

**EMS**

Σύστημα  
εκγύμνασης  
ηλεκτρομυοδιέγερσης

e-lektron

JP MARKET GROUP

Lifestyle Wellness



ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ  
ΥΓΕΙΑ, ΕΥΕΞΙΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ



- Αυξάνει στο μέγιστο τη σωματική δύναμη
- Αυξάνει το μυϊκό τόνο
- Μειώνει την κυτταρίδα
- Αυξάνει τα ενεργειακά επίπεδα και την ποιότητα ζωής
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- Τονώνει την παραγωγή αναγεννητικών ορμονών
- Καταπολεμά την καθιστική ζωή

**Συγχαρητήρια για την επιλογή σας!**

Το e-iektron αποτελεί σημαντικό προπονητικό εργαλείο για πολλούς.

**Τώρα και για εσάς!**



## Copyright® 2020 JP Group® Limited

Με επιφύλαξη κάθε νομικού δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή/και διανομή του συνόλου ή μέρους του εγχειριδίου χωρίς την έγγραφη άδεια του κατόχου. Η χρήση επιτρέπεται μόνο για την λειτουργία της συσκευής. Οποιαδήποτε άλλη χρήση δεν επιτρέπεται χωρίς την έγγραφη άδεια του κατασκευαστή.

### MANUFACTURER

#### JP Group® Limited

Ελευθερίου Βενιζέλου 26

13231 Πετρούπολη

Αττική, Ελλάδα

Τηλ. +30 6937322635

+30 6937102749

+30 2121213221

www.e-lektron.gr

elektrongreece@gmail.com

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

Για οποιαδήποτε τεχνική πληροφορία, ερωτήσεις, σχόλια ή υποδείξεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε:

#### JP Group® Limited

Ελευθερίου Βενιζέλου 26

13231 Πετρούπολη

Αττική, Ελλάδα

Τηλ. +30 6937322635

+30 6937102749

+30 2121213221

www.e-lektron.gr

elektrongreece@gmail.com

### Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν τη χρήση του Συστήματος Εκγύμνασης e-lektron EMS

Διαβάστε το περιεχόμενο του εγχειριδίου πριν χρησιμοποιήσετε το σύστημα εκγύμνασης e-lektron και ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες.

Το εγχειρίδιο είναι μέρος της συσκευής και πρέπει να το διαβάσετε και να το κατανοήσετε πριν την προπόνηση. Αναφέρονται γενικοί κανόνες ασφάλειας κατά των ατυχημάτων. Οι εικόνες μπορεί να διαφέρουν από την πραγματικότητα αλλά είναι αποδεκτές για γενική κατανόηση.



ISO9001

Δύο χρόνια εγγύηση, από την ημερομηνία πώλησης όπως αναγράφεται στην απόδειξη αγοράς.

### Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν την χρήση Συστήματος Εκγύμνασης e-lektron EMS

Συνιστάται εντόνως να αξιολογήτε την υγεία σας και τις ικανότητές σας με τον ιατρό σας, πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. Εισαγωγή</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1</b> Παρουσίαση του Συστήματος Εκγύμνασης e-lektron .....	4
<b>1.2</b> Οδηγίες ασφαλείας .....	5
<b>2. ΙΟδηγίες</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1</b> Μέτρα ασφαλείας .....	6
<b>2.2</b> Παρενέργειες .....	7
<b>2.3</b> Αποκομιδή και περιβάλλον .....	7
<b>3. Γιατί το Σύστημα Εκγύμνασης e-lektron;</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Βασικές αρχές χρήσης</b> .....	<b>7</b>
<b>4.1</b> Πριν την εκγύμναση .....	7
<b>4.2</b> EMS Εκγύμναση.....	8
<b>4.3</b> Μετά την εκγύμναση .....	9
<b>5. Παραλαβή πακέτου συσκευής</b> .....	<b>10</b>
<b>5.1</b> Εξέταση πακέτου παραλαβής .....	10
<b>5.2</b> Σύμβολα .....	10
<b>5.3</b> Διαχείριση υλικών .....	10
<b>6. Τεχνικά στοιχεία</b> .....	<b>10</b>
<b>6.1</b> Πληροφορίες προϊόντος e-lektron .....	10
<b>6.2</b> Ηλεκτρικός μετασχηματιστής e-lektron .....	10
<b>7. Οδηγίες πλυσίματος</b> .....	<b>11</b>
<b>8. Καλωδίωση</b> .....	<b>12</b>

# 1. Εισαγωγή

## 1.1 Παρουσίαση του Συστήματος Εκγύμνασης e-lektron

- A. Συσσκευή (ηλεκτροδιεγέρτης)
- B. Καλώδια
- Γ. Οπίσθιο κάλυμμα συσκευής
- Δ. Παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.



## 1.2 Οδηγίες ασφαλείας

Να χρησιμοποιείται μόνο από ενήλικες πάνω από 18 ετών



Εάν δεν ακολουθήσετε τις οδηγίες μπορεί να προκληθεί ηλεκτρικό σοκ, κάκωση και σωματική ή υλική βλάβη. Αντενδείκνυται η χρήση στα άτομα που υποφέρουν από τις ασθένειες που αναγράφονται στον τομέα 2. Οδηγίες ή μόνο με βεβαίωση από τον ιατρό τους

### Κανονισμοί

Κανονισμός UNE EN 60335-1  
Η συσκευή e-lektron λειτουργεί με μπαταρίες 14V-4A

### Product information EMS System

**Όνομα:** e-lektron  
**Κατασκευαστής:** JP Market Group  
**Διαστάσεις:** 122 x 79 x 32 mm  
**Βάρος συσκευής:** 304 gr  
**Αυτόματο σβήσιμο:** 15 minutes idle.  
**Βάρος εξοπλισμού:** 900 gr  
**Βάρος καλωδιώσεων:** 200 gr  
**Θερμοκρασία περιβάλλοντος (Λειτουργίας):** +5° ως +40°C  
**Αποδεκτή υγρασία:** 5% to 85%  
**Αριθμός καναλιών:** 10 (multiplexed)  
**User interface:** e-lektron app on Smartphone/tablet (**Android**)  
**Επικοινωνία:** Bluetooth Low Energy, using e-lektron app  
**Bluetooth Name:** e-lektron-XXXX  
**Manufactured under ISO9001:2015 quality system.**

### EMS Σύστημα, εξωτερικός φορτιστής

**Power connection:** 90 - 264 V AC, 47-63 Hz  
**Κατανάλωση:** 15W - 15V, 1 A

### Certification: CE

Standards to which Conformity is declared:  
Safety Standards Compliance to EN 60950-1  
Withstand Voltage IN/OUT: 3.6kVAC  
Isolation Resistance IN/OUT:  
50MΩ/500VDC/25°C/70%  
EMC Emission Compliance to En55032  
EMC Immunity Compliance to EN61000-4-2, -3, -4, -5  
Harmonic Current Compliance to EN61000-3-3;  
EN61000-3-2  
Detailed information in section "6. Technical data" on page 10.

### Χρησιμοποιώντας το σύστημα εκγύμνασης e-lektron

Το σύστημα e-lektron χρησιμοποιείται μόνο με

μπαταρίες. Μην το χρησιμοποιήσετε όσο είναι συνδεδεμένο στην πρίζα.

Η χρήση της συσκευής e-lektron υπόκειται στους κανονισμούς κάθε χώρας ή περιοχής. Ο εκάστοτε χρήστης της συσκευής είναι υπεύθυνος να γνωρίζει τις απαιτούμενες πληροφορίες από το αντίστοιχο τμήμα των τοπικών αρχών.

### Όροι χρήσης του συστήματος εκγύμνασης e-lektron

Η χρήση της συσκευής e-lektron απαγορεύεται:

- Όταν οδηγείτε αυτοκίνητο/μηχανή/ ποδήλατο
- Όταν κολυμπάτε/κάνετε ντους/στην βροχή/στη σάουνα/στα spa κλπ.

### Υγρασία

- Το στεγνό περιβάλλον είναι απαραίτητο για την χρήση της συσκευής
- Όταν βρέχετε την στολή, αποφύγετε να βρίσκεται η συσκευή e-lektron κοντά
- Αποθηκεύετε την συσκευή σε στεγνό κουτί ή συρτάρι όταν δεν την χρησιμοποιείτε.

### Συνθήκες χρήσης και αποθήκευσης

- Επιτρεπόμενη θερμοκρασία περιβάλλοντος κατά την χρήση: +5 ως +40°C
- Επιτρεπόμενη υγρασία: 5% ως 85%

### Επαναφόρτωση μπαταριών

Οι μπαταρίες επαναφορτίζονται μόνο με την χρήση εξωτερικού φορτιστή, που παρέχεται με την συσκευή e-lektron.

### Διαδικασία φόρτισης

1. Συνδέστε τον φορτιστή με την συσκευή
2. Κατά την διάρκεια της φόρτισης θα βλέπετε ένα φως (led) που αναβοσβήνει
3. Η πλήρης φόρτιση ολοκληρώνεται περίπου στις 2 ώρες
4. Όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση το φως (led) γίνεται πράσινο
5. Αποσυνδέστε τον φορτιστή από την συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε την συσκευή όταν φορτίζει.

### Καθαρισμός και αποθήκευση συσκευής

Χρησιμοποιείτε ένα μαλακό και στεγνό πανί για να καθαρίσετε την συσκευή.



**ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ:** Συνθετικά, διαλύτες, χλώρια, γυαλιστικά προϊόντα ή ψεκαστικά. Καθαρίζετε την συσκευή μόνο όταν είναι κλειστή (OFF).

## 2. Οδηγίες

### 2.1 Μέτρα ασφαλείας

Η συσκευή εκγύμνασης e-lektron είναι μια ηλεκτροδιεγερτική συσκευή μυών για μια ολοκληρωμένη προπόνηση. Οποιαδήποτε άλλη χρήση από αυτή που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο θεωρείται ανεπιθύμητη.

#### Προφυλάξεις κατά την χρήση της e-lektron

Μελετήστε προσεκτικά τις οδηγίες ασφαλείας για να μειώσετε όποιους πιθανούς κινδύνους, σωματικούς ή υλικούς. **Για οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.**

**Η χρήση επιτρέπεται μόνο σε ενήλικες άνω των 18 ετών.**

Αρχίστε την προπόνηση σιγά-σιγά και αυξήστε το επίπεδό σας ανάλογα με τις αντοχές σας για καλύτερα αποτελέσματα. Σε περίπτωση δυσφορίας, ιλίγγου ή πόνου, μειώστε το επίπεδο της άσκησης ή σταματήστε την προπόνησή σας άμεσα.

Η συσκευή e-lektron EMS δεν επηρεάζει μεταλλικά εμφυτεύματα οστών.



Δεν επιτρέπεται η χρήση της συσκευής e-lektron σε εγκύους και άτομα που φέρουν βηματοδότες, αντλία, βαλβίδες κλπ.



Αν και μέχρι στιγμής δεν έχουν αναφερθεί καρδιακές αρρυθμίες από χρήση μηχανήματος ηλεκτροδιέγερσης, για να αποφευχθεί εξ ολοκλήρου οποιοσδήποτε κίνδυνος, συνιστούμε στους χρήστες μόλις αισθανθούν ζαλάδα ή απώλεια συνείδησης ή οτιδήποτε άλλο να:

- Αποσυνδέσουν την συσκευή
- Αποσυνδέσουν τα ηλεκτρόδια
- Ειδοποιήσουν άμεσα για ιατρική βοήθεια

**Η συσκευή e-lektron δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που υποφέρουν από:**

- Υπέρταση ή καρδιακές αρρυθμίες χωρίς αγωγή
- Ασθένειες όγκου
- Σοβαρές νευρολογικές διαταραχές και επιληψία
- Ασθένειες που επηρεάζουν τον μυϊκό μεταβολισμό
- Μυϊκές δυστροφίες
- Ηπατικές και νεφρικές ασθένειες
- Κοιλιακές και βουβωνικές κήλες
- Οποιαδήποτε σοβαρή ασθένεια που εμποδίζει την εκγύμναση

- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε την συσκευή e-lektron κοντά σε συσκευές μακρών ή βραχέων κυμάτων ή εξοπλισμό υψηλής συχνότητας γιατί υπάρχει ο κίνδυνος ερεθισμού ή εγκαύματος.

#### Προσοχή

Η εφαρμογή των ηλεκτροδίων απ'ευθείας στο στήρνο, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής μαρμαρυγής.

#### Μπαταρίες

Οι μπαταρίες της συσκευής e-lektron για οικιακή χρήση διαρκούν για προπόνηση μέχρι 2 ώρες και της συσκευής PRO e-lektron μέχρι 20 ώρες προπόνησης. Πριν την χρήση της συσκευής e-lektron (είτε οικιακής χρήσης είτε επαγγελματικής) για πρώτη φορά, συνιστάται να φορτίσετε πλήρως τις μπαταρίες ώστε να αυξήσετε την αυτονομία τους και να παρατείνετε την ζωή τους.

#### Επισκευή συσκευής

Η JP Group® Limited δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκλήθηκαν από τον χρήστη είτε προσπαθώντας να επισκευάσει την συσκευή μόνος του, ή να την τροποποιήσει ή να την ανοίξει ή να πειράξει τα μέρη αυτής. Για τεχνική υποστήριξη απευθυνθείτε στην **JP Group® Limited**.

#### Προφυλάξεις όταν χρησιμοποιείτε την e-lektron

Τα ηλεκτρόδια δεν πρέπει ποτέ να τοποθετούνται:

- Στο κεφάλι, στο σβέρκο ή στο λαιμό
- Κοντά ή πάνω σε δέρμα με πρόβλημα (εγκαύματα, τραύματα, μελανιές, ηλιακά εγκαύματα, εκζέματα κ.λπ.)

#### Σημείωση:

Σταματήστε αμέσως την προπόνηση αν αισθανθείτε κάψιμο κάτω από τα ηλεκτρόδια.

#### Καλώδια

Να χρησιμοποιούνται μόνο τα καλώδια που σας έχει προμηθεύσει η κατασκευάστρια εταιρεία **JP Group® Limited** καθώς και η πρωτότυπη παροχή ρεύματος. Μην συνδέετε τα καλώδια σε εξωτερική ηλεκτρική παροχή. Μην χρησιμοποιείτε τα καλώδια της e-lektron EMS Training System εάν έχουν βλάβη. Μην συνδέετε ή αποσυνδέετε τα καλώδια κατά την διάρκεια της προπόνησης ενώ η συσκευή παραμένει συνδεδεμένη. Πρέπει πρώτα να κλείσετε την συσκευή και μετά να την συνδέσετε ή να την αποσυνδέσετε. Η συσκευή λειτουργεί με σύνδεση 100/240 VAC - 50/60 Hz.

## Επισκευή ηλεκτροδίων και καλωδίων

Η JP Group® Limited δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκλήθηκαν από οποιαδήποτε προσπάθεια επισκευής ή τροποποίησης των ηλεκτροδίων ή των καλωδίων. Για τεχνική υποστήριξη απευθυνθείτε στην JP Group® Limited

## 2.2 Παρενέργειες

Δεν έχουν αναφερθεί αξιοσημείωτες παρενέργειες μέχρι τώρα, εντούτοις:

Οποιοσδήποτε τύπος εντατικής γυμναστικής μπορεί να επιφέρει αιματολογικές διαταραχές όπως αύξηση της CPK, γι' αυτό θα ήταν καλό να προγραμματίσετε τις αιματολογικές σας εξετάσεις 7 ημέρες μετά την τελευταία σας προπόνηση με ηλεκτρομυοδιεγερτική συσκευή. Εάν χρησιμοποιείτε την συσκευή για πρώτη φορά, συνιστάται μια σταδιακή αύξηση της έντασης για να αποφευχθεί πιθανή μυϊκή βλάβη. Οποιοδήποτε κοκκίνισμα του δέρματος στην περιοχή των ηλεκτροδίων, συνήθως εξαφανίζεται λίγα λεπτά μετά το τέλος της εκγύμνασης.

## 2.3 Αποκομιδή και περιβάλλον

Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ε.Ε. το προϊόν ή/και οι μπαταρίες του πρέπει να ξεχωρίζονται από τα οικιακά απόβλητα. Η ανακύκλωση του προϊόντος ή των μπαταριών του την ώρα της αποκομιδής θα βοηθήσει στην προστασία των πόρων, της δημόσιας υγείας και του περιβάλλοντος και πρέπει να επιρρίπτονται στα ειδικά σημεία τα προβλεπόμενα από τις τοπικές αρχές. Κάποια μέρη της συσκευής μπορεί να περιέχουν ρύπους που δεν επιτρέπεται να εκτεθούν στο περιβάλλον και πρέπει να συλλεχθούν από εξειδικευμένη εταιρεία. Σε περίπτωση αμφιβολίας υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες στις υπηρεσίες του δήμου σας.

## 3. Γιατί το σύστημα Εκγύμνασης e-lektron

Η συσκευή ηλεκτρομυοδιέγερσης e-lektron είναι μία καθολική σωματική άσκηση που ενεργοποιεί ταυτόχρονα περισσότερους από 300 μυς στο σώμα μας, και η οποία ισούται, σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες έρευνες, με 4-5 ώρες προπόνησης σε ένα γυμναστήριο. Η συσκευή e-lektron, χρησιμοποιώντας χαμηλής συχνότητας ρεύμα, ενεργοποιεί όλες τις μυϊκές ομάδες, αγωνιστές και ανταγωνιστές, ενδυναμώνει το καρδιαγγειακό σύστημα, βελτιώνει τον μεταβολισμό και διεγείρει σε βάθος όλα τα μυϊκά στρώματα, βασιζόμενη στα κύρια χαρακτηριστικά της που είναι η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα.

Η e-lektron εφοδιάζει τον χρήστη με ένα μεγάλο αριθμό προγραμμάτων κατάλληλο για τον

αντικειμενικό σκοπό του χρήστη, είτε είναι σε αθλητικές επιδόσεις (π.χ. βελτίωση ενδομυϊκού συντονισμού και κινητικότητας, αύξηση της έντασης και της αποτελεσματικότητας της άσκησης, αύξηση χωρητικότητας πνευμόνων, βελτίωση της ελαστικότητας των μυών, άλμα, ταχύτητα, δύναμη κ.λπ. αποφεύγοντας κακώσεις αρθρώσεων), είτε στην υγεία και στην επανόρθωση (π.χ. χρόνια προβλήματα μέσης, προστασία των αρθρώσεων, θεραπεία των μυϊκών πόνων κ.λπ.) είτε είναι για την ευεξία και ομορφιά (π.χ. μείωση όγκου και κυτταρίτιδας, απώλεια κιλών και λίπους, χαλάρωση κ.λπ.)

## 4. Βασικές αρχές χρήσης

### Συχνότητα εκγύμνασης και επαναφορά

Η προτεινόμενη συχνότητα εκγύμνασης είναι μία το πολύ 2 φορές την εβδομάδα, πάντα με διάστημα 48 ωρών για επαναφορά του οργανισμού μεταξύ δύο προπονήσεων. Η διάρκεια κάθε προπόνησης να μην ξεπερνά τα 20 λεπτά.

### Κίνδυνος υπερεκγύμνασης

Για να αποφευχθεί ο κίνδυνος υπερεκγύμνασης με αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά, είναι απαραίτητο:

- Να ακολουθείτε τον χρόνο επαναφοράς, για την βέλτιστη ανάπτυξη των μυών και αναγέννηση
- Να εκτελείτε την έντονη άσκηση μόνο εάν έχει εξαφανιστεί οποιοσδήποτε μυϊκός πόνος
- Να συνδυάζετε μυϊκή με αναγεννητική εκγύμναση εναλλάξ.

### 4.1 Πριν την εκγύμναση

Πριν αρχίσετε την εκγύμνασή σας, είναι απαραίτητο να λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα:

### Οδηγίες για τροφές και ενυδάτωση

- Να πίνετε 0,5lt νερού 2-3 ώρες πριν την εκγύμναση
- Κατά την διάρκεια της εκγύμνασης να πίνετε τουλάχιστον 0,5lt νερού
- Αποφύγετε να γυμναστείτε νηστικοί ή αμέσως μετά το φαγητό
- Αποφύγετε την καφεΐνη και τα οισιοπνευματώδη ποτά πριν και μετά την εκγύμναση.

### Ένδυση και υπόδηση

#### Κατάλληλη ένδυση

Να φοράτε μόνο το γιλέκο και το κοντό παντελόνι της JP Group® Limited (σύντμ. vest set), τα οποία είναι



εξοπλισμένα με τα κατάλληλα ηλεκτρόδια ώστε να κρατούν ισορροπημένη συνδεσιμότητα και εξειδικευμένα για τους χρήστες της συσκευής e-lektron. Ο μοναδικός τους σχεδιασμός και η διαμόρφωση εγγυώνται την αναγκαία κράτηση της υγρασίας, την μεγαλύτερη αντοχή και την μείωση των οσμών.

## Μέγεθος ένδυσης

Το Vest set διατίθεται σε μεγέθη small, large & extra-large για να επιλέξει ο χρήστης το καταλληλότερο.

## Υποδήματα

Συνιστάται στον χρήστη να φορά κατά την διάρκεια της εκγύμνασης υποδήματα με μη ολισθηρή σόλα ή αθλητικά.

## Ύγρανση των ηλεκτροδίων

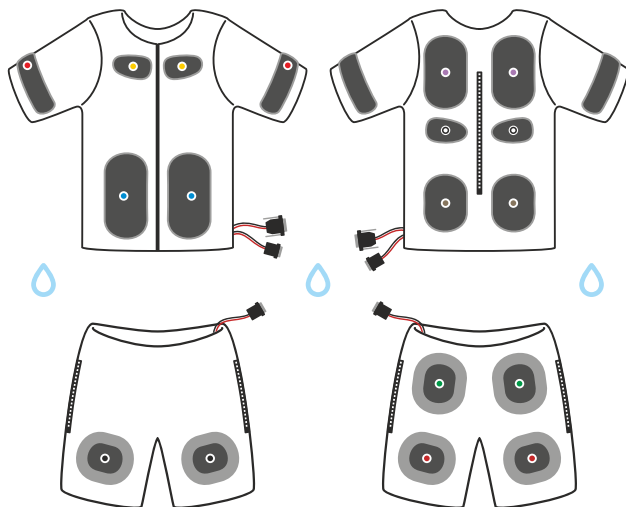
- Ανοίξτε το φερμουάρ του γιλέκου και ψεκάστε με νερό όλα τα εσωτερικά ηλεκτρόδια
- Επίσης ψεκάστε με νερό το εσωτερικό του κοντού παντελονιού
- Όλα τα εσωτερικά ηλεκτρόδια πρέπει να είναι **επαρκώς υγρά**.



(Δείτε προσεκτικά τις εικόνες)

**ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ**  
εσωτερική

**ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ**  
εσωτερική



## Σύνδεση συσκευής e-lektron

Διαβάστε τις πληροφορίες και δείτε προσεκτικά τις παρακάτω εικόνες

- Τοποθετείστε την συσκευή στο γιλέκο
- Συνδέστε την συσκευή e-lektron στην υποδοχή του γιλέκου
- Αρχίστε την εκγύμναση

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε [e-lektron.gr](http://e-lektron.gr)

## 4.2 Εκγύμναση

### Βασική θέση σώματος για την ηλεκτρομυοδιέγερση

Μια σωστή θέση σώματος είναι αναγκαία για να αρχίσετε την εκγύμνασή σας με ηλεκτρομυοδιέγερση είτε παθητικά (χωρίς ηθελημένη σύσπαση μυών) είτε ενεργητικά (με ηθελημένη σύσπαση μυών). Συνιστάται να εκτελείτε την εκγύμνασή σας ενεργητικά για να εκτελείτε καλύτερα αποτελέσματα. Η χρήση γυμναστή δεν είναι αναγκαία καθώς η εκγύμναση μπορεί να γίνει με χρήση virtual trainer.

Ένταση	Περιγραφή της έντασης, φόρτιση και προσπάθεια	Υποκειμενική αίσθηση πόνου	Οπτική έκφραση
10	Έντονη/απόλυτη συστολή μυών (μυϊκές κράμπες) - αδύνατον να αναπνεύσετε κατά την συστολή - ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ	Πολύ επώδυνη	
9	Έντονη/πολύ έντονη συστολή μυών - σχεδόν αδύνατη αναπνοή κατά την συστολή - Η ακραία προσπάθεια ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ για ηλεκτρομυοδιεγερτική εκγύμναση	Επώδυνη	
8	Έντονη συστολή μυών - Η αναπνοή απαιτεί συγκέντρωση - Εντατική προσπάθεια	Πολύ έντονη	
7	Μεσαία /έντονη συστολή μυών - Εντατική προσπάθεια	Έντονη	
6	Μεσαία συστολή μυών - Κάπως εντατική προσπάθεια	Έντονη	
5	Μικρή / μεσαία συστολή μυών - Μικρή εντατική προσπάθεια	Αισθητή	
4	Μικρή συστολή μυών - Μέτρια προσπάθεια	Ελαφρά αισθητή	
3	Πολύ ελαφριά αλλά αισθητή σύσπαση μυών - Ελαφριά προσπάθεια	Μόλις αισθητή	
2	Πολύ ελαφριά σύσπαση μυών -Αίσθηση μυδιασματος - ήπια προσπάθεια	Ελαφριά	
1	Οι μυς ξεκουράζονται - πολύ ήπια προσπάθεια	Ελάχιστη	
0	Οι μυς ξεκουράζονται εντελώς - καμία προσπάθεια	Καμία	

- Τα πόδια σε ευθεία γραμμή με τους γλουτούς
- Τα γόνατα σε ημιλυγισμένη θέση 45°
- Ίσια η πλάτη.
- Το κεφάλι ευθεία να κοιτά μπροστά και ευθυγραμμισμένο με το σώμα
- Οι ώμοι ελαφρά πίσω και κάτω χωρίς πίεση
- Οι αγκώνες λυγισμένοι στις 90°, διατηρώντας την πίεση στους δικέφαλους και στους τρικέφαλους
- Σφίξτε τους γλουτούς
- Σφίξτε την κοιλιά
- Ανοίξτε ελαφρά το στέρνο
- Αναπνεύστε φυσιολογικά. Μην πιέζετε ούτε να κρατάτε την αναπνοή σας.

## Γενικές οδηγίες προσαρμογής έντασης εκγύμνασης

Ο χρήστης δεν πρέπει να υπερβάλει ούτε να υποτιμά τις δυνατότητές του κατά την διάρκεια της εκγύμνασης. Συνιστάται να υπολογίσει την ένταση της προσπάθειάς του σύμφωνα με τον πίνακα RPE (Εκτίμηση Αντίληψης Προσπάθειας), στον οποίο αναγράφονται με περιγραφή ή σύμβολα πάνω σε αριθμημένη κλίμακα βαθμολόγησης όπου το υποκείμενο ταυτοποιεί την αντίληψη της προσπάθειάς του ή της κόπωσής του κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά την άσκηση. Το καλύτερο εύρος αποτελεσματικότητας της άσκησης με ηλεκτρομυοδιέγερση είναι μεταξύ 4 και 8 με ανώτερο το 10. Αντικειμενικός στόχος είναι η προοδευτική άσκηση με σκοπό την ανώτερη ανεκτή ένταση. Η ένταση πρέπει να αυξάνεται σταδιακά ανά προπόνηση. Μην φθάσετε στην ανώτερη κλίμακα έντασης από την πρώτη ημέρα χρήσης. Στον παρακάτω πίνακα υποδεικνύεται η ένταση, σύμφωνα με το RPE, για κάθε φάση του προγράμματος:

### Ένταση για ζέσταμα ή φάση προσαρμογής:

- Δοκιμαστική συνεδρία: 4-5
- Αρχική συνεδρία: 5-6
- Προοδευτική συνεδρία: 6-8 (αυξήστε σταδιακά)

### Ένταση για δυνατή εκγύμναση:

- Δοκιμαστική συνεδρία: 4-5
- Αρχική συνεδρία: 5-6
- Προοδευτική συνεδρία: 6-8 (αυξήστε σταδιακά)
- Η αίσθηση πρέπει πάντα να βρίσκεται στο ανώτερο σημείο του κάτω κορμού παρά στον ανώτερο κορμό.

### Ένταση για μεταβολική εκγύμναση:

- Φάση εκγύμνασης: 6-7
- Φάση επαναφοράς: 3-5

### Ένταση για χαλαρωτική εκγύμναση:

- Αίσθηση γλυκού μουδιάσματος: 2-3

## ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ:

- Ελέγξτε πρώτα τις αντοχές σας και μετά ξεκινήστε την ηλεκτρομυοδιεγερτική εκγύμναση
- Η πρώτη συνεδρία δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 λεπτά στην τόνωση και 15 συνολικά λεπτά συμπεριλαμβανομένης προσαρμογής και χαλάρωσης
- Η ηλεκτρομυοδιεγερτική συνεδρία δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 λεπτά. Αυξήστε την ένταση μόνο κατά την διάρκεια της συστολής μυών. Σε οποιαδήποτε δυσφορία σταματήστε την εκγύμναση
- Η σωστή στάση σώματος είναι βασική για την σωστή εκτέλεση ασκήσεων
- Εάν κάποιος ηλεκτρόδιο αποσυνδεθεί κατά την διάρκεια της εκγύμνασης, ο χρήστης πρέπει να μηδενίσει την ένταση και μετά να τοποθετήσει εκ νέου το ηλεκτρόδιο στη σωστή του θέση
- Αυξήστε την ένταση πάλι σταδιακά. Υπόδειξη: Κατά την διάρκεια των 4-6 πρώτων συνεδριών αποφύγετε τις σύνθετες ασκήσεις ισορροπίας ή τις επιδαπέδιες ασκήσεις
- Ολοκληρώστε όλες τις φάσεις εκγύμνασης για μια αποτελεσματική συνεδρία.
- Ακολουθήστε τις σωστές οδηγίες εφύγρασης
- Ο χρήστης πρέπει να προσαρμόσει την ένταση σύμφωνα με την ένταση των μυϊκών συστολών του και να σιγουρευτεί ότι η εκγύμναση αυτή είναι θετική εμπειρία γι'αυτόν
- Ανώτερη διάρκεια της συνεδρίας είναι τα 20 λεπτά και η εκγύμναση μυών δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 15 λεπτά στους προχωρημένους χρήστες.

## 4.3 Μετά την εκγύμναση

- Απομακρύνετε την συσκευή και τοποθετήστε την σε ένα στεγνό περιβάλλον καλά αεριζόμενο
- Βγάλτε το vest set
- Στεγνώστε το vest set κατάλληλα.

## Συντήρηση εξοπλισμού

- Για να πλύνετε το vest set, ανοίξτε το φερμουάρ και βγάλτε τα καλώδια
- Τα χρώματα θα σας καθοδηγήσουν για να τα ξαναβάλετε μετά στην θέση τους
- Συνιστάται το πλύσιμο στο χέρι
- Πλύνετε το vest set στους 30° θερμοκρασία με ουδέτερο προϊόν καθαρισμού
- Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικό, μαλακτικό, συνθετικό προϊόν καθαρισμού, διαλυτικά ή χλωρίνη
- Στεγνώστε το vest set σε σκιαζόμενο μέρος χωρίς να χρησιμοποιήσετε καλοριφέρ, air condition ή πιστολάκι
- **Μην αποθηκεύετε το vest set εάν είναι υγρό.**

Η διαδικασία συντήρησης περιγράφεται κατάλληλα στο site [www.e-lektron.gr](http://www.e-lektron.gr)

## 5. Παραλαβή πακέτου συσκευής

### 5.1 Εξέταση πακέτου παραλαβής

- Ελέγξτε την συσκευή αμέσως με την παραλαβή
- Ελέγξτε οπτικά για τυχόν ζημιές
- Μην αποδεχθείτε την παράδοση εάν υπάρχουν ζημιές
- Υποδείξτε την ζημία στο δελτίο μετακίνησης ή στο σημείωμα παράδοσης
- Αναφέρετε την ζημία στην τεχνική υποστήριξη.

### 5.2 Σύμβολα

Για την μετακίνηση να ελέγχετε πάντα τα παρακάτω σύμβολα:



- Η κατεύθυνση του βέλους υποδεικνύει το πάνω μέρος του πακέτου
- Αποθήκευση σε στεγνό μέρος
- Εύθραστο!

### 5.3 Διαχείριση υλικών

Απομακρύνετε τα υλικά συσκευασίας ανάλογα με τους τοπικούς κανονισμούς.

Τα υλικά συσκευασίας να απομακρύνονται σύμφωνα με το είδος τους (πλαστικό, μέταλο, χαρτόνι), σεβόμενοι πάντα το περιβάλλον για επαναχρησιμοποίηση και ανακυκλώνοντάς τα ανάλογα με την κατηγορία που ανήκουν.

## 6. Τεχνικά στοιχεία

### 6.1 Πληροφορίες προϊόντος e-lektron

**Όνομασία:** e-lektron

**Κατασκευαστής:** JP Market Group

**Διαστάσεις συσκευής:** 122 x 79 x 32 mm

**Βάρος συσκευής (total):** 304 gr

**Auto power off:** 15 minutes idle.

**Βάρος vest set (wires):** 900 gr

**Wires set weight:** 200 gr

**Επιτρεπόμενη θερμοκρασία περιβάλλοντος**

**(σε λειτουργία):** +5° to + 40°C

**Επιτρεπόμενη υγρασία:** 5% to 85%

**Αριθμός καναλιών:** 10 (multiplexed)

**User interface:** e-lektron app on

Smartphone/tablet (**Android**)

**Communications:** Bluetooth Low Energy, using e-lektron app

**Bluetooth Name:** e-lektron-XXXX

**Manufactured under ISO9001:2015 quality system.**

### 6.2 Ενδείξεις Led

ON LED	
Πράσινο	Συσκευή ανοιχτή
Πράσινο αναβοσβήνει	Συσκευή σε λειτουργία
Κόκκινο	Χαμηλή μπαταρία, σβήσιμο
Κόκκινο /Κίτρινοαναβοσβήνει	Χαμηλή μπαταρία, συνέχιση προγράμματος
Off	Συσκευή κλειστή

LED σε φόρτιση	
Κόκκινο	Σφάλμα
Μπλε	Γρήγορη φόρτιση
Πράσινο	Τέλος φόρτισης
	Πλήρης φόρτιση

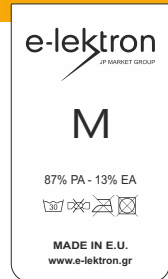
#### **Certification: CE**

Standards to which Conformity is declared:

EMC Emmissions: EN55022, EN61000-4-3

EMC Immunity: EN61000-4-2, EN61000-4-4, EN61000-4-5, EN61000-4-6

## 7. Οδηγίες πλύσιματος εξοπλισμού - Vest Set

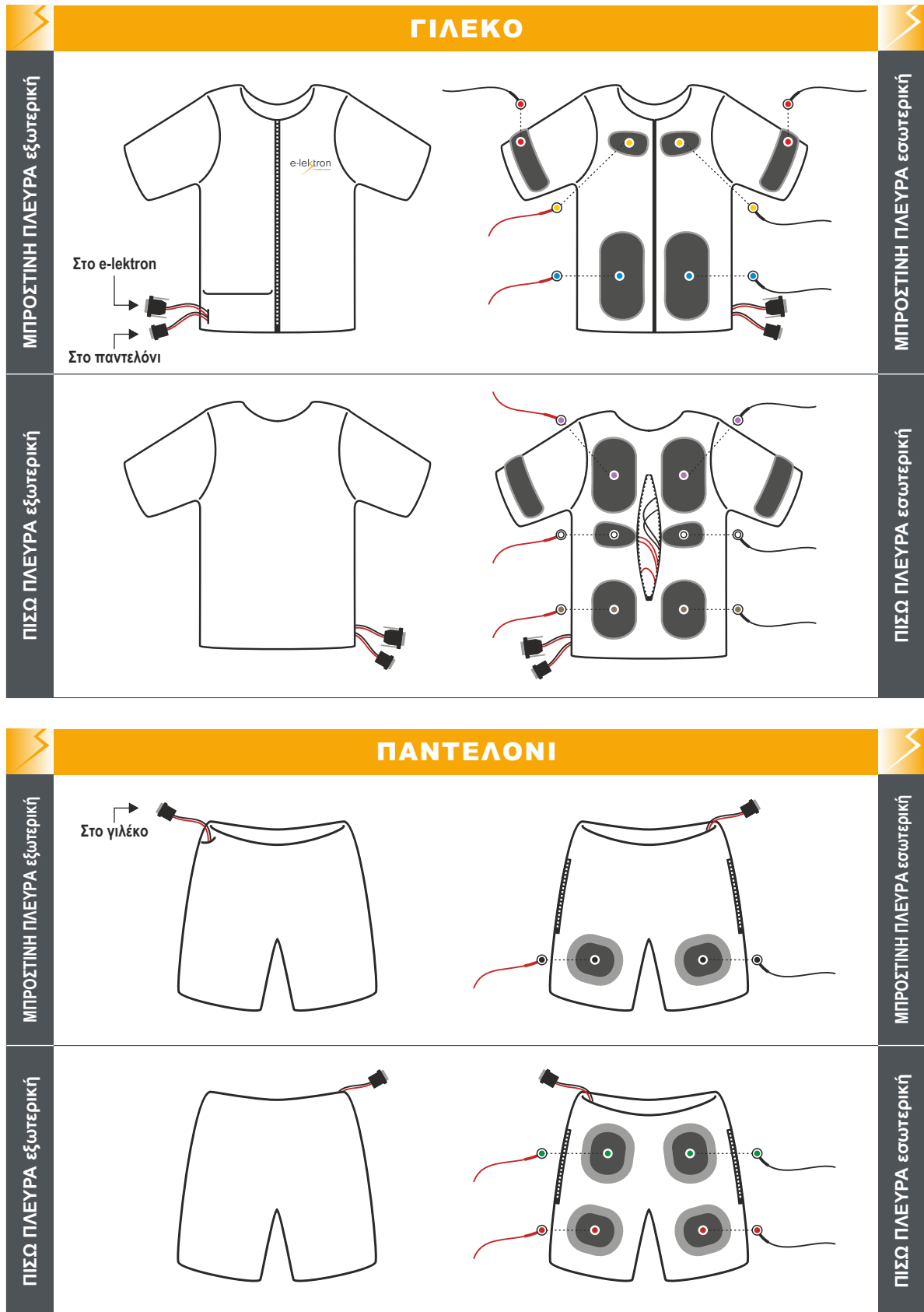


### Vest set

- Για να πλύνετε το vest set, ανοίξτε το φερμουάρ και βγάλτε τα καλώδια
- Τα χρώματα θα σας καθοδηγήσουν για να τα ξαναβάλετε μετά στην θέση τους
- Συνιστάται το πλύσιμο στο χέρι
- Πλύνετε το vest set στους 30° θερμοκρασία με ουδέτερο προϊόν καθαρισμού
- Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικό, μαλακτικό, συνθετικό προϊόν καθαρισμού, διαλυτικά ή χλωρίνη
- Στεγνώστε το vest set σε σκιαζόμενο μέρος χωρίς να χρησιμοποιήσετε καλοριφέρ, air condition ή πιστολάκι
- **Μην αποθηκεύετε το vest set εάν είναι υγρό.**

Η διαδικασία συντήρησης περιγράφεται κατάλληλα στο site [www.e-lektron.gr](http://www.e-lektron.gr)

## 8. Καλωδίωση



# Lifestyle Wellness



**ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ**  
**JP Group® Limited**

Ελευθερίου Βενιζέλου 26  
13231 Πετρούπολη  
Αττική, Ελλάδα

Τηλ. +30 6937322635  
+30 6937102749  
+30 2121213221  
[www.e-lektron.gr](http://www.e-lektron.gr)  
[elektrongreece@gmail.com](mailto:elektrongreece@gmail.com)

