masz skaleczenia / stany zapalne skóry, takie jak bolesne/bezbolesne zapalenia, zaczerwienienia, wysypki, alergię, poparzenia, stłuczenia, obrzęki, otwarte lub gojące się rany czy też blizny pooperacyjne w miejscu przykładania elektrod.
- masz stenty i bypasy wszczepione w ciągu ostatnich 6 miesięcy.



- masz nieleczone nadciśnienie, zaburzenia krwawienia lub skłonności do krwawienia (hemofilia).
- masz przepuklinę brzuszną i pachwinową.
- jesteś krótko po spożyciu alkoholu, zażył narkotyków lub środków odurzających.
- masz mniej niż 18 lat.

Aby zapobiec uszczerbkowi na zdrowiu, kategorycznie odradzamy stosowania elektrostymulacji mięśni w następujących miejscach i środowiskach:

- Na czaszce kostnej, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani.
- Stymulacji nie należy wykonywać na głowie ani bezpośrednio na oczach, nad ustami, na szyi ani na tętnicy szyjnej.
- W okolicy genitaliów.
- W pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazience, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem, podczas silnych opadów deszczu lub śniegu.

PRZECIWWSKAZANIA WZGLĘDNE:

Jeżeli poniższe czynniki odnoszą się do Ciebie, trening EMS możesz stosować tylko po uzyskaniu zgody od lekarza. Jeżeli...

- cierpisz na ostre dolegliwości pleców bez specjalnej diagnozy.
- cierpisz z powodu ostrej neuralgii i dyskopatii.
- masz implanty wszczepione ponad 6 miesięcy temu.
- cierpisz z powodu schorzenia narządów wewnętrznych. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku chorób nerek.
- cierpisz na choroby sercowo-naczyniowe.
- masz tendencję do chorób zakrzepowo-zatorowych.
- masz przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od części ciała.
- cierpisz na zaburzenia czucia ze zmniejszonym odczuwaniem bólu (np. zaburzenia metabolizmu).
- odczuwasz dyskomfort podczas stymulacji.
- w miejscach, w których używasz elektrod, masz długotrwale podrażnioną skórę.
- masz skłonności do krwawienia z powodu urazu.
- masz chorobę lokomocyjną.
- masz większe nagromadzenia płynu i obrzęk.
- masz otwarte uszkodzenia skóry, rany, egzemę i/lub oparzenia.
- przyjmujesz odpowiednie leki.

WARUNKI TRENINGOWE: **jak należy prawidłowo trenować**

Co trzeba wziąć pod uwagę podczas treningu?

- Trenuj maksymalnie trzy razy w tygodniu.
- Rób przerwy i daj swojemu organizmowi co najmniej 48 godzin na regenerację.
- Ćwicz nie dłużej niż 20-30 minut, w zależności od wybranego obciążenia i intensywności.
- Słuchaj swojego ciała i rozpoznawaj swoje ograniczenia.
- Pij wystarczające ilości wody.
- Zalecamy, szczególnie w przypadku suchej skóry, stosowanie środka przewodzącego Antelope do elektrod.

Czujesz dyskomfort podczas treningu? Natychmiast przerwij trening i skontaktuj się ze swoim lekarzem lub pogotowiem! Po treningu masz zawroty głowy, problemy z sercem i/lub odczuwasz silny ból? Koniecznie skontaktuj się ze swoim lekarzem!

MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:

Podczas treningu mimo przeciwwskazań i/lub nieprzestrzegania warunków treningowych mogą wystąpić poważne dolegliwości zdrowotne, które w rzadkich przypadkach mogą prowadzić do śmierci. Może to być spowodowane między innymi znacznym przetrenowaniem i nieprzestrzeganiem koniecznych przerw na odpoczynek. Możliwe działania niepożądane to częściowa utrata siły, opóźniony ból mięśni i znaczny wzrost poziomu białka mięśniowego we krwi, np. kinazy kreatynowej. W pojedynczych przypadkach przedawkowania kinaza kreatynowa może powodować uszkodzenia lub nieprawidłowe działanie nerek lub innych organów. W szczególności w przypadku zbyt intensywnych treningów za pomocą produktów Antelope istnieje zwiększone ryzyko uszkodzenia mięśni. Jeśli jednak będziesz ściśle przestrzegać naszych wskazówek treningowych, nie powinny wystąpić żadne z wymienionych problemów.

Jeśli wystąpi jeden z poniższych objawów, skontaktuj się z lekarzem – istnieje ryzyko poważnego uszkodzenia tkanki mięśniowej (rabdomioli-za):

- Twój mocznik ma brązowy kolor.
- Odczuwasz silny ból mięśni (mialgia).
- Twój mięsień jest wyjątkowo opuchnięty.

⚠ OGÓLNE OSTRZEŻENIA

Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne. Produkty Antelope należy stosować wyłącznie:

- u ludzi;
- w celu zgodnym z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi;
- do użytku zewnętrznego;
- wraz z dołączonymi oryginalnymi akcesoriami, które można dodatkowo zamówić, w przeciwnym razie wygasa gwarancja.

⚠ OGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA

- Elektrody należy odklejać delikatnie, aby uniknąć uszkodzeń w przypadku bardzo wrażliwej skóry.
- Produkty należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać ich w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofalę, ponieważ może to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokich temperatur.
- Chronić urządzenie przed kurzem, brudem i wilgocią.
- Szczególnie Booster należy chronić przed wilgocią. Nigdy nie zanurzać urządzenia Booster w wodzie ani w innym płynie.
- Produkty mogą być używane tylko w przypadku osób bez przeciwwskazań i nie należy ich używać w przypadku zwierząt.
- W razie nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast zaprzestać użytkowania urządzenia.
- Aby przesunąć lub wyciągnąć elektrody, należy zatrzymać produkty Antelope lub odpowiedni kanał, aby uniknąć niechcianych bodźców.
- Nie modyfikować elektrod (np. przez przycięcie). Może to spowodować większą gęstość prądu i może być niebezpieczne.
- Nie używać urządzenia podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych ani obsługi maszyn.
- Nie używać podczas wszelkich czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni mimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Należy uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, takich jak sprzączki paska lub łańcuszki, z

elektrodami. Przed użyciem urządzenia należy zdjąć biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) znajdujące się w miejscu stymulacji, aby uniknąć ewentualnego poparzenia miejscowego.

- Nie używać w przypadku tatuażu zawierającego cząstki metaliczne i znajdującego się w pobliżu lub poniżej którejkolwiek z elektrod.
- Nie łączyć komponentów produktów Antelope z innymi urządzeniami. Użytkowanie jest dozwolone wyłącznie z produktami opisanymi w niniejszej instrukcji obsługi.
- Nie używać produktów jednocześnie z innymi urządzeniami wytwarzającymi impulsy elektryczne, które oddziałują na ciało.
- Nie używać w pobliżu materiałów łatwopalnych, gazów lub materiałów wybuchowych.
- W razie wystąpienia uczucia słabości natychmiast wyłączyć urządzenie i unieść nogi do góry (ok. 5-10 min). Koniecznie skontaktować się ze swoim lekarzem lub pogotowiem.
- Produkty Antelope nie są przeznaczone do stosowania przez dzieci ani osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej (nb. niewrażliwość na ból) i intelektualną, ani przez osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy. Upewnić się, że trening EMS nie jest wykonywany przez osoby nieletnie.
- Aby zapobiec ewentualnym zagrożeniom, urządzenia EMS marki Antelope i ich opakowania należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Nie dotykać elektrod palcami podczas obsługi urządzenia mobilnego.
- Upewnić się, że Booster jest zawsze wyłączony podczas zakładania i zdejmowania produktów Antelope.
- Prosimy pamiętać, że nasze produkty EMS mogą być używane wyłącznie przez osoby, które uprzednio zapoznały się w pełni z informacjami dotyczącymi użytkowania zgodnego z przeznaczeniem, w tym ostrzeżeniami i przeciwwskazaniami, zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi i zweryfikowały, że nie występują żadne przeciwwskazania. Jeśli produkty EMS mają być używane nie tylko przez Ciebie, ale także przez osoby trzecie, masz obowiązek zapewnienia, że wyżej wymienione wskazówki zostaną również przekazane osobie trzeciej, która samodzielnie sprawdzi je i zapewni ich przestrzeganie przed rozpoczęciem treningu. Zalecamy pisemne potwierdzenie braku przeciwwskazań przez stronę trzecią korzystającą z usługi. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt.

USZKODZENIE

- W przypadku uszkodzenia nie należy używać urządzenia, ale skontaktować się ze sprzedawcą lub zwrócić się pod podany adres działu obsługi klienta.
- Upuszczenie lub rozmontowanie urządzenia może skutkować jego nieprawidłowym działaniem.
- Sprawdzić, czy urządzenie nie nosi śladów zużycia lub uszkodzenia. W przypadku wykrycia takich śladów lub nieprawidłowego korzystania z urządzenia przed ponownym jego użyciem należy dostarczyć/przesłać je do producenta lub sprzedawcy.
- Jeśli urządzenie jest uszkodzone lub nie działa prawidłowo, należy je natychmiast wyłączyć.
- Pod żadnym pozorem nie należy samodzielnie otwierać i/lub naprawiać urządzenia. Naprawy należy zlecać wyłącznie autoryzowanemu serwisowi lub dystrybutorowi. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje utratą gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z nieprawidłowego lub niewłaściwego użytkowania.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z AKUMULATORAMI

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- W przypadku wycieku z akumulatora należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę akumulatora suchą szmatką. Skontaktować się z serwisem. Pod żadnym pozorem nie używać produktu.
- Chronić akumulatory przed nadmiernie wysoką temperaturą i wilgocią.
-  Niebezpieczeństwo wybuchu! Nie wrzucać akumulatorów do ognia.
- Nie demontować, nie otwierać ani nie rozdrabniać akumulatora.
- Przed użyciem należy odpowiednio naładować akumulatory. Zawsze należy przestrzegać zaleceń producenta i zapisów niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator.
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy naładować go całkowicie co najmniej dwa razy w roku.

3. PRZED UŻYCIEM

Ładowanie Boostera Evolution

Należy ładować Boostera Evolution przez co najmniej dwie godziny przed pierwszym użyciem.

W tym celu należy podłączyć dostarczony kabel USB-C do zasilacza USB (wyjście: maks. 5 V / 2 A, nie wchodzi w zakres dostawy) i do Boostera. Alternatywnie Booster można ładować również za pośrednictwem komputera/laptopa. Należy podłączyć kabel ładowania USB-C do Boostera i do portu USB komputera/laptopa.

Pranie tkanin EMS

Zalecamy wypranie tkanin przed pierwszym użyciem.

Sposób czyszczenia i konserwacji opisano w części „Czyszczenie i konserwacja”.

Pobierz i zarejestruj aplikację „Antelope Go”



Sprawdź ustawienie telefonu

Upewnij się, że Bluetooth jest włączony. Jako **użytkownik systemu Android** dodatkowo pamiętaj, że dane lokalizacji telefonu muszą być aktywne.

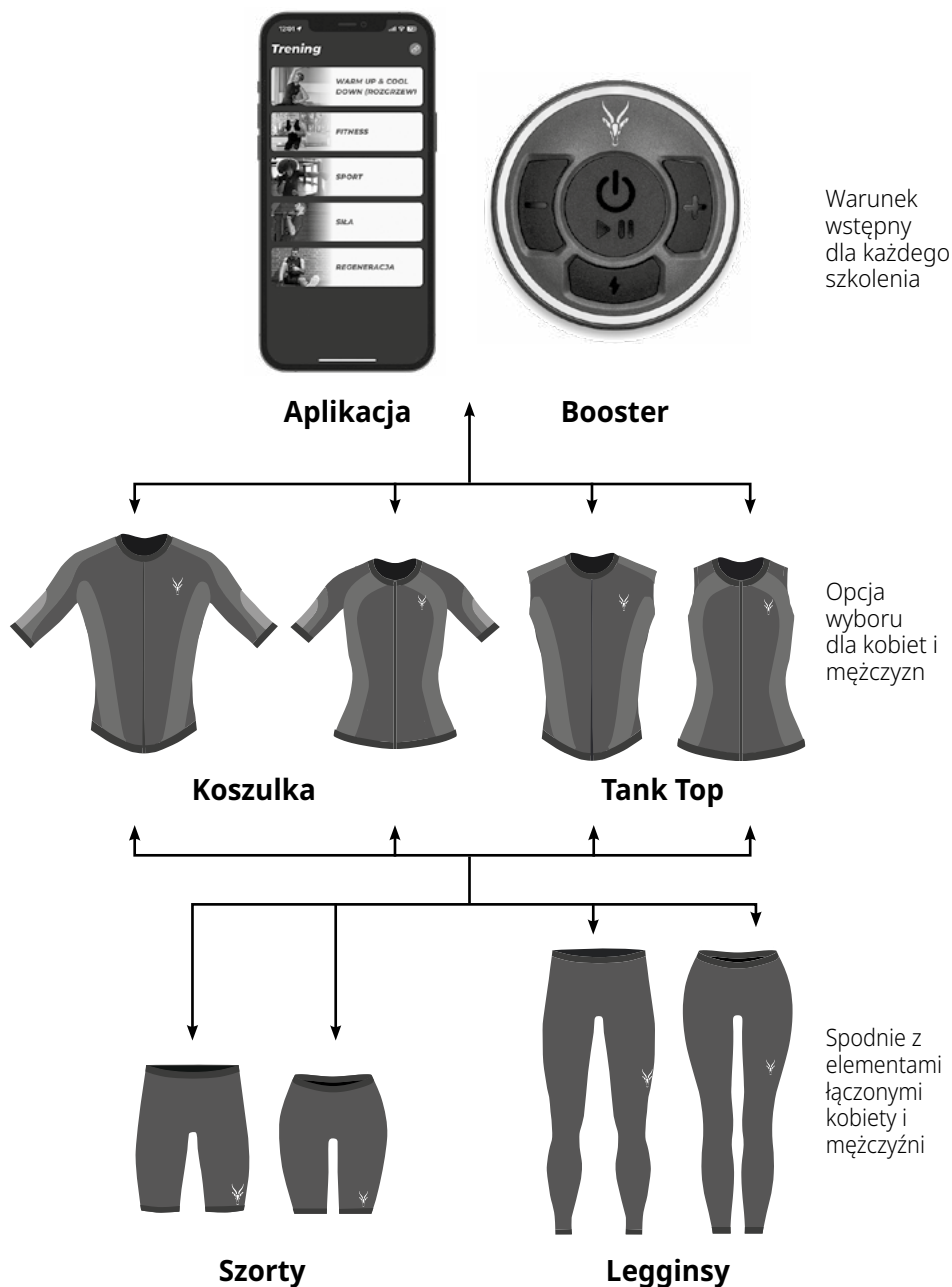
Nałóż środek przewodzący do elektrod



Zalecamy stosowanie środka przewodzącego do elektrod. Dzięki temu elektrody lepiej przewodzą prąd i są przyjemniejsze w dotyku podczas treningu. Poza tym zapewnia łatwiejsze i bardziej równomierne przenoszenie impulsu EMS. W tym celu nałóż go na elektrody lub bezpośrednio na skórę na krótko przed treningiem. Alternatywnie możesz też wykonać rozgrzewkę przed treningiem EMS, aby się nieco spocić.

4. OPIS URZĄDZENIA I URUCHOMIENIE

4.1 Przegląd urządzenia



Do każdego zamówienia zawierającego tekstylia EMS dołączona jest siatka na pranie Evolution.

4.2 Aplikacja „Antelope Go”

Zaczynamy! Do rozpoczęcia treningu EMS potrzebna jest aplikacja „Antelope Go” i konto użytkownika. Aplikacja jest Twoim towarzyszem treningu EMS w kieszeni spodni: Można w niej wybrać odpowiedni program i skonfigurować go zgodnie z własnymi upodobaniami i potrzebami. Za pomocą aplikacji możesz sterować elektrodami – wszystkimi jednocześnie lub osobno: decyzja należy do Ciebie! Aplikacja zapisuje ustawienia w każdym programie, dzięki czemu możesz szybko i wygodnie przejść do następnego treningu.

Jak zacząć:

- Pobierz aplikację „Antelope Go” ze sklepu Google Play lub Apple Store.
- Przeprowadź rejestrację. W tym celu musisz potwierdzić przeciwwskazania. Znajdziesz je w rozdziale „Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa”.
- Aby umożliwić Ci trening, podczas rejestracji pojawi się prośba o zarejestrowanie produktów.
- Włącz Booster i połącz go z telefonem komórkowym przez Bluetooth. Po zarejestrowaniu Boostera będzie on w przyszłości samodzielnie łączyć się z aplikacją. Rozpoznasz to po okrągłej ikonie połączenia w prawym górnym rogu ekranu – po połączeniu Boostera kolor zmienia się z białego na turkusowy.
- Aby zarejestrować tkaniny, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji. Kod kreskowy każdego elementu odzieży znajdziesz w pasku. Wystarczy zeskanować go aparatem w telefonie. Ten krok możesz także wykonać później. Swoją pierwszy trening możesz jednak rozpocząć dopiero po utworzeniu wszystkich używanych tkanin w sekcji „Sprzęt”.



Porada: Podczas skanowania zaczekaj na rozpoznanie kodu i trzymaj telefon nieruchomo. Jeśli kod nie zostanie rozpoznany, można go również wprowadzić ręcznie.



Wskazówka: Jeśli masz już konto beurer, zaloguj się bezpośrednio, korzystając z niego. Po dokonaniu rejestracji Twoje dane dostępowe będą działać również w innych aplikacjach beurer, jak aplikacja „beurer FreshHome” lub „beurer HealthManager Pro”.

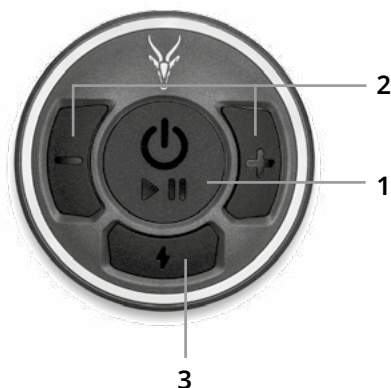
Po zarejestrowaniu siebie i swoich tkanin możesz rozpocząć pierwszy trening. Jeśli nie chcesz dłużej czekać, przejdź od razu do rozdziału „Stosowanie: szybki start”. Zalecamy jednak wcześniejsze zapoznanie się z opisem urządzenia.

4.3 Booster Evolution

Booster jest sercem Twojego treningu EMS. Akumulator litowo-jonowy zapewnia elektrodom energię potrzebną do elektrycznej stymulacji mięśni. Do sterowania Boosterem służy aplikacja „Antelope Go”. Można w niej wybrać spośród ponad 40 programów treningowych. Booster umożliwia regulację intensywności wszystkich grup mięśni, wstrzymanie programu i bezpośrednie rozpoczęcie ulubionego treningu za pomocą funkcji szybkiego dostępu. Możesz ją łatwo skonfigurować w aplikacji – i korzystać z niej także bez telefonu.

Jak używać Boostera na tkaninach:

- Umieść Booster w magnetycznym uchwycie w górnej części Antelope.
- W tym celu wsuń go lekko pod ukośną na „godzinie 6” w prostokątne wgłębienie.
- Teraz przechyl go do tyłu, aby przyciągnął go magnes.
- To wszystko, możesz zaczynać!



1. Przycisk Power:

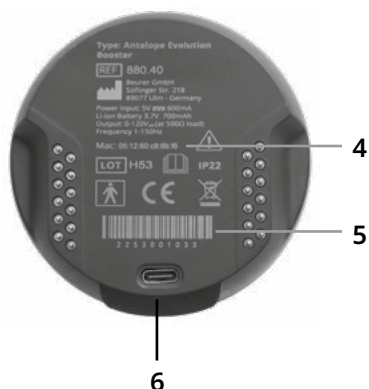
- Włączanie
- Wyłączanie
- Przerwa / ponowne uruchomienie

2. Przycisk plus/minus:

- Zmniejszanie **-** i zwiększanie **+** intensywności

3. Przycisk Ulubione:

- Dowolnie wybierany ulubiony program – ustawiany za pomocą aplikacji



4. Adres MAC:

- Ten adres jest wyświetlany w aplikacji, aby umożliwić jednoznaczne przypisanie każdego Boostera. Jest to szczególnie praktyczne, gdy w jednej aplikacji zarejestrowanych jest kilka Boostersów.

5. Numer seryjny:

- Ten numer umożliwia działowi obsługi klienta identyfikację urządzenia.

6. Złącze USB-C:

- Złącze kabla do ładowania

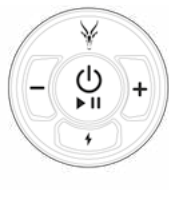
Przyciski Boostera

Przycisk zasilania

Włączanie urządzenia:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż światło pierścienia LED przesunie się 2× w prawo. Pierścień LED świeci na niebiesko.	Światło zatrzymuje się w położeniu „godziny 12” i będzie migać. Booster jest teraz gotowy. Możesz połączyć go przez Bluetooth.		
---	--	---	--

Wyłączanie urządzenia:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż światło pierścienia LED przesunie się 2× w lewo. W tym czasie świeci na zielono. Następnie światło LED gaśnie.	Gdy Booster jest wyłączony i nie jest podłączony do zasilania, żadne światło nie może świecić.		
---	--	---	--

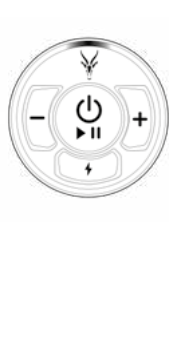
Wstrzymywanie treningu:

Krótkie naciśnięcie przycisku Power powoduje wstrzymanie bieżącego programu.	Pierścień LED świeci przy tym w sposób przerywany.		
---	---	---	--

Wznawianie treningu:

Krótkie naciśnięcie przycisku Power powoduje wznowienie treningu po przerwie.	Pierścień LED świeci teraz ponownie zgodnie z programem.		
--	---	--	---

Anulowanie bieżącego treningu:

1. Naciśnij krótko przycisk Power, aby wstrzymać bieżący program. Pierścień LED zacznie pulsować. 2. Następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż zielone światło pierścienia LED przesunie się 1× w lewo.	Wskaźnik LED pozostaje w położeniu „godziny 12”.	1x 	
--	---	---	--

Przycisk plus i minus

Zmniejszanie intensywności:

Krótko naciskając przycisk minus, możesz zmniejszyć intensywność wszystkich par elektrod o jeden stopień intensywności. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje zmniejszenie intensywności bezpośrednio o 3 stopnie. Jeśli chcesz sterować pojedynczymi elektrodami, wybierz je w aplikacji.



3 sekundy

Zwiększanie intensywności:

Krótko naciskając przycisk plus, możesz zwiększyć intensywność wszystkich par elektrod o jeden stopień intensywności. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje zwiększenie intensywności bezpośrednio o 3 stopnie. Jeśli chcesz sterować pojedynczymi elektrodami, wybierz je w aplikacji.



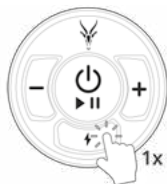
3 sekundy

Przycisk Ulubione

Rozpoczęcie ulubionego programu:

Aby uruchomić ulubiony program, naciśnij 1x krótko przycisk z symbolem błyskawicy na Boosterze.

Pierścień LED zacznie teraz pulsować. Rozpoznasz po tym, że program został aktywowany.



Teraz możliwe jest uruchomienie na dwa sposoby:

1. Rozpoczęcie od 0%: W tym celu naciśnij przycisk plus na Boosterze, aby samodzielnie ustawić żadaną intensywność.
2. Rozpoczęcie z intensywnością w pamięci: Naciśnij w tym celu ponownie przycisk Ulubione. Booster powoli osiągnie zapisane wartości. Prędkość możesz ustawić w punkcie „Asystent zwiększania intensywności”.



2x

Zatrzymanie intensywności w pamięci:



Ważna uwaga: Gdy Booster zwiększa intensywność aż do wartości zapisanej w pamięci, można w każdej chwili zatrzymać proces przyciskiem minus. Intensywność pozostaje wówczas ustawiona na tym poziomie.



Aby ustawić swój ulubiony program w pomocą aplikacji, przeczytaj rozdział „Ustawianie ulubionego programu”.

Pierścień LED

- Pierścień świetlny wskazuje, jakie działanie jest aktualnie wykonywane przez Boostera. —————→
- Boczna integracja zapewniająca lepszą widoczność podczas treningu. —————→



W poprzednim rozdziale opisano, co się dzieje po naciśnięciu przycisku Power. Inne działania to:

Wskazywanie połączenia Bluetooth:

Po włączeniu Boostera wskaźnik świeci ciągle na „godzinie 12”. Teraz możesz nawiązać połączenie Bluetooth.	
Po nawiązaniu połączenia Bluetooth pierścień LED będzie świecić ciągłym światłem, rozchodzącym się na obie strony.	

Wskazanie stymulacji:

Jeśli stymulacja w trakcie programu jest ciągła, pierścień LED również świeci światłem ciągłym.	
Przy niektórych ustawieniach elektrody pracują w cyklu Duty Cycle: oznacza to, że mięśnie są stymulowane przez określony czas, po czym na kilka sekund następuje przerwa. Fazy stymulacji można rozpoznać po wypełnianiu pierścienia LED światłem.	

Proces ładowania:

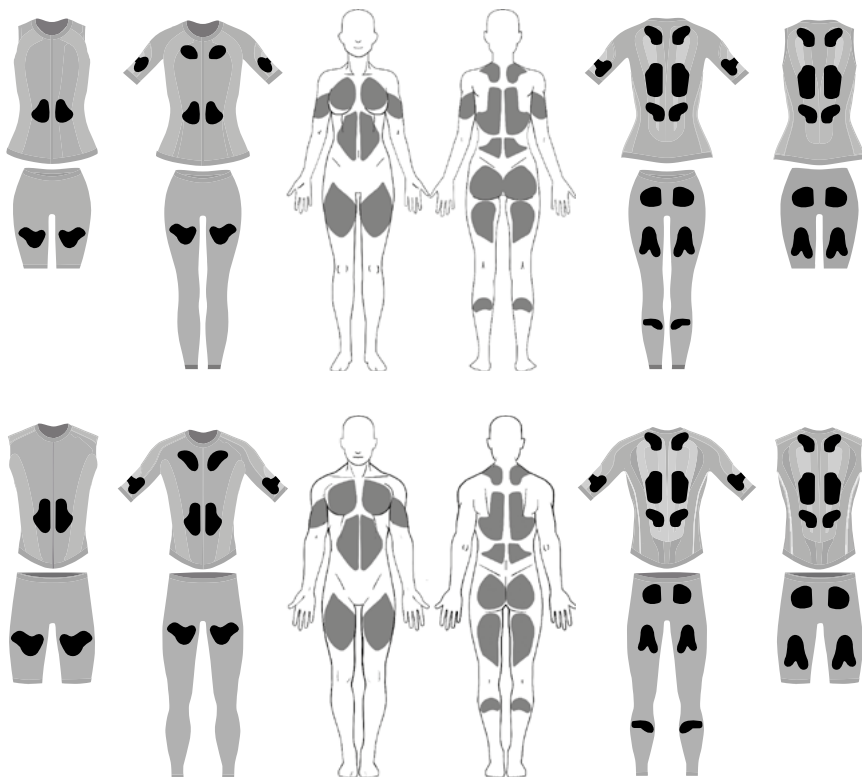
Podczas ładowania Boostera cały pierścień LED świeci w krótkich odstępach czasu.	
Po całkowitym naładowaniu Boostera, pierścień LED świeci światłem ciągłym.	

4.4 Tkaniny EMS

Seria Antelope Evolution obejmuje cztery różne tkaniny: Koszulka, Tank Top, Szorty i Legginsy. Wszystkie części górne można przy tym łączyć ze wszystkimi spodniami. Wysokiej jakości tkaniny Antelope składają się z 54% poliamidu, 36% polipropylenu i 10% elastanu.

Zamiast modeli unisex stawiamy na elementy dostosowane do ciała mężczyzn i kobiet. Dlatego też na życzenie wielu klientek wprowadziliśmy sportowy biustonosz w naszych modelach damskich i zmieniliśmy położenie elektrod piersiowych. Zapewnia to lepsze podparcie i komfort noszenia. Kombinezony Antelope dla mężczyzn są również dopasowane do męskich proporcji. Modele damskie są dostępne w rozmiarach od XS do XL. Modele męskie są dostępne w rozmiarach od S do XXL.

W serii Evolution można trenować z użyciem najnowszej generacji zaawansowanych technologicznie elektrod silikonowych, które zostały opracowane w Niemczech. Są tak cienkie, że wyjątkowo wygodnie układają się na skórze. Ich kształty są dostosowane do poszczególnych grup mięśni. Pozwala to na zupełnie nowy sposób przenoszenia bodźców. Elektrody składają się z kilku warstw i są całkowicie pokryte silikonem. Zapewnia to równomierne odczuwanie impulsów na skórze. Przed treningiem elektrody można zwilżyć środkiem przewodzącym do elektrod, aby zwiększyć intensywność. Można też zacząć od razu na sucho.



Podczas zakładania odzieży EMS upewnij się, że elektrody znajdują się we właściwym miejscu. Na rysunku poglądowym widać idealne rozmieszczenie elektrod. Każda percepcja jest indywidualna, ale można skorzystać z niego dla orientacji. Wrażliwymi strefami u większości ludzi są łydki, kark, ramiona.

Części górne Antelope

Części górne EMS Antelope zapewniają wyjątkową elastyczność: masz wiele opcji, które pomogą Ci trenować w sporcie wyczynowym lub fitnessie oraz poprawić samopoczucie. Możesz używać ich samodzielnie lub w połączeniu z częścią dolną Antelope.

Dodatkowo: nasze części górne są wyposażone w trzy zamki błyskawiczne. Dzięki temu możesz je wygodnie założyć i ułożyć na skórze. Jest to ważne, aby elektrody miały dobry kontakt ze skórą. W przypadku modeli damskich dostępny jest również biustonosz sportowy.

W częściach górnych Antelope znajduje się uchwyt magnetyczny. Jest to stacja dokująca do Boostera Evolution. Magnes przytrzymuje go w uchwycie – nawet podczas intensywnych treningów. Tuż pod uchwytem umieściliśmy kieszeń. Możesz w niej umieścić wtyk USB, który wystaje z uchwytu, jeśli używasz części górnej bez spodni.



Magnetyczne mocowanie z efektem zatrasku

KOSZULKA

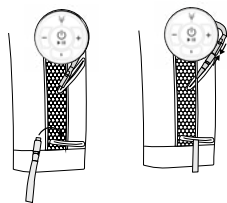
Koszulka EMS jest wyposażona w 6 par elektrod z 12 elektrodami. Znajdują się one w okolicy klatki piersiowej, brzucha, ramienia i tricepsa, karku, środkowej części pleców i dolnej części pleców.

TANK TOP

Wersja Light dla silnych pleców: Tank Top EMS wyposażono w 4 pary elektrod i 8 elektrod. Znajdują się one w okolicy brzucha, karku, środkowej części pleców i dolnej części pleców

Spodnie Antelope

Spodnie Antelope uzupełniają części górne, tworząc kompletny kombinezon Antelope: dodatkowo stymulują pośladki i nogi. We wszystkich spodniach znajduje się kieszeń na telefon komórkowy, dzięki czemu podczas każdego treningu będziesz mieć przy sobie smartfon i aplikację „Antelope Go”. Spodnie Antelope umożliwiają trenowanie dużych grup mięśni. Specjalnie zaprojektowany kształt elektrod zapewnia intensywne wsparcie podczas treningu.



Część górną i spodnie łączy się za pomocą złącza USB-C.

Jak to działa:

- Przełóż dłuższy przewód spodni przez przewidzianą do tego kieszeń w części górnej.
- Połącz go ze złączem w części górnej.
- Umieść przewód w kieszeni. Zwiększy to wygodę noszenia.

Złącze USB można bez problemu umieścić w palce. Pamiętaj przy tym, że w dołączonym worku do prania znajdują się specjalne zatyczki. Przed praniem umieść je na złączach.

LEGGINSY

Zaprojektowane z myślą o sportowcach, aby umożliwić trenowanie całego ciała: Legginsy EMS wyposażono w 4 pary elektrod i 8 elektrod. Znajdują się one na pośladkach, na przedniej i tylnej części ud oraz na łydkach. Legginsy można nosić wyłącznie z topem Antelope.

SZORTY

Szorty EMS wyposażono w 3 pary elektrod i 6 elektrod. Znajdują się one na pośladkach, na przedniej i tylnej części ud. Szorty można nosić wyłącznie z topem Antelope.

5. STOSOWANIE: SZYBKI START

5.1 Rejestracja i uruchomienie

1. Utwórz konto w aplikacji

Chcesz rozpocząć pierwszy trening? W tym celu musisz pobrać aplikację „Antelope Go” i utworzyć konto.

2. Zarejestruj sprzęt

Zanim zaczniesz, zarejestruj swoje produkty w sekcji „Więcej” i „Mój sprzęt”. To działa naprawdę bardzo szybko! Jeśli wszystko to zostało już zrobione, przejdź do punktu 6.

3. Zarejestruj Boostera w urządzeniach Apple i Google

Aby zarejestrować Boostera w aplikacji na urządzeniach z systemem iOS:

1. Wybierz opcję „Dodaj Booster”.
2. Po wykonaniu tej czynności w aplikacji pojawi się adres Mac. Jest on również nadrukowany z tyłu Boostera. Kliknij go.
3. Zaczekaj na żądanie parowania (Bluetooth).
4. Potwierdź, aby przejść na stronę „Booster połączony”.
5. Jeżeli pojawi się komunikat o błędzie, skontaktuj się bezpośrednio z naszym działem obsługi klienta. Znajdziesz go w zakładce „Kontakt” w ustawieniach.

Aby zarejestrować Boostera w aplikacji na urządzeniach z systemem Android:

1. Wybierz opcję „Dodaj Booster”.
2. Po wykonaniu tej czynności w aplikacji pojawi się adres Mac. Jest on również nadrukowany z tyłu Boostera. Kliknij go.
3. Gdy włączysz Boostera po raz pierwszy, pojawi się prośba o aktywowanie usług lokalizacyjnych w telefonie komórkowym.
4. Potwierdź ją – w ten sposób udzieliś uprawnień bez konieczności przechodzenia do ustawień swojego smartfona.
5. Teraz możesz wybrać swój Booster i pojawi się żądanie sparowania przez Bluetooth.
6. Potwierdź je i zaczekaj na przejście do ekranu „Booster połączony”.

4. Zarejestruj tkaniny

Teraz zarejestruj swoje tkaniny. Jak to działa:

1. Wybierz „Dodaj produkty”.
2. Na szwie tkaniny umieszczono kod kreskowy. Rozpoznasz go po piktogramie telefonu komórkowego. Kod znajdziesz również na zawieszce. Zeskanuj go w aplikacji.
3. Podczas skanowania zaczekaj na rozpoznanie kodu i trzymaj telefon nieruchomo. Jeśli aplikacja nie rozpozna kodu, możesz go również wprowadzić ręcznie.



Porada: Z czasem kod na tkaninie może się zużywać. Dlatego zalecamy przechowywanie zawieszek z kodami do zarejestrowania w aplikacji.

5. Połącz część górną i spodnie

Chcesz połączyć część górną z szortami lub legginsami, aby stworzyć pełny kombinezon? Załóż obie tkaniny i połącz je za pomocą złącza USB-C. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale „Tkaniny EMS”.

6. Włóż Boostera

Umieść Boostera w magnetycznym uchwycie w górnej części.

Włącz i połącz Boostera

Włączanie urządzenia:



Włącz Boostera, przytrzymując wciśnięty przycisk zasilania do momentu, aż światło pierścienia LED przesunie się 2 razy w prawo.



Światło zatrzymuje się w położeniu „godziny 12” i będzie migać. Teraz możesz połączyć Boostera z aplikacją „Antelope Go” przez Bluetooth.

Łączenie Boostera:

1. Otwórz aplikację „Antelope Go”.
2. Przejdź do sekcji „Mój sprzęt” w punkcie „Ustawienia”.
3. Kliknij „Zarejestruj Booster”.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami.

Zarejestrowany Booster będzie w przyszłości łączyć się samoczynnie po włączeniu. Rozpoznasz to po małym przycisku połączenia w prawym górnym rogu ekranu. Po nawiązaniu połączenia zmienia on kolor z białego na turkusowy.

7. Wybierz program EMS w aplikacji

Teraz możesz rozpocząć trening. Przejdź do sekcji „Trening” i wybierz, w jaki sposób chcesz dzisiaj trenować. Do wyboru są następujące kategorie:

- Warm Up & Cool Down (ozgrzewka i odprężenie)
- Fitness
- Sport
- Siła
- Regeneracja

SILA MAKSYMALNA WYTRZYMAŁOŚĆ MOC WYBUCHOWA

SILA MAKSYMALNA, ROZPOCZĘCIE



~ 75Hz ~ 350

SILA MAKSYMALNA, PROGRAM PODSTAWOWY



~ 85Hz ~ 350

SILA MAKSYMALNA, PROGRAM INTENSYWNY



~ 95Hz ~ 400

Teraz pojawią się dalsze podkategorie. W sekcji „Budowa siły” znajdują się np. programy Siła maksymalna, Wytrzymałość siłowa i moc wybuchowa.

5.2 Ustawienia programu



Czas trwania (minuty)

Masz ochotę tylko na krótką przebieżkę czy też długi, relaksujący jogging po pracy? Tutaj wybierasz, jak długo ma trwać Twój trening. Uwaga: W niektórych programach nie możesz zmienić czasu trwania. Tylko w ten sposób mogą one w pełni wykorzystać swój potencjał.

Interwał stymulacji (Duty Cycle)

W interwale stymulacji (Duty Cycle) elektrody stymulują mięśnie przez określony czas. Następnie zatrzymują się na kilka sekund. Tutaj możesz ustawić, jak długie powinny być poszczególne interwały – lub czy Twoje mięśnie mają być stymulowane w sposób ciągły.

Uwaga: W niektórych programach konieczna jest przerwa.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale Programy.

Asystent zwiększania intensywności

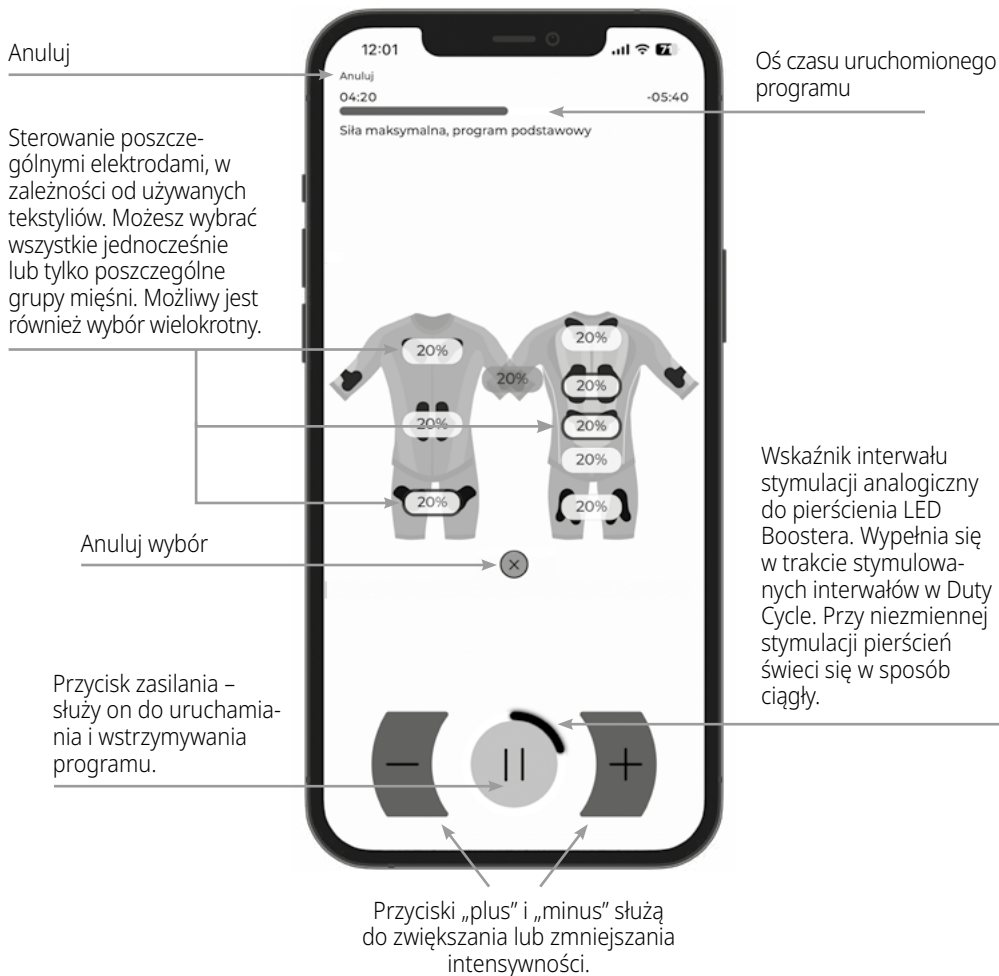
Po ustawieniu nowych intensywności, wywołaniu intensywności zapisanej w pamięci lub ponownym uruchomieniu programu po krótkiej przerwie zostanie zastosowany asystent zwiększania intensywności. Zapewnia on powolny wzrost stymulacji.

Dostępne są następujące opcje:

Delikatnie: 2 punkty intensywności na sekundę
Standardowo: 3 punkty intensywności na sekundę
Szybko: 5 punktów intensywności na sekundę

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale Asystent zwiększania intensywności.

5.3 Sterowanie treningiem



Chcesz zapisać ustawienia? Dzięki temu możesz w przyszłości korzystać z **Intensywność w pamięci** podczas treningu! Więcej informacji na ten temat zawarto w następnym rozdziale „Przydatne funkcje”.

Test stymulacji

Jeśli wystąpi problem, nad elektrodą **pojawia się żółta ikona wtyczki**.

Przyczyna może być następująca:

- Elektroda nie ma wystarczającego kontaktu ze skórą. Popraw osadzenie tkaniny Antelope.
- Przenoszenie impulsów jest utrudnione. Nałóż środek przewodzący do elektrod, aby je poprawić.

Nie możesz usunąć problemu? Nasz dział obsługi klienta z chęcią udzieli Ci pomocy! Więcej informacji na ten temat znajdziesz w części „Więcej”.



Wskazówka: Może się zdarzyć, że stymulacja niektórych grup mięśni będzie odczuwalna słabo lub wcale. Jeśli elektroda jest świeci na zielono, elektryczna stymulacja mięśni działa zgodnie z oczekiwaniami. Nie należy zwiększać stymulacji.

6. PRZYDATNE FUNKCJE

6.1 Intensywność w pamięci

Po zakończeniu programu możesz zapisać ustawioną intensywność. Aplikacja automatycznie obliczy średnią intensywność każdej pary elektrod tego treningu. To właśnie nazywamy intensywnością w pamięci.

Gdy następnym razem uruchomisz ten program, możesz od razu zacząć od tych wartości.

Program uruchomi się wówczas automatycznie zgodnie z **asystentem zwiększania intensywności**.



Wskazówka: Aplikacja „Antelope Go” oferuje ponad 40 programy – każdy jest wyjątkowy. Dlatego też musisz ustawić każdy z nich osobno. Trzeba więc raz przećwiczyć program, aby zapisać intensywność w pamięci. Po każdym treningu aplikacja automatycznie zapyta Cię, czy chcesz zapisać swoje wartości i pomoże Ci znaleźć odpowiednią intensywność.

6.2 Asystent zwiększania intensywności

Po ustawieniu nowych poziomów intensywności, wywołaniu **intensywności z pamięci** lub ponownym uruchomieniu programu po krótkiej przerwie zostanie użyty asystent zwiększania intensywności. Zapewnia on powolny wzrost stymulacji i nie przechodzi od razu na pełną moc.

Dostępne są następujące opcje:

- Delikatnie: 2 punkty intensywności na sekundę
- Standardowo: 3 punkty intensywności na sekundę
- Szybko: 5 punktów intensywności na sekundę

Zatrzymanie asystenta zwiększania intensywności:

Jeśli stwierdzisz, że intensywność jest zbyt duża, możesz zatrzymać asystenta zwiększania intensywności. Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Naciśnij przycisk „minus” na Boosterze lub na ekranie sterowania aplikacji. Intensywność pozostaje na aktualnej wartości. Jeśli chcesz, możesz ją teraz jeszcze bardziej zmniejszyć.
2. Wstrzymaj trening, naciskając przycisk Power Boostera lub na ekranie sterowania. Gdy ponownie uruchomisz program, zostanie on uruchomiony tylko do ostatnio używanego poziomu intensywności.

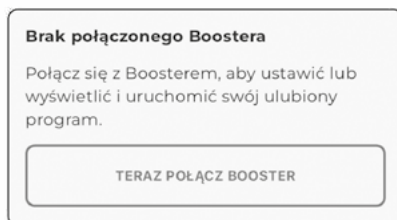
6.3 Ulubiony program

Udało Ci się znaleźć swój ulubiony program i plan treningowy? Doskonale! Za pomocą tej funkcji możesz przypisać program do przycisku ulubionych na Boosterze. W ten sposób możesz łatwo i szybko trenować bez aplikacji, używając własnych ustawień: intensywność w pamięci, czas trwania, ustawienie asystenta zwiększania intensywności i w razie potrzeby interwał stymulacji (Duty Cycle).

Ulubiony program ustawia się w aplikacji. W tym celu aplikacja musi być połączona z Boosterem. Istnieją dwie możliwości:

1. Przejdź bezpośrednio do sekcji „Ulubiony program” z poziomu strony startowej aplikacji.
2. W sekcji „Więcej” przejdź do „Mój sprzęt”. Następnie wybierz Boostera i swój „Ulubiony program”.

TWÓJ ULUBIONY PROGRAM



Teraz przejdź przez ekrany aplikacji aż dożądanego programu EMS. Ustaw go zgodnie z własnymi preferencjami i potwierdź. Od teraz możesz uruchomić program przyciskiem z symbolem błyskawicy na Boosterze.

Program rozpoznasz po małej fladze po prawej stronie na liście programów.



6.4 Zapisywanie parametrów ciała

W punkcie menu „Postępy” znajduje się również zakładka „Parametry ciała”. Tutaj możesz obserwować, jak zmienia się Twoje ciało.

Zapisuj codzienne wartości:

- masa
- tkanka tłuszczowa
- tkanka mięśniowa
- zawartość wody

Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Ręcznie, klikając przycisk „Dodaj dane ręcznie” na końcu ekranu.
2. Automatycznie za pomocą inteligentnej wagi beurer i aplikacji „beurer HealthManager Pro” (wymagane jest prawidłowe zapisanie danych). W tym celu zaznacz opcję „Synchronizuj dane” w sekcji „Parametry ciała” na końcu ekranu.

7. PROGRAMY

Rozgrzewka i odprężenie

Nasz program Rozgrzewka przygotowuje Twoje ciało do wysiłku. Jest to dobry początek treningu. Program schłodzenie pozwala wyciszyć i uspokoić mięśnie po treningu.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Warm Up (rozgrzewka)	Ready, set, go! (gotowy, do biegu, start!) Rozgrzej się i przygotuj mięśnie do następnej sesji treningowej. Częstotliwość bodźców wzrasta powoli: od 7 do 40 bodźców na sekundę. Możesz wybrać okres, w którym ten wzrost ma miejsce.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Cool Down (chłodzenie)	Trening zakończony? Świetnie! – Teraz odpocznij i rozpocznij pierwszą regenerację mięśni. Częstotliwość stymulacji stopniowo maleje: od 40 do 7 stymulacji na sekundę. Możesz wybrać okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Każdy człowiek jest indywidualny i ma własne cele. Dlatego nie ma jednego programu Fitness dla wszystkich. W tej kategorii znajdziesz to, co idealnie pasuje do Twoich potrzeb treningowych – od treningu wzmacniającego plecy lub dno miednicy po trening HIIT, który sprawi, że porządnie się spocisz.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Siła	Klasyczny program treningu siłowego EMS: Dla silnych skurczów mięśni i zwiększonej stymulacji mięśni głębokich. Nadaje się do wielu rodzajów treningu i ćwiczeń ukierunkowanych na budowanie siły. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Znakomity do dynamicznych ruchów, wielu dyscyplin sportu i ćwiczeń wytrzymałościowych. Nasz program fitness jest naprawdę wszechstronny. Nieustannie wysyła impulsy do mięśni w celu zapewnienia im efektywnego treningu siłowego i wytrzymałościowego. Miłośnicy sportu i fitnessu uwielbiają ten program ze względu na jego ogromną różnorodność.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fatburn (spalanie tłuszczu)	40 sekund budowania siły, 20 sekund spalania tłuszczu: Ten program wspiera trening funkcjonalny i aktywuje metabolizm. Pierwsze 40 sekund to napinanie mięśni. W ciągu następnych 20 sekund celem jest pobudzenie przepływu krwi do górnych warstw skóry i tkanki tłuszczowej.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Szukasz nowych impulsów do ćwiczeń wytrzymałościowych i treningu cardio? W takim razie wypróbuj nasz program cardio. Ciągła stymulacja mięśni pozwala na dużą swobodę podczas włączania jej do treningu. Krótszy czas trwania impulsu 250 µs jest również idealny do dłuższych sesji treningowych trwających do 25 minut.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Uniwersalny HIIT	Wybierz ten złożony program, aby wesprzeć intensywny trening interwałowy. Sprawdzony program EMS „Wytrzymałość siłowa - podstawa” to podstawa Twojego treningu. Zapewnij sobie wsparcie w wybieralnych interwałach stymulacji (Duty Cycles) 20–10, 30–30 i 40–20 przy intensywnych skurczach mięśni.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 Kombinacja HIIT	Trening interwałowy plus EMS? To naprawdę działa –. Trzeba mieć już doświadczenie z HIIT, zanim sięgnie się po ten program. Jesteś tu jeszcze? Przygotuj się! Interwał trwa 80 sekund. 40 sekund budowania siły, 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji. Dzięki temu zawsze pozostajesz w zakresie temperatury treningowej, a jednocześnie otrzymujesz różnorodne bodźce.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Zapraszamy na specjalny trening interwałowy: Program Antelope HIIT wymaga maksymalnej wydajności od Ciebie i Twojego organizmu. Na 30 sekund treningu składa się 20 sekund szczególnie intensywnego programu siłowego i 10 sekund aktywnej regeneracji. W przypadku Duty Cycle interwał siłowy wynosi 5 sekund.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 Budowanie siły HIIT	Chcesz zbudować znaczną siłę w krótkim czasie? Umożliwi Ci to program High Intensity Interval. Impulsy oddziałują na mięśnie przez 40 sekund, zapewniając im silniejszą stymulację. Po tym następuje 20-sekundowa przerwa na odpoczynek.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Plecy	Dłuższe impulsy o długości 400 µs wnikają głęboko w mięśnie: Ten program jest szczególnie ukierunkowany na duże i głębokie mięśnie. Nadaje się on do wielu rodzajów treningu oraz intensywnych ćwiczeń siłowych. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Dno miednicy	Wzmocnij środek ciała skutecznym treningiem dna miednicy i odpowiednim programem EMS! Wystarczy trenować dno miednicy przez 15 minut, używając podstawowego programu maksymalnej siły. Po tym następuje 5 minut z częstotliwością 100 Hz w jedno-sekundowych interwałach –, co stanowi szczególnie silny bodziec.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

Chcesz, aby trening EMS pomógł Ci poprawić osiągi w Twojej dyscyplinie? Od biegania do jazdy na rowerze, od boksu do tenisa – w tej kategorii znajdziesz wiele dyscyplin i dostosowanych do nich ustawień programów. Będą one towarzyszyć Ci w realizacji celów treningowych, takich jak nadchodzące rozgrywki lub zawody.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Bieganie	Zapewnij sobie wsparcie i zwiększ intensywność treningu biegowego lub joggingu. Nasza porada: Uruchom program krótko po rozpoczęciu treningu i rozgrzewce. W ten sposób zapewnisz dobre połączenie elektrod ze skórą.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Rower	Pedałuj, gdy program EMS dodatkowo stymuluje Twoje mięśnie: ciągłe bodźce są dostosowane do obciążenia związanego z jazdą na rowerze. Wybieraj pomiędzy krótkimi treningami o wysokiej intensywności i dłuższymi o niskiej intensywności.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boks	Cios prosty, cios sierpowy, cios z dołu – na ringu wytrzymałość, szybkość i siła są kluczowe dla sukcesu. Program Boks nieustannie wysyła impulsy do mięśni. W ten sposób masz gwarancję świetnej sylwetki, czy to przy worku treningowym, czy przed lustrem. Impuls o długości 400 µs zapewnia aktywację mięśni głębokich.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Narciarstwo	Kiedy jeździsz na nartach, Twoje mięśnie są poddawane różnym obciążeniom. Program High-Intensity Interval odzwierciedla sporty zimowe: Nogi i tułów otrzymują różne impulsy treningowe w zaledwie 80 sekund. Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji. Oznacza to, że częstotliwość zmienia się: 85 Hz, 40 Hz i 20 Hz.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Popraw swoją stabilność i prędkość zamachu bez utraty dynamiki. Wykorzystaj program Golf jako uzupełnienie swoich zwykłych ćwiczeń. Porada: Trenuj ze wsparciem EMS dwa razy w tygodniu.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tenis	Gem, set i mecz: Wyciśnij więcej z trening tenisowego! Popraw wytrzymałość i przygotuj się na następny mecz. Program tenisowy jest idealny do intensywniejszego treningu siły uderzenia i siły eksplozywnej.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Jaki trening masz zaplanowany na dzisiaj? Chcesz zwiększyć maksymalną siłę czy wytrzymałość? Bez względu na to, co wybierzesz, ten program pozwoli Ci wykorzystać wszystkie możliwości treningowe i uzyskać intensywną stymulację! Ten program EMS jest tak różnorodny, jak sam CrossFit: Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktywacja	Rozgrzej mięśnie i całe ciało przed zawodami: ten program pobudza krążenie krwi i doprowadza ciało do temperatury treningowej. Różne częstotliwości zapewniają dobre przygotowanie do obciążenia.	5-70Hz	300- 350µs	[4,4]	10
 Po zawodach	Czas po zawodach jest również ważny, jak czas przed zawodami: ten program wspiera aktywny wypoczynek. Dzięki niemu możesz szybko powrócić do treningu. Różnorodność częstotliwości rozluźnia mięśnie i poprawia krążenie krwi. Porada: wybierz intensywność odpowiednią do swojego obciążenia podczas zawodów.	5-100Hz	200- 350µs	[1,1]	11
 Wytrzymałość	Krótką, 9-minutową jednostką, która pomoże Ci zwiększyć odporność i przygotować się. Program wykorzystuje 3 różne częstotliwości: 50, 60 i 70 Hz, aby aktywować mięśnie w szerszym zakresie. Impuls o długości 300 µs zapewnia umiarkowaną odpowiedź.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Sila

Wspieraj trening siłowy z EMS: Maksymalna siła, Wytrzymałość siłowa lub moc wybuchowa – dla każdego celu znajdziesz odpowiedni program z wieloma różnymi opcjami Duty Cycle. Oferujemy szeroki wybór dla każdego poziomu wydajności – od początkujących do profesjonalistów. Intensywność można rozpoznać po nazwie programu.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Siła maksymalna, rozpoczęcie	Doskonale nadaje się dla osób stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, które chcą zwiększyć siłę maksymalną. Program rozpoczyna się od niższej częstotliwości w porównaniu z innymi programami budowania siły, – dzięki czemu możesz powoli przyzwyczajać się do stymulacji.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program podstawowy	Intensywne skurcze mięśni z klasycznym treningiem EMS. Ten podstawowy program wspomaga trening dzięki zwiększonemu oddziaływaniu na mięśnie głębokie i bardzo dobrze nadaje się do wielu rodzajów treningów. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program intensywny	Nazwa programu mówi sama za siebie – jest on skierowany do zaawansowanych użytkowników, którzy chcą ustawić nadprogowy bodziec treningowy. Dzięki intensywnej stymulacji mięśni o częstotliwości 95 Hz i znacznej długości impulsu 400 µs doprowadzisz ciało do granic możliwości. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program dynamiczny	Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS: program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 75 do 95 Hz trenujesz jak zwykle maksymalną siłę. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, rozpoczęcie	Na początek i na pierwszy trening: ten program moc wybuchowa ma stosunkowo niewielką długość impulsu wynoszącą 300 µs, co oznacza, że bodziec jest mniej głęboki. Zmniejsza to obciążenie mięśni.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, program podstawowy	Chcesz poprawić szybkość i siłę eksplozywną? Dzięki temu programowi zrobisz krok we właściwym kierunku. Jest on odpowiedni do różnych ćwiczeń i możesz wybierać spośród wielu interwałów stymulacji (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Moc wybuchowa, program intensywny	Program dla zaawansowanych, którzy chcą sobie zapewnić naprawdę intensywny bodziec do treningu. Duża stymulacja mięśni o długości impulsu 400 µs zapewnia silne skurcze i utrzymuje ciało na granicy. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, program dynamiczny	Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS; program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 100–110 Hz trenujesz jak zwykle szybkie budowanie siły. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Wytrzymałość siłowa, rozpoczęcie	Dla początkujących i stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, którzy chcą poprawić wytrzymałość siłową. Przy stosunkowo niewielkiej długości impulsu 250 µs mięśnie nie są tak intensywnie obciążane. Dobrze nadaje się na początek, jak i na pierwsze lub dłuższe jednostki treningowe.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Wytrzymałość siłowa, program podstawowy	Twój wierny towarzysz w efektywnym treningu siłowo-wytrzymałościowym – lub w Twoim ulubionym sporcie: bieganie, jazda na rowerze, boks, wiosła, jazda na kajakach, czy bieg narciarski. Ciągłe impulsy doskonale nadają się do ruchu dynamicznego, uprawiania wielu dyscyplin i ćwiczeń wytrzymałościowych. Program ten cieszy się ogromną popularnością zwłaszcza wśród sportowców i specjalistów od budowania wytrzymałości.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Wytrzymałość siłowa, program intensywny	Program nadaje się do treningów, przy których porządnie się spocisz, i intensywnych treningów wytrzymałościowych. Impuls o długości 400 µs zapewnia silne skurcze mięśni – jeden z najbardziej sprawdzonych programów Antelope. Jest on bardziej odpowiedni dla zaawansowanych użytkowników, ponieważ obciążenie jest dość wysokie. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Regeneracja

EMS pomoże Ci w regeneracji po treningu. Te programy zapewniają mięśniom rozluźniającą i odprężającą stymulację, która działa jak masaż. Poprawia to stan ciała i umysłu i wspomaga regenerację.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Regeneracja aktywna, program podstawowy	Regeneracja aktywna to ustawienie odczuwalnego bodźca bez nadmiernego obciążania organizmu. Podstawowy program aktywnego wypoczynku ma dwie zalety. Twoja krew przepływa intensywniej przez mięśnie, a metabolizm przyspiesza. Co Ci to daje? Twoje mięśnie regenerują się szczególnie dobrze. Intensywność jest odpowiednio niska: 150 µs i 100 Hz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Regeneracja aktywna, program intensywny	Regeneracja jest ważną częścią treningu. Intensywny program aktywnego wypoczynku ma wyższą intensywność niż program podstawowy: długość impulsu 200 μ s i 100 Hz. Aktywujesz mięśnie nieco intensywniej. Program stymuluje krążenie krwi i wspomaga rozkład produktów przemiany materii.	100Hz	200 μ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneracja aktywna, Countdown	Ten program pomaga Ci w regeneracji, a Ty wykonujesz ćwiczenia z niewielkim obciążeniem. Od 100 Hz obniżamy częstotliwość do 60 Hz w sposób ciągły. Twoje mięśnie są stymulowane przez szeroki zakres częstotliwości impulsów. Dzięki stosunkowo niewielkiej długości impulsu 200 μ s skurcze mięśni nie są zbyt intensywne i mogą sprzyjać regeneracji.	60-100Hz	200 μ s	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneracja pasywna, program podstawowy	Napinanie i rozluźnianie: Program wspomaga krążenie krwi i metabolizm za pomocą tzw. częstotliwości pobudzania. Mięśnie są stymulowane ze zmienną częstotliwością (od 5 do 20 Hz). Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	200 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, program intensywny	Daj się naprawdę wstrząsnąć – i zafunduj swoim mięśniom coś ekstra: Ten stosunkowo intensywny i pasywny program regeneracji ma wszystko. Tak zwane częstotliwości pobudzania (5–20 Hz) stymulują krążenie krwi i metabolizm. Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	350 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, Countdown	Napinanie i rozluźnianie: Ten program umożliwia pasywną regenerację. Twoje mięśnie są stymulowane przy malejących częstotliwościach (40–7 Hz). Pobudza to krążenie krwi i metabolizm. W trakcie programu możesz się całkowicie zrelaksować – trening nie jest wtedy zalecany. Wybierz okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	200 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolizm	Program Metabolizm ma dwie funkcje: po pierwsze pobudza metabolizm, a po drugie poprawia ukrwienie skóry i leżących pod nią warstw tłuszczu. Do tego celu wykorzystywana jest niska częstotliwość 7 Hz.	7Hz	350 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration (rozsądna regeneracja)	Połącz uważność z relaksem dzięki „Mindful Regeneration”. Fala relaksu i regeneracji dla Ciebie: ten wyjątkowy program kontroluje elektrody jedna po drugiej i zapewnia wyjątkowe wrażenia. Porada: dodaj relaksującą muzykę, wykonaj ćwiczenia oddechowe lub medytacyjne i unoś się na falach.	50Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Masaż	Usiądź wygodnie i rozkoszuj się niskimi częstotliwościami dzięki programowi masażu. To rozluźnia mięśnie i sprzyja regeneracji. Nie musisz w tym czasie wykonywać żadnych ćwiczeń i możesz się skoncentrować na bodźcach.	1-5Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25

Intensywność

Intensywność określa siłę impulsu, tzn. ilość ładunku elektrycznego przepływającego w określonym czasie. Im większa intensywność, tym więcej włókien mięśniowych podlega stymulacji.

*Częstotliwość

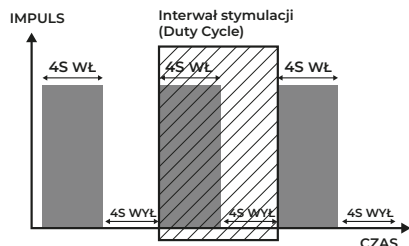
Częstotliwość określa, jak często generowany jest impuls elektryczny w określonym czasie. Z tego wynika, jak często stymulowane są poszczególne włókna mięśniowe. Tej wartości nie da się zmienić w programach Antelope.

*Długość impulsu (czas trwania impulsu)

Długość impulsu lub czas trwania impulsu określa czas, przez jaki impulsy elektryczne przepływają do mięśni. Im dłużej, tym intensywniej i głębiej poruszany jest każdy mięsień.

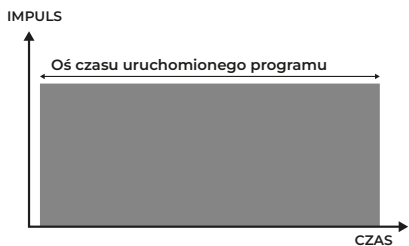
*Interwał stymulacji (Duty Cycle)

Interwał stymulacji, zwany również Duty Cycle, określa stosunek faz stymulacji do przerw podczas treningu. Niektóre programy EMS wymagają tych przerw ze względu na mięśnie. W aplikacji dostępne są dwa warianty:



Przykład:

CZAS WŁĄCZENIA = 4 sekundy fazy stymulacji
CZAS WYŁĄCZENIA = 4 sekundy fazy przerw



CZAS WŁĄCZENIA = stały i ciągły

Programy z Duty Cycle

W niektórych programach wymagany jest interwał stymulacji. Może to wyglądać następująco:

Przykład: Wybierz program z cyklem Duty Cycle „4 s ON, 4 s OFF”. Jest on realizowany z powtarzającym się interwałem, obejmującym cztery sekundy stymulacji i cztery sekundy przerwy. W tym czasie pierścień LED Boostera wypełnia się lub opróżnia w czasie przerwy. Jest to również widoczne na ekranie sterowania w aplikacji.

W niektórych programach Duty Cycle jest ściśle określony, w innych można go wybrać. Wypróbuj to, co Ci pasuje!

Programy bez cyklu

W niektórych programach nie ma opcji Duty Cycle. Tutaj mięśnie są stymulowane w sposób ciągły.

8. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Aby produkty działały jak najdłużej, należy postępować zgodnie z poradami i wskazówkami.

Wskazówki dotyczące prania i pielęgnacji tkanin

Jak prawidłowo prać tkaniny EMS:

- Tkaniny EMS można prać ręcznie lub w pralce.
- Pralka powinna być jak najbardziej zapelniona. Pozwoli to uniknąć uderzania uchwyty Boostera o bęben.
- Wybierz program prania delikatnego o temperaturze maks. 30°C. Urządzenie powinno wirować przy maksymalnie 800 obrotach.

- Nie używać zmiękczacza podczas prania. Tkanin nie wolno czyścić chemicznie ani wybielać.
- Pod żadnym pozorem nie prać Boostera!
- Używać dołączonego worka do prania, aby zabezpieczyć element odzieży.
- Worek do prania zawiera zielone zatyczki. Przed praniem nałóż je na wtyki USB-C. Pamiętaj, aby zdjąć je po praniu.

Uwaga! Tkaniny mogą farbować!

Po praniu:

- Tkanin nie wolno suszyć w suszarce.
- Nie wykręcać tkanin.
- Nie prasować tkanin.
- Nie przechowywać tkanin EMS i Boostera w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Najlepszym miejscem jest szafka.

! Czyszczenie i konserwacja Boostera

Jak prawidłowo dbać o Boostera:

- Czyść Booster wyłącznie delikatną ściereczką z mikrofibry.
- Nie używaj środków chemicznych ani mleczka do szorowania.
- Nigdy nie wkładaj Boostera ani kabla do ładowania do pralki.
- Zawsze przechowuj go w chłodnym i suchym miejscu w przeznaczonej do tego torbie.

9. AKCESORIA I CZĘŚCI ZAMIENNE

Potrzebujesz części zamiennej lub chcesz rozszerzyć sprzęt Antelope?

Możesz kupić u nas następujące produkty:

- Booster Antelope Evolution
- Koszulka EMS damska w rozmiarze XS–XL
- Koszulka EMS męska w rozmiarze S–XXL
- Tank Top EMS damski w rozmiarze XS–XL
- Tank Top EMS męski w rozmiarze S–XXL
- Szorty EMS damskie w rozmiarze XS–XL
- Szorty EMS męskie w rozmiarze S–XXL
- Legginsy EMS damskie w rozmiarze XS–XL
- Legginsy EMS męskie w rozmiarze S–XXL
- Żel przewodzący do elektrod
- Spray przewodzący do elektrod

Wszystkie produkty znajdziesz w naszym sklepie internetowym **www.antelope-shop.com**.

10. UTYLIZACJA

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie jakichkolwiek pytań należy skontaktować się z lokalnymi władzami odpowiedzialnymi za utylizację odpadów.



Zużyte, całkowicie rozładowane akumulatory należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Utylizacja akumulatorów jest wymagana przez prawo.

Wskazówka: na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

- Pb = bateria zawiera ołów
- Cd = bateria zawiera kadm
- Hg = bateria zawiera rtęć



11. DANE TECHNICZNE

Typ	Antelope Evolution
Warunki magazynowania/ transportu	Temperatura (-10 ~ 50°C) Wilgotność powietrza (15–98%)
Warunki eksploatacji	Temperatura (10–40°C) Wilgotność powietrza (15–65%)
Wymiary	Ø 7,8 cm x 2 cm (tylko Booster)
Masa	86 g (tylko Booster)
Intensywność	możliwość ustawienia od 0 do 100
Krzywa impulsów wyjściowych	Dwufazowe impulsy prostokątne
Napięcie wyjściowe	Maks. 120 V pp ±10% (500 omów)
Prąd wyjściowy	Maks. 240 mA pp ±10% (500 omów)
Częstotliwość impulsów	1–150 Hz
Czas trwania impulsu	50–500 µs
Przesyłanie danych	Pasmo częstotliwości: 2402–2480 MHz Moc nadawcza maks. < 8 dBm Urządzenie wykorzystuje technologię Bluetooth low energy Kompatybilność z Bluetooth® 4.0 w smartfonach/tabletach
Akumulator	Pojemność: 700 mAh Napięcie znamionowe: 3,7 V Oznaczenie typu: litowo-polimerowy
Elementy tekstylne	54% poliamid, 36% polipropylen i 10% elastan

12. SERWIS I NAPRAWY

Napraw zamiast wyrzucać:

Chcemy, aby produkty Antelope towarzyszyły Ci przez długi czas. Uszkodzenia nieobjęte gwarancją mogą być naprawiane odpłatnie, ponieważ nawet po upływie okresu gwarancyjnego produkty Antelope powinny działać jak najdłużej. W związku z tym oferujemy usługę naprawy w rozsądnych cenach. Poszczególne koszty zostaną ustalone i przekazane przed naprawą.

Chcesz dostosować produkty Antelope, kształt lub rozmiar elektrod? To żaden problem – z przyjemnością doradzimy Ci, jak dostosować tkaniny do własnych potrzeb.

W przypadku pytań dotyczących możliwych opcji dopasowania, roszczeń z tytułu wad, gwarancji i cen serwisowych skontaktuj się z działem obsługi klienta Antelope.



UK: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North,
WA3 2SH Lowton, United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

