



eaglefit® HOME EMS-SYSTEM
GEBRAUCHS- & TRAININGSANLEITUNG

AUSPACKEN UND TRAINIEREN. WO DU WILLST. WANN DU WILLST.



GUTE WAHL

Herzlichen Glückwunsch zur Entscheidung für das **eaglefit®** HOME EMS-System. Dieses hochwertige Trainingsgerät zur Elektromuskelstimulation wurde mit viel Fachwissen und Sachkompetenz entwickelt, damit du zu Hause ein hocheffizientes EMS-Fitnessstraining durchführen kannst.

Seit vielen Jahren werden EMS-Geräte bereits in der Physiotherapie und im Leistungssport eingesetzt. Mit diesem Gerät kannst du – unter Beachtung der Sicherheits- und Warnhinweise – zu Hause in deinen eigenen vier Wänden oder unterwegs, im Hotel oder im

Büro ein zielgerichtetes Training ausführen. Um einen größtmöglichen Nutzen zu erzielen und vor allem, um Gefahren und Risiken auszuschließen, solltest du unbedingt diese Anleitung durchlesen und die beschriebenen Verhaltensregeln einhalten.

Wir wünschen dir viel Spaß mit dem **eaglefit®** HOME EMS-System.

Dein **eaglefit®** Team



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	3	Das Training/Übungen.....	19
Lieferumfang.....	5	Waschen und Hygienehinweise	20
Anwenderkreis	6	Entsorgung und Recycling.....	21
Bedeutung und Funktionsweise.....	6	Technische Daten.....	21
Trainingshinweise	8	Garantie/Ersatzteile/Reparatur/ Service/Wartung	21
Schnellstartanleitung	9	EU-Konformitätserklärung.....	22
Erklärung der App.....	11	Hersteller-Informationen	23
Praxisbeispiel.....	16		
An- und Ausziehen des EMS-Anzugs	18		

SICHERHEITSHINWEISE



Bestimmungsgemäße Verwendung

Das **eaglefit®** HOME EMS-System ist ein Trainingssystem, das auf der hocheffizienten Elektromuskelstimulation (EMS) basiert und für die private Nutzung entwickelt wurde. Durch die Kombination der Funktionskleidung, der POWERBox und der **eaglefit®** HOME EMS-App kannst du jederzeit zu Hause, im Büro oder unterwegs ein EMS-Training durchführen. Mithilfe dieser Bedienungsanleitung wirst du Schritt für Schritt in das Training und die Handhabung eingeführt und erhältst wertvolle Tipps und Hinweise für dein EMS-Training.

Das eaglefit® HOME EMS-System ist ausschließlich ein Trainings- und Fitnessgerät, kein medizinisches Produkt.

Sachwidrige Verwendung

Lies dir die Bedienungsanleitung und alle Informationen und Hinweise aufmerksam durch, um Personen- und Sachschäden auszuschließen und gefährliche Situationen zu vermeiden. Falls du die Hinweise und die Angaben zur sachgemäßen Handhabung nicht befolgst, übernimmt die **eaglefit®** GmbH für daraus resultierende Personen- oder Sachschäden keine Haftung. Außerdem erlischt in solchen Fällen die Gewährleistung/Garantie.

Bitte prüfe dein **eaglefit®** HOME EMS-System vor dem Gebrauch immer auf Beschädigungen und nimm Kontakt zum Hersteller bzw. zu deinem Händler auf, wenn du etwas Auffälliges feststellst.

Das Training mit dem **eaglefit®** HOME EMS-System **darf nur in trockener Umgebung durchgeführt werden.** Vermeide Umgebungen, die eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen und in denen du in Kontakt mit Wasser geraten könntest (z. B. im Regen, in der Nähe von Badewannen etc.).

Jegliche Haftung wird bei Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise ausgeschlossen! Die Benutzung des eaglefit® HOME EMS-Systems erfolgt auf eigene Gefahr.

Risiken und Kontraindikationen

Obwohl bisher noch nie während eines Trainings mit einem **eaglefit®** HOME EMS-System Herzrhythmusstörungen vorgekommen sind, muss laut Gesetzgebung vor einem bestehenden Restrisiko gewarnt werden. Im Falle einer bestehenden Herzrhythmusstörung ist von einem Training mit dem **eaglefit®** HOME EMS-System abzuraten, da sonst Lebensgefahr bestehen kann.

SICHERHEITSHINWEISE

Absolute Kontraindikationen

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

Relative Kontraindikationen

- Akute Rückenbeschwerden ohne Diagnose
- Akute Neuralgien, Bandscheibenvorfälle
- Implantate (Prothesen)
- Erkrankungen der inneren Organe (insbes. Nieren)
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Epilepsie (mehr als 12 Monate anfallsfrei)
- Bewegungskinetosen
- Größere Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Ödeme
- Offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme, Verbrennungen

- Varikosis, Krampfadern
- Akuter Einfluss von Alkohol, Drogen, Rauschmitteln
- Einnahme von Medikamenten

Bei Vorliegen einer absoluten oder mehrerer relativer Kontraindikationen darf das **eaglefit®** HOME EMS-System nicht verwendet werden. Sollte trotz bestehender Kontraindikationen ein Training durchgeführt werden, kann dies von einfachen Verletzungen bis hin zum Tod führen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass kein Training durchgeführt werden darf, falls eine der genannten Kontraindikationen vorliegt.

Im Zweifelsfall sprich vor der Benutzung mit deinem Arzt, ob ein EMS-Training für dich möglich ist.

Elektrische Gefahren

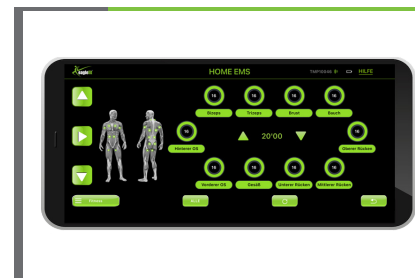
Sofern du an einer der Komponenten Beschädigungen vorfindest, darfst du das **eaglefit®** HOME EMS-System nicht verwenden. Damit keine Beschädigungen an Material oder Kabeln entstehen, solltest du außerordentlich sorgfältig damit umgehen. Das bedeutet:

- **Verwende das eaglefit® HOME EMS-System niemals in nasser Umgebung.**
- **Klemme oder knicke die Kabel nicht und stelle keine schweren Gegenstände darauf ab.**

Beschädigungen müssen an den Hersteller gemeldet werden. Dieser entscheidet dann über das weitere Vorgehen.

LIEFERUMFANG

Zum Lieferumfang des eaglefit® HOME EMS-Systems gehören:



App



EMS-Trocken-Anzug



POWERBox



USB-Ladekabel



Hüftgurt

Lade dir die **eaglefit®** HOME EMS-App in deinem Appstore herunter:



ANWENDERKREIS

Mit dem **eaglefit**® HOME EMS-System zu trainieren, erfordert keine expliziten medizinischen und/oder physiologischen Kenntnisse. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass vor einem ersten Training mit dem **eaglefit**® HOME EMS-System die Bedienungsanleitung sorgfältig gelesen und verstanden werden

BEDEUTUNG UND FUNKTIONSWEISE

Das Training mithilfe von Elektromuskelerstimulation (Elektromyostimulation), auch EMS-Training genannt, basiert auf der gezielten Ansteuerung der quergestreiften Muskulatur durch elektrische Impulse. Hierbei wird die natürliche Muskelaktivierung simuliert. Durch diese Aktivierung kontrahieren die Muskelfasern, ohne ein Signal vom Zentralen Nervensystem (ZNS) bekommen zu haben. Normalerweise kommen die Befehle für eine Kontraktion vom Gehirn. Bei körperlicher Anstrengung werden diese elektrischen Impulse durch Nerven an die Muskeln gesendet. Weil die Impulse beim EMS-Training den Impulsen des ZNS so ähnlich sind, kann der Muskel die Herkunft nicht unterscheiden und es kommt zu einer Kontraktion, d. h. der Kontraktionsbefehl an den Muskel kommt über die im **eaglefit**® HOME EMS-Anzug eingearbeiteten Elektroden. Bei der EMS-Anwendung wirken

muss. Ein Nichtbeachten der in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Inhalte kann zu gefährlichen Situationen und im Extremfall zum Tod führen. **Die Benutzung durch Personen unter 18 Jahren ist untersagt.** Bei Zuwiderhandlung übernimmt der Hersteller keinerlei Haftung für entstehende Schäden.

rhythmische Reize oder Impulse auf die zu trainierende Muskulatur, wodurch es zu einer gezielten Anspannung und Entspannung kommt. In der Physiotherapie werden meist nur einzelne Muskeln oder Muskelgruppen durch elektrische Reize trainiert.

Während neben der Elektromuskelerstimulation keine Bewegungen ausgeführt werden, ist das Ganzkörper-EMS-Training mit gezielten Übungen verbunden. So schulst du zusätzlich deine Koordination und die Kraftsteigerung kann in eine gezielte Bewegung umgesetzt werden. Zudem kommt es durch das ganzheitliche Trainieren zu einer Kräftigung der Agonisten, Antagonisten und der Stabilisationsmuskulatur, die mit üblichem Training nur schwer zu erreichen und zu beeinflussen sind. Dies beugt muskulären Dysbalancen vor, wie sie bei einem einseitigen Training einzelner großer Muskelgruppen auftreten können.

Weiterhin können durch die gleichzeitige Muskelansteuerung Schonhaltungen vermieden oder abtrainiert werden, was Fehlbelastungen vermeidet. Dank der Möglichkeit, während des EMS-Trainings zusätzliche Übungen

einzubauen, kommt es zu einer Verbesserung deiner intra- und intermuskulären Koordination sowie der Motorik. Ein weiterer positiver Effekt der zusätzlichen Übungen ist die Anpassung der Sehnen, Bänder und Gelenke an den erzielten Kraftzuwachs der Muskulatur. Da zur Muskelkontraktion keine schweren Gewichte benötigt werden, ist diese Form des Ganzkörpertrainings sehr gelenkschonend.

Ein weiterer Vorteil ist die Zeitersparnis gegenüber herkömmlichen Trainingsformen: Nur 20–60 Minuten wöchentlicher Zeiteinsatz genügen.

Positive Effekte des EMS-Trainings

- Verringerung des Taillen- und Bauchumfangs
- Abnahme von Körperfett
- Steigerung der Ausdauer- und Leistungsfähigkeit
- Reduzierung von Rückenbeschwerden
- Verbesserung der Ausdauer bei Rückenbelastung in Alltagssituationen
- 15–20 Minuten EMS-Training verbrennt bei angemessener Intensität und Ausführung der Übungen ca. 400–500 kcal
- Steigerung der maximalen Leistung (Bewegungsgeschwindigkeit + Kraft)

Spezifische Effekte des EMS-Trainings

EMS und Bewegung

- Im Gegensatz zur statischen Arbeitsweise führt die dynamische Muskelarbeit zu einer verbesserten Durchblutung und Zirkulation der Lympflüssigkeit.
- Die physische Aktivität verbessert die Zugfestigkeit der Sehnen und die Versorgung der Gelenkknorpel.
- Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel werden gestärkt, Mineralgehalt und Umfang von Knochen nehmen zu.
- Vor allem das exzentrische Krafttraining beein-

flusst das Bindegewebe (Sehnen und Bänder)

- Sehnen- und Bänderschäden können durch eine gezielte Aktivität schneller behoben werden.
- Diese Veränderungen machen deinen Körper widerstandsfähiger und schützen ihn vor Verletzungen.

EMS und Functional Training

- Training des ganzen Körpers (Muskeln, Sehnen, Bänder)
- Im Vordergrund stehen das Erlernen und das Ausführen der Bewegung
- Basiert auf der Stabilisierung des Körpers und vor allem der Rumpfmuskulatur
- Kann mit unterschiedlichen Trainingsgeräten unterstützt werden (z. B. Sling-Trainer, Balance Pad, Kettlebell, Gymnastikball)

EMS und Sling-Training

- Übungen für den ganzen Körper und Isolationsübungen für einzelne Muskeln
- Die Belastungsintensität kann durch den Winkel zum Verankerungspunkt des Sling-Trainers einfach variiert werden
- Training der Stabilisatoren durch instabile Griffseile, was durch eine Umlenkrolle noch intensiviert wird
- Hohe Übungsvarianz durch die Umlenkrolle
- Geringer Platzbedarf
- Leichter Auf- und Abbau

EMS und Outdoortraining

- Im Vordergrund stehen das Training und die Bewegung im Freien
- Übungen für den ganzen Körper
- Intensität der Übungen wird durch eigenes Körpergewicht, Geländeform oder Alltagsgegenstände variiert
- Psychische Zusatzeffekte durch das Training im Freien
- Motivation durch Abwechslung



Das Ganzkörper-EMS-Training bietet die Möglichkeit, hocheffektiv und zeiteffizient zu trainieren. Es stellt daher einen sehr guten Weg zur Kraftsteigerung, zum Muskelaufbau und zur Fettreduktion dar. Hier lassen sich Reizintensitäten generieren, die höher sind als bei konventionellen Trainingsmethoden.

Aus diesen Gründen müssen beim Training einige wichtige Bedingungen beachtet werden.

Trainingsvorbereitung

- Das Ganzkörper-EMS-Training kann nur in einer angemessenen körperlichen Verfassung durchgeführt werden
- Das Auffüllen der Kohlehydratspeicher ist vor dem Training zu beachten, da es aufgrund der sehr großen beanspruchten Muskelmasse zu einer hohen metabolischen Belastung kommt
- Zudem sollte auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training geachtet werden

Trainingsverlauf

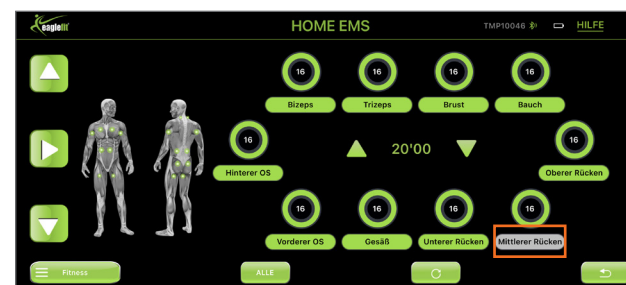
- In den ersten Trainingseinheiten solltest du dich auf keinen Fall überbelasten. Das Training sollte mit einer verringerten Trainingszeit (ca. 12–15 Min.) und einer angemessenen Intensität durchgeführt werden. In der Folge ist die Trainingszeit kontinuierlich auf 20 Min. zu steigern
- In den ersten 8–10 Wochen ist die Trainingshäufigkeit auf eine Einheit pro Woche zu begrenzen
- Vermeide generell ein Training mit zu hoher Intensität
- Auch nach den ersten 8–10 Wochen ist ein Trainingsabstand von mindestens 4 Tagen einzuhalten. Nur dadurch können eine Regeneration und positive Adaptation gewährleistet werden

Schnellstartanleitung für dein neues eaglefit® HOME EMS

1. POWERBox **aufladen**, bis die LED grün leuchtet (siehe Seite 10)
2. eaglefit® HOME EMS-App im Appstore downloaden
3. Anzug **anziehen** – bei extrem trockener Haut oder starker Körperbehaarung die Elektroden etwas anfeuchten oder Elektroden-Gel verwenden
4. POWERBox **einschalten** (2 Sek. mit dem Zeigefinger leicht in die kleine Vertiefung zwischen Logo und LED drücken), am Anzug befestigen, App **starten**
5. Profil-Name für das nachfolgende Training neu vergeben

Anwendungs-Tipps

POWERBox richtig ein-/ausschalten:



Muskelgruppe aktivieren/deaktivieren: auf den NAMEN des Muskels klicken

6. **Bluetooth-Verbindung** zur POWERBox herstellen (rechts oben auf „Bluetooth“ klicken, dann „Scan“, dann „Verbinden“)
7. Unter „Parameter“ die **Einstellungen** für das Profil **vornehmen**, ausreichend aufwärmen, dann „Start“ drücken ▶
8. Die Muskeln im Ausschussverfahren **stärker einstellen** (Pfeil nach oben drücken, bis die Einstellung stark genug ist, die Zahl über dem Muskel anklicken, sodass diese grau umrandet ist)
9. **Training starten**, nach 20 Minuten **beenden**
10. Einstellungen speichern, indem du die App mit dem Button ◀ verlässt
11. Achte darauf, viel **Wasser zu trinken**, mindestens 1/2 Liter mehr als üblich
12. Mind. **48 Stunden Pause** machen (die ersten 10 Wochen max. 1 Training pro Woche)



Erste Verwendung der POWERBox und der App

Aufladen der POWERBox

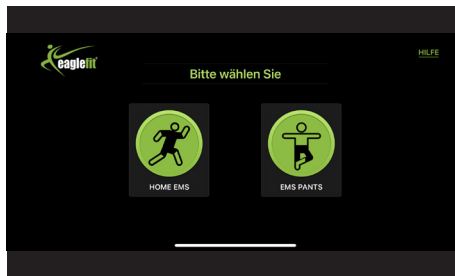
Bevor du mit dem Training beginnen kannst, lade und installiere bitte die **eaglefit**® HOME EMS-App aus deinem Appstore, indem du nach „eaglefit“ oder „eaglefit HOME EMS“ suchst.

Vor der ersten Benutzung musst du den Akku der POWERBox mindestens 3 Stunden lang aufladen. Für das Aufladen nutze das mitgelieferte USB-Kabel und den 220-V-Netzadapter.

Während des Aufladens leuchtet die Anzeige der POWERBox **blau**. Ist der Akku vollständig aufgeladen, leuchtet die Anzeige **grün**.

Erster Start

Beim Starten der App kannst du zunächst zwischen dem HOME EMS-Anzug und der EMS-Pants wählen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erstelle ein Profil für dein Training. Unter „Profil auswählen“ kannst du später deine gesamten Einstellungen speichern.




Hast du bereits Profile erstellt, werden dir diese angezeigt. Wähle ein bereits gespeichertes Profil oder füge ein Profil hinzu, unter dem du im weiteren Verlauf die Einstellungen (Impulsstärke je Muskel etc.) speichern kannst. Siehe auch Hilfe:

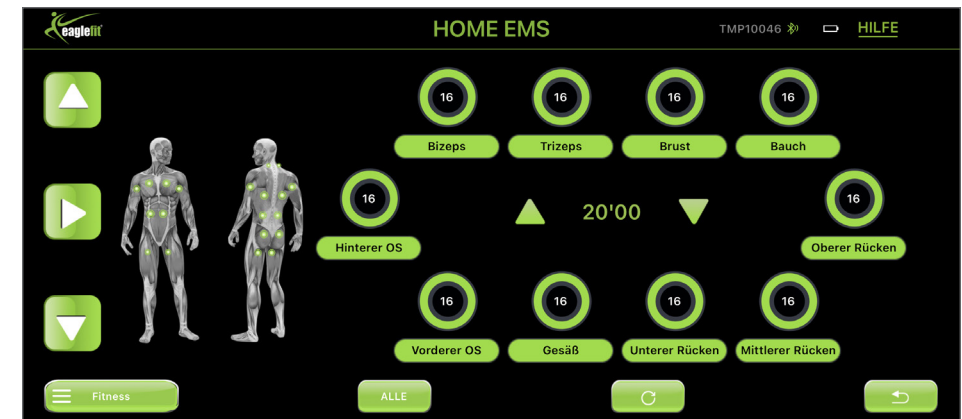
http://www.eaglefit.de/EMS_HOME/hilfe.pdf


Nach Drücken von „OK“ gelangst du mit den voreingestellten Einstellungen des grün hinterlegten Profils zum Hauptmenü. Dort werden




Änderungen ebenfalls gespeichert, wenn du diese Seite später mit  verlässt.

Als Erstes stellst du bitte nun die Bluetooth-Verbindung zur POWERBox her. Schalte die aufgeladene POWERBox ein (einen Finger für ca. 2 Sekunden auf die Vertiefung legen) und suche diese über „Bluetooth“ rechts oben, indem du im nächsten Fenster auf „SCAN“ klickst. Nach Auswahl deiner POWERBox (z. B. „TMP00123“) gelangst du wieder zu dieser Ansicht.




Im Hauptmenü kannst du die Stärke der einzelnen Elektrodenpaare einstellen, einzelne Elektroden an-/ausschalten und mit dem Menüsymbol links unten  ins Menü für die Parameter gelangen.

Zum Starten des Trainings bitte die Starttaste  drücken.

ERKLÄRUNG DER APP

Die App ist so aufgebaut, dass du auf jedem Endgerät 12 verschiedene Profile anlegen kannst. In einem Profil werden alle Einstellungen und Parameter einer Impulsart (Fitness/Stoffwechsel/Entspannung/Individuell) gespeichert. Vergib zu jedem Profil jeweils einen passenden Namen.

Der Name kann z. B. „Relax1“ oder auch „Muskelaufbau“ lauten. Deine Daten werden entsprechend der DSGVO lediglich auf deinem Endgerät gespeichert. Daher musst du z. B. am iPhone und am iPad separate Profile erstellen. Die App speichert die jeweils zuletzt

verwendeten Einstellungen unter dem angemeldeten Profil, sobald das Hauptmenü mit  verlässt.



Zur ersten Anmeldung klicke auf „Profil erstellen“.

HERSTELLEN DER BLUETOOTH-VERBINDUNG

Eine Kommunikation zwischen der App und deiner POWERBox wird aufgebaut, wenn eine Bluetooth-Verbindung hergestellt ist.

Um die Bluetooth-Verbindung herzustellen, klicke bitte bei der ersten Benutzung auf „Bluetooth“ oben rechts.

In der folgenden Ansicht wähle „Scan“.

Du erhältst eine Liste der in der Nähe verfügbaren Bluetooth-Geräte.

Bitte wähle TMPxxxx aus, damit eine Verbindung zur POWERBox aufgebaut wird.

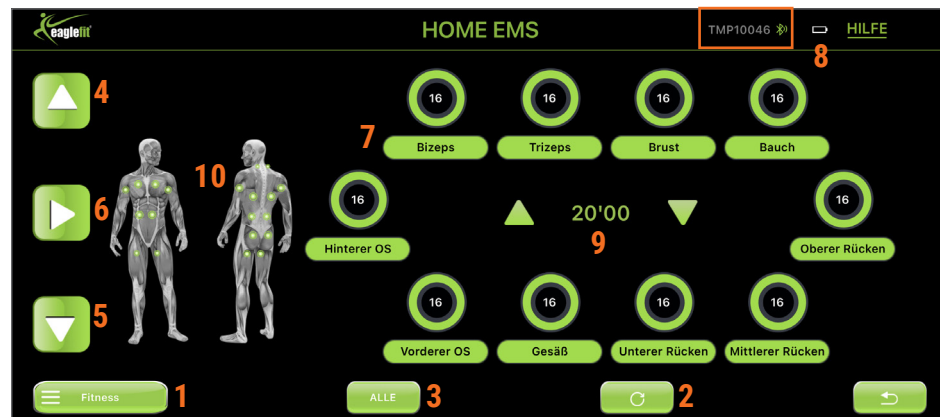


Abb. 1

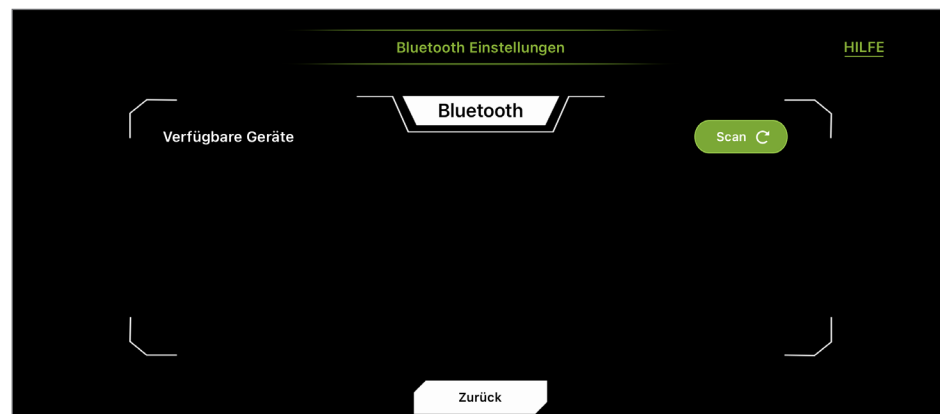


Abb. 2



Voraussetzungen für eine Bluetooth-Verbindung:

- Die POWERBox muss aufgeladen und eingeschaltet sein. Du erkennst dies durch ein helles Leuchten der grünen/blauen LED.
- Schalte die POWERBox ein, indem du den Knopf (eine leichte Vertiefung in der Mitte) für 2 Sekunden drückst. Die LED geht an.
- Dein Standort muss der App freigegeben werden, damit das Bluetooth-Signal richtig verarbeitet werden kann.

Du findest die POWERBox NICHT über deine üblichen Bluetooth-Einstellungen, da wir Bluetooth Low Energy (BLE) nutzen.

NAVIGATION UND EINSTELLUNGEN DER EMS-IMPULSE

(siehe Abb. 1)

- 1 Parameter-Menü
- 2 Hier stellst du die ausgewählten (grünen) Muskelgruppen auf NULL.
- 3 Wähle alle Muskelgruppen aus.
- 4 Hier stellst du die ausgewählten, mit einem grünen Kreis markierten Muskelgruppen eine Stufe höher (Stufe 0 bis 100 einstellbar).
- 5 Hier stellst du die ausgewählten, mit einem grünen Kreis markierten Muskelgruppen eine Stufe niedriger.
- 6 Start/Pause
- 7 Durch Klicken auf die Muskelbezeichnung schaltest du eine Muskelgruppe ein (grün) oder aus (grau).
- 8 Oben rechts befindet sich die Akkuanzeige der POWERBox.
- 9 Mittig steht die Trainingszeit, die hier bei 20 Minuten startet und rückwärts zählt.
- 10 Die kleinen grünen Punkte auf dem abgebildeten Körper symbolisieren die aktivierten Muskelgruppen – durch Klicken auf den Namen des Muskels kannst du sie deaktivieren bzw. wieder aktivieren.

EINSTELLMÖGLICHKEITEN UNTER „PARAMETER“

Die Parameter sind bereits mit Starteinstellungen hinterlegt. Wenn du auf + oder – klickst, kannst du diese Parameter variieren.

Folgende Programme („Modi“) sind auf der **eaglefit® HOME EMS-App** bereits vorinstalliert:

Fitness

Bitte wähle die Einstellung „4 / 2“, also eine Pulsdauer von 4 Sekunden und 2 Sekunden Pause. Optimalerweise spannst du deine Muskulatur 4 Sekunden an und entspannst sie 2 Sekunden lang.

Das Fitnessprogramm ist optimal für den Aufbau der großvolumigen weißen Skelettmuskulatur geeignet, die durch 5–12 Wiederholungen je Muskelgruppe bei ca. 80 % ihrer Maximalkraft am besten trainiert wird. Die Impulse werden mit einer Frequenz von 85 Hz an dieser Muskulatur gesetzt, ohne dabei die Gelenke, Bänder und Sehnen mit hohen Trainingsgewichten zu belasten. Die Pulstiefe in diesem Programm beträgt 350 µs.

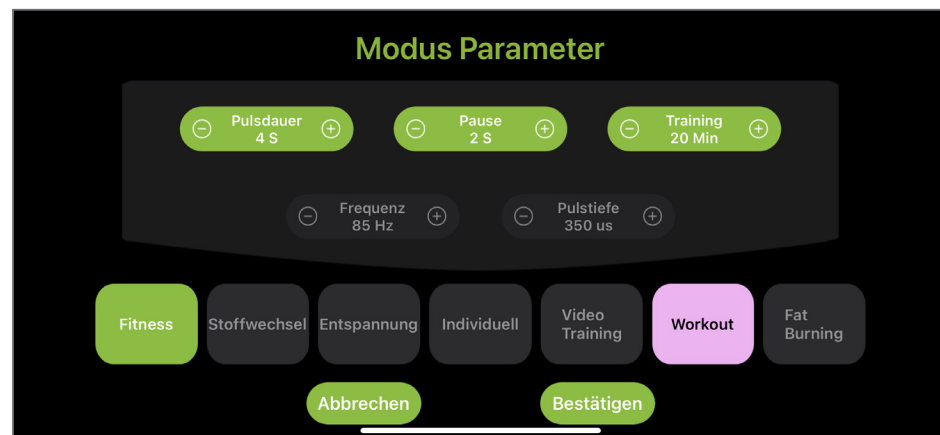
Das Fitnesstraining sollte mit Übungen kombiniert werden und lässt sich gut mit Sling-Training, HIIT-Training oder unserem Core- und Anfängertraining bei Youtube unterstützen.

Stoffwechsel/Cardio

Bitte wähle eine Pausenzeit von 0 Sekunden für Dauerimpuls. Wie die Pulsdauer eingestellt ist, spielt dann keine Rolle.

Das Stoffwechselprogramm, bei dem die rote Ausdauer-muskulatur trainiert wird, kann speziell für das Muskeltoning eingesetzt werden. Die Aktivierung des langsam zuckenden Muskelgewebes baut Fett ab und erhöht die Definition des Muskels. Die Trainingsfrequenz beträgt 7 Hz mit einer Pulstiefe von 350 µs.

Dieses Programm ist optimal zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels geeignet. Das Stoffwechseltraining sollte idealerweise kombiniert werden mit Ausdauerübungen, wie Nordic Walking, Joggen,



Radfahren, mit Übungen auf Cardiogeräten oder dem CardioTraining bei Youtube:
https://www.youtube.com/user/eaglefit_001

Entspannung/Relax

Bitte wähle die Einstellung „1 / 1“, also eine Pulsdauer und eine Pause von je 1 Sekunde. Hier musst du zu keiner Zeit deine Muskeln anspannen.

Dieses Programm erzeugt sanfte Muskelzuckungen und sorgt für eine Erholung der Muskulatur, eine schnellere Regeneration und kommt auch für die funktionelle Wiederherstellung nach Erkrankungen zum Einsatz. Bei einer Trainingsfrequenz von 100 Hz und einer Pulstiefe von 150 µs werden Verspannungen gelöst und die Muskeln mit Nährstoffen versorgt.

Du kannst das Entspannungsprogramm für 5–10 Minuten nach einem intensiven Training (mit oder ohne EMS) oder auch nach einem anstrengenden Tag für 10–30 Minuten bei einer moderaten Intensität beispielsweise einfach auf dem Sofa genießen.

Individuell/VIP

Wähle die Einstellung Individuell nach deinen Präferenzen oder nach therapeutischer Empfehlung.

Fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender können mit diesem Programm sämtliche Parameter (Impulsfrequenz, Impulstiefe, Impulsdauer, Pause und Trainingsdauer) frei einstellen. Hier sind Frequenzen von 1–120 Hz und eine Pulstiefe von 50–400 µs möglich.

Video-Training

Bei diesem Programm kannst du den abgebildeten Körper nutzen, um ein von dir voreingestelltes Training zu absolvieren und die Übungen direkt mitzumachen, oder du kannst ihn als Platzhalter für dein ganz individuelles Training einsetzen. Das Besondere ist, dass du hier für jedes Training eine unterschiedliche Frequenz und Impulstiefe wählen kannst.



Workout

Diese Funktion kannst du ideal nutzen, um an sehr vielen Trainings, die bei Youtube angeboten werden, teilzunehmen. Die Pulsdauer von 30 Sekunden und 15 Sekunden Pause wird häufig bei Gruppen-Zirkeltrainings verwendet.

Fat Burning

Bitte wähle die Einstellung von „4 / 2“, also eine Pulsdauer von 4 Sekunden und eine Pause von 2 Sekunden. Bei diesem speziellen Programm kombinierst du die Vorteile des Fitness- und Stoffwechselprogramms. Während der aktiven Phase trainierst du deine Maximalkraft mit 60 Hz und in der passiven Phase (Pausephase) trainierst du deine Ausdauer Muskulatur mit 7 Hz. Dadurch forderst du beide Muskelfasertypen in einem Programm.

Pulstiefe

Mit „Pulstiefe“ kannst du einstellen, wie lange der Impuls andauert, den du unter „Frequenz“ eingestellt hast. Dieser Wert ist nur im Programm „Individuell“ selbst zu konfigurieren. Ein einzelner Stromimpuls kann 50–400 μ s dauern.

Je höher dieser Wert eingestellt ist, desto tiefer geht der Impuls in den Muskel. So kannst du beispielsweise große Muskeln, wie die Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskeln oder die Rückenmuskulatur, mit einer Pulstiefe von 350 μ s optimal ansprechen.

Pulsdauer

Dauer des Impulses in Sekunden (symbolisiert durch eine grüne Zahl, die während des Trainings rückwärtsläuft).

Pause

Länge der Pause während des Trainings, 1–30 Sekunden (symbolisiert durch eine rote Zahl, die rückwärtsläuft).

Training

Zeitdauer einer Trainingseinheit; 1–40 Minuten.

Frequenz

Die Anzahl der Impulse während einer Sekunde. Beispielsweise werden beim Trainingsprogramm „Fitness“ deine Muskeln 85 Mal pro Sekunde angespannt und wieder entspannt.

PRAXISBEISPIEL

Nachdem du die **eaglefit**® HOME EMS-App auf dein Smartphone/Tablet heruntergeladen hast, starte sie. Wenn du auf das **eaglefit**® Logo klickst, erscheint das Menü für die Profilauswahl und -erstellung. Bei der ersten Verwendung der App musst du zunächst ein neues Profil erstellen, in dem später deine gesamten Einstellungen abgespeichert werden. Nach der Auswahl eines Profils gelangst du zum Hauptmenü, über das du dein Training steuern kannst.

Als nächstes aktiviere die POWERBox, indem du leicht auf die Einkerbung in der Mitte drückst. Die POWERBox ist aktiviert, wenn die LED grün oder blau aufleuchtet.

Achte bei der Verbindung der POWERBox mit dem Anzug darauf, dass du die POWERBox zunächst mit den beiden kleinen oberen Nasen an der Platte des Anzugs einhängst und dann mit leichtem Druck nach unten arretierst.



Die POWERBox muss ganz dicht am Anzug anliegen. Zum Schluss ziehst du das Klettband straff. Achte auf einen festen Halt der POWERBox.

Nun stelle eine Verbindung zwischen deinem Smartphone/Tablet und der POWERBox her. Dazu klicke im Hauptmenü der App oben rechts auf „Bluetooth“ und dann auf „Scan“. Die in der Nähe zur Verfügung stehenden Bluetooth-Geräte werden dir angezeigt. Für die POWERBox wähle „TMPxxxx“ aus und klicke auf „Verbinden“. Eine Verbindung zur POWERBox wurde erfolgreich hergestellt, wenn im Hauptmenü oben rechts deine POWERBox sichtbar ist. Rechts daneben wird nun der Ladezustand der POWERBox angezeigt, die LED der POWERBox blinkt.

Nun geht es an die Einstellungen:

Zunächst wähle einen Trainings-Modus aus. Hierzu betätige die „1“, wodurch du auf die Grundeinstellungen der Parameter gelangst (siehe Abb. 1, Seite 12). Im hier dargestellten Praxisbeispiel wird der Modus „Fitness“ gewählt. Du kannst „Pulszeit“, „Pausenzeit“ und „Trainingsdauer“ mit „+“ oder „-“ einstellen. Wähle hier z. B. folgende Parameter: „Pulszeit“ 4 Sekunden, „Pausenzeit“ 2 Sekunden und „Trainingsdauer“ 20 Minuten. Anschließend speichere die Grundeinstellungen mit „OK“.

Nachdem du nun den Trainings-Modus eingestellt hast, kannst du auf der Startseite die Impuls-

stärke jeder Muskelgruppe verändern. Zu Beginn sind alle Muskelgruppen auf „0“ und grün hinterlegt. Wenn du dich bereits warm gemacht hast, klicke auf „6“, damit die Elektroden mit der eingestellten Intensität angesprochen werden und du die nachfolgenden Änderungen spürst. Ansonsten wärme dich zunächst etwas auf. Durch Drücken der „4“ steigen die Werte aller grün markierten Muskelgruppen an, durch Drücken der Taste „5“ sinken sie. Sollte dir die Stärke der Stimulation einer Muskelgruppe ausreichen, klicke einfach auf die grün hinterlegte Zahl bei der Muskelgruppe, wodurch diese grau (= gespeichert) wird. Nun wird die Impulsstärke dieser Muskelgruppe durch Drücken der Tasten „4“ oder „5“ nicht mehr verändert. Die anderen (grün markierten) Muskelgruppen können ebenso eingestellt werden. Fahre so fort, bis die Stimulationsstärke für alle Muskeln festgelegt ist. Eine grau hinterlegte Muskelgruppe kann jederzeit wieder eingestellt werden, indem du sie nochmals anklickst, dann wird die Anzeige wieder grün.

Wenn du das Training während der Trainingszeit anhalten möchtest, klicke einfach erneut auf die „6“ – das Training pausiert. Die Impulsstärke einzelner oder aller Muskeln (Taste „3“) kann in der Pause oder während des Trainings verändert werden. Wir empfehlen, die Intensität nur dann zu verändern, wenn die Impulse eingeschaltet sind, da sie sonst zu hoch werden könnte.



AN- UND AUSZIEHEN

des eaglefit® HOME EMS-ANZUGS

Den eaglefit® HOME EMS-Anzug gibt es in den Größen XXS bis 4XL. Es ist wichtig, eine passgenaue Größe zu wählen, damit die Elektroden dicht an deinem Körper anliegen. Der Anzug wird direkt auf die nackte Haut angezogen, ohne Unterwäsche oder andere (Sport-)Bekleidung. Die Elektroden müssen nicht nass gemacht werden, sie sollten direkt auf der zu stimulierenden Muskulatur platziert sein. Durch den engen Kontakt zur Haut ist eine optimale Übertragung des Stroms auf den Muskel gegeben.

Damit die Elektroden des Trockenanzugs die Energie über deine Haut an deine Nerven und Muskeln übertragen können, wird ein hauchdünner Feuchtigkeitsfilm benötigt. Bei manchen Menschen genügt es bereits, den Anzug 2–3 Minuten zu tragen, andere müssen 5 Minuten lang Hampelmänner, Burpees oder Sit-ups machen, bevor die Stärke der Impulse erhöht werden kann. Fehlt der Feuchtigkeitsfilm, kannst du ein unangenehmes, leichtes Stechen an der Hautoberfläche wahrnehmen. Verringere in diesem Fall die Impulsstärke an dieser Muskelgruppe und mache nochmals einige Hampelmänner

oder Kniebeugen, bevor du die Intensität erhöhst. Bei starker Körperbehaarung oder sehr trockener Haut kann es zu einer Beeinträchtigung der Stimulation kommen. In diesem Fall kannst du die Haut an den entsprechenden Stellen mit einem Tuch leicht anfeuchten oder unser Elektroden-Gel verwenden.

Der eaglefit® HOME EMS-Anzug wird mit dem Reißverschluss am Rücken geschlossen. Hierzu einfach mit der angebrachten Schnur den Reißverschluss schließen und mit dem Klettverschluss verbinden. So ist ein automatisches Öffnen ausgeschlossen. Sollte der Anzug an manchen Stellen nicht gut anliegen, nutze die mitgelieferten Klettbänder oder den Hüftgurt, um ihn auch an diesen Stellen auf die Haut zu drücken.

Nach dem Training den Reißverschluss öffnen und aus dem eaglefit® HOME EMS-Anzug aussteigen. Anschließend den Anzug gemäß der Waschanleitung (siehe S. 20) waschen oder mit einem Kleiderbügel aufhängen.

DAS TRAINING/ÜBUNGEN

Generell gilt: Bei Unwohlsein muss das Training sofort abgebrochen und ggf. ein Arzt konsultiert werden. Führe niemals ein Training durch, wenn du dich nicht wohlfühlst oder krank bist.

Auch bei Problemen oder Störungen des eaglefit® HOME EMS-Systems muss das Training abgebrochen werden. Nimm bei technischen Störungen Kontakt mit dem Hersteller auf.

1. Aufwärmen

Vor einem EMS-Training sollte – wie vor jedem Fitnessstraining – die Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden. Ein Aufwärmen führt zu folgenden Wirkungen:

- Die Leitfähigkeit zwischen den Elektroden und deiner Haut steigt bei leichtem Schwitzen
- Erhöhung der Körperkerntemperatur
- Verbesserung der Energiebereitstellungsvorgänge im Muskel
- Vermehrte Durchblutung und Steigerung der Herzfrequenz
- Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere
- Steigerung der Motivation sowie Konzentration auf das bevorstehende Training.

Wir empfehlen zum Aufwärmen eine kurze Ausdauereinheit, beispielsweise einige Hampel-

männer, Burpees oder 3–5 Minuten Fahrrad-Ergometer.

2. Training/Übungen

Generell kannst du mit dem eaglefit® HOME EMS-Anzug bei trockenem Wetter alle Bewegungen und Workouts sowohl indoor als auch outdoor durchführen. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Joggen, Boxen, Yoga, Sling-Training, Functional Training, HIIT oder Training mit dem eigenen Körpergewicht. Lediglich Nässe (z. B. Regen) ist mit dem Anzug zu meiden.

Als Anregung für Übungen liegt dem eaglefit® HOME EMS-Anzug ein Übungsposter bei, das Übungsmöglichkeiten für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht zeigt.

3. Dehnen

Im Anschluss an die Belastungseinheit solltest du dich dehnen – unter Umständen auch kombiniert mit dem Programm „Entspannung“.

Dehnen hat folgende Effekte:

- Senkung des Muskeltonus
- Verbesserter Abbau von Stoffwechselprodukten
- Verbesserte Muskelregeneration
- Förderung der Beweglichkeit – auch von Gelenken, Sehnen und Bändern.



Für weitere Übungsmöglichkeiten
folge unserem Youtube-Kanal



WASCHEN UND HYGIENEHINWEISE

Bevor du den **eaglefit®** HOME EMS-Anzug wäschst, entferne bitte die POWERBox. Hierbei gehst du wie folgt vor:



Klettverschluss öffnen

POWERBox nach oben ziehen

POWERBox abnehmen

Die POWERBox bitte nur mit einem weichen Tuch reinigen.

Wir empfehlen für den **eaglefit®** HOME EMS-Anzug die Handwäsche. Alternativ kannst du den Anzug in einem Wäschenetz in der Waschmaschine im Pflege-/Schonwaschgang bei 30 °C waschen. Schließe zuvor den Reißverschluss und alle Klettverschlüsse.

Wir empfehlen die Verwendung eines milden Waschpulvers (z. B. ECOVER). Verwende niemals ätzende Lösungs-/Scheuermittel, Desinfektionsmittel oder Waschmittel mit Zusätzen wie Chlor oder Bleichmitteln. Sollte der Anzug nach dem Waschen noch zu nass sein, kannst du ihn bei max. 400 U/min im Schleuderprogramm schleudern. Zum Trocknen den Anzug einfach auf einen Kleiderbügel hängen und an der Luft trocknen lassen – am besten mit den Elektrodenpaaren nach außen. Trockne

den **eaglefit®** HOME EMS-Anzug niemals im Wäschetrockner und setze ihn auch nie direkter UV-Strahlung aus. Dies kann zu Beschädigungen am Material führen.

Folgende Waschsymbole sind im **eaglefit®** HOME EMS-Anzug zu finden und sollten beachtet werden:



ENTSORGUNG UND RECYCLING

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

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

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien oder der Akkumulatoren:

Wenn du die POWERBox entsorgen willst, kannst du den Akku entnehmen, indem du die 4 Kreuzschrauben auf der Rückseite unter der Folie löst und den Akku aussteckst.

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



Batterietyp: Lilo; 3,7 V, 2.000 mAh. Chemisches System: Lithium-Ionen-Akku

TECHNISCHE DATEN

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

GARANTIE

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

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

EU-Konformitätserklärung

EU-Declaration of Conformity

Wir, die Firma
We, the company

eaglefit GmbH
Tuchmacherstraße 9
89129 Langenau
Deutschland / Germany

erklären in alleiniger Verantwortung, dass das weiter unten genannte Produkt
declare under our sole responsibility that the following product

Geräteart / type of product

EMS-Gerät
EMS-device

Modell
model

Artikelnummer
article-no

weitere Angaben
further details

MD-K16

N.N.

die grundlegenden Anforderungen der aufgeführten EU-Richtlinien erfüllt:

2014/53/EU
2011/65/EU

Funkanlagenrichtlinie
Richtlinie zur Beschränkung bestimmter gefährlicher Stoffe in
Elektro- und Elektronikgeräten

meets the essential requirements of the following EU-Directives:

2014/53/EU
2011/65/EU

Radio Equipment Directive
Directive on the restriction of the use of certain hazardous
substances in electrical and electronic equipment

angewandte Standards und Verordnungen / applied standards and regulations:

EN 62368-1:2014 + AC:2015-05 + AC:2015-11
EN 300 328 V2.2.2
EN 301 489-1 V1.9.2
EN 301 489-17 V3.1.1
IEC 62321-1:2013
IEC 62321-3-1:2013
IEC 62321-4:2013/AMD1:2017
IEC 62321-5:2013

EN 62479:2010

IEC 62321-6:2015
IEC 62321-7-1:2015
IEC 62321-7-2:2017
IEC 62321-8:2013

Bevollmächtigter zur Zusammenstellung der technischen Unterlagen:

Authorized person for technical documentation:

Name, Position: Jochen Borner, Geschäftsführer / managing director

Langenau, den 22.11.2022

Datum / Date



Unterschrift / Signature

HERSTELLER-INFORMATIONEN



Der **eaglefit®** GmbH ist es gestattet, die CE-Kennzeichnung auf dem **eaglefit®** HOME EMS-System anzubringen und damit die Konformität mit relevanten EU-Richtlinien zu belegen.



Marken

eaglefit® und das **eaglefit®**-Logo sind eingetragene Marken der **eaglefit®** GmbH.

Copyright

Diese Gebrauchsanweisung ist durch internationale Urheberrechtsgesetze geschützt.

Kein Teil dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung durch die **eaglefit®** GmbH in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informationsspeicher- oder Abrufsystem, reproduziert, verteilt, übersetzt oder übertragen werden.

Herstellung und Vertrieb

eaglefit® GmbH
Tuchmacherstraße 9
89129 Langenau
Germany

kundenservice@eaglefit.de
Telefon + 49 (0) 73 45/91 88 0000

www.eaglefit.de

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



eaglefit® GmbH
Tuchmacherstraße 9
89129 Langenau
Germany



kundenservice@eaglefit.de
Telefon + 49 (0) 73 45/91 88 0000

www.eaglefit.de