

FORTIS
EMS TRAINING SYSTEM



Bedienungsanleitung

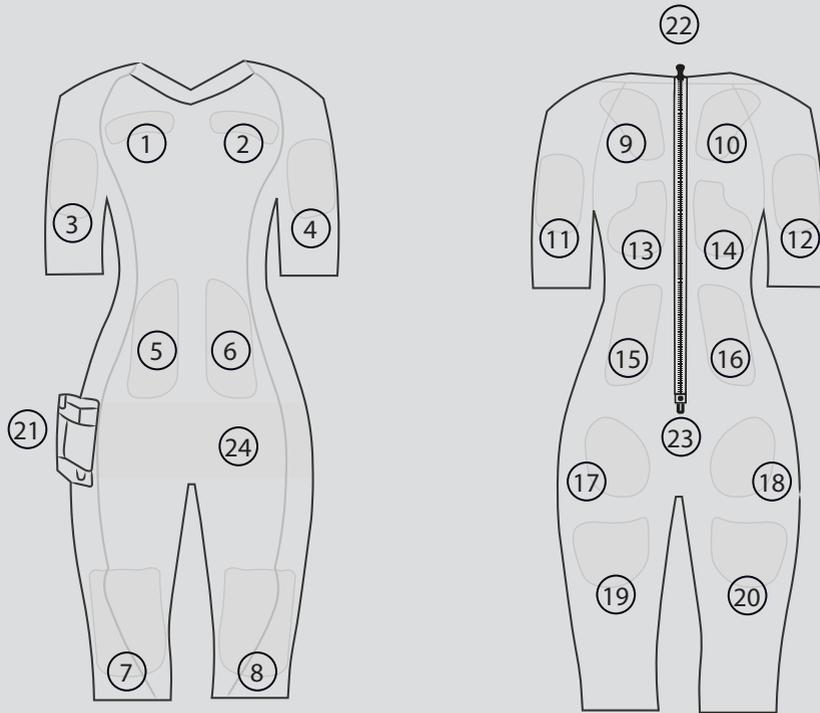


Inhalt

Trainingsanzug Leitfaden.....	1
Über die Steuerungsbox	4
Produkt-Beschreibung	7
Sicherheitshinweise	9
Kontraindikationen	9
Bedienungsanleitung.....	10
APP Bedienungsanleitung.....	12
FAQs	19

Trainingsanzug Leitfaden

1. Skizze des Trainingsanzugs

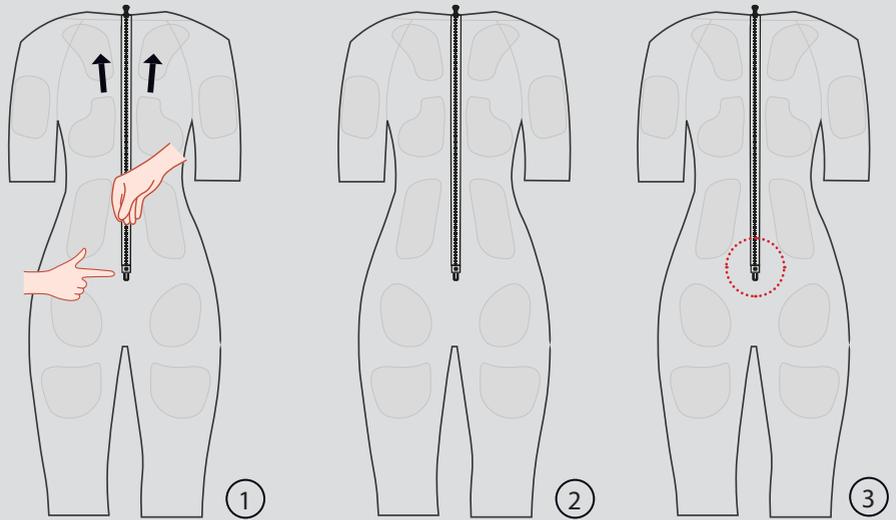


Vordere Seite

Hintere Seite

- ① ~ ⑳ Eelektroden Pads
- ㉑ Platzierung der Steuerungsbox
- ㉒ Schwarzer Klettverschluss
- ㉓ Magnetische Knöpfe
- ㉔ Silberfaserleitende Drähte

2. Anzieh-Prozedur



- ① Mit einer Hand drücken Sie das Ende des Reißverschlusses und mit der anderen Hand ziehen Sie den Reißverschluss hoch
- ② Ziehen Sie den Reißverschluss nach oben
- ③ Drücken Sie den unteren Knopf um den Magnetverschluss zu befestigen.

3. Vorsichtsmassnahmen



Wenn Sie sich an- oder ausziehen, ziehen Sie nicht an der Elektroden-Position

- Um sicherzustellen, dass die Elektroden zur entsprechenden Muskel Gruppe passen, müssen die Elektroden Pads erst nach dem Anlegen angepasst werden. Achten Sie darauf die Elektrodenkissen nicht mit Gewalt zu ziehen. Der Trainingsanzug hat eine ausgezeichnete und hohe Elastizität und Atmungsaktivität. Das Design des hinteren Reissverschlusses erleichtert das An- und Ausziehen und ermöglicht mehr Bewegungsfreiheit.
- Es ist nicht empfohlen unmittelbar nach dem Essen zu trainieren
- Es ist nicht empfohlen unmittelbar nach dem Training zu essen
- Bringen Sie Ihren Körper und Kleidung nicht in Kontakt mit irgendwelcher Form von Wasser
- Sollten Sie einen Juckreiz verspüren, fassen Sie nicht in den Anzug, bevor Sie die Box nicht ausgeschaltet haben.
- Frauen kurz nach der Entbindung, bitte den Arzt vor der ersten Nutzung zu Rate ziehen

4. Das Reinigen, Lagern und Waschen des Trainingsanzugs sollte gemäss den folgenden Anforderungen erfolgen (aufgrund der enthaltenen Silberfasern im Trainingsanzug, gibt es spezielle Standards für Lagerung, Wartung und Waschmethoden).

- ① Mit einigen chemischen Mitteln neigen aktive Silberionen zu chemischen Reaktionen. Bitte fassen Sie keine starken Säuren, keine starken Basen und sonstige Metalloxidationsmittel an.
- ② Bitte waschen Sie den Trainingsanzug sofort nach Gebrauch (Innerhalb von 30 Minuten) und legen Sie ihn in einen belüfteten Raum zum Lufttrocknen.
- ③ Bitte mit Wasser bei normaler Temperatur waschen bei maximal 40 Grad. Bitte nicht chemisch reinigen und nicht bei hoher Temperatur einweichen. Handwäsche ist bevorzugt da die Maschinenwäsche nicht empfohlen ist, wenn Maschinenwäsche angewandt wird, bitte im Schonwaschgang und Wäschesack verwenden.
- ④ Für die Wäsche verwenden Sie bitte ein neutrales Reinigungsmittel oder eine neutrale Seife. Ein Waschmittel für Feinwäsche wird empfohlen. Waschmittel mit Bleichfunktion, Glanzpulver sind nicht geeignet.
- ⑤ Für die Wäsche versuchen Sie Wasser zu verwenden, dass den Trinkstandard entspricht. Leitungswasser mit hohem Chlorgehalt kann zum Silberverlust und geringer Leitfähigkeit im Trainingsanzug führen.
- ⑥ Der Trainingsanzug sollte separat gewaschen werden. Um die chemische Reaktion zwischen Silber und unsicheren Substanzen im Wasser zu vermeiden und die

Leitfähigkeit des Trainingsanzugs zu schützen, ist eine Waschzeit von 5 – 10 Minuten empfohlen.

⑦ Bitte verwenden Sie nach der Wäsche keine Schleuder-Trocknungsmethoden wie Schleuder-Trocknungsmaschine oder Trockner/Tumbler. Bitte leicht von Hand auswringen.

⑧ Lufttrocknung an einem belüfteten Ort: Der Trainingsanzug sollte keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden, da dies die Elastizitätsermüdung der Fasern bildet und somit die Wirkung stark schwächt.

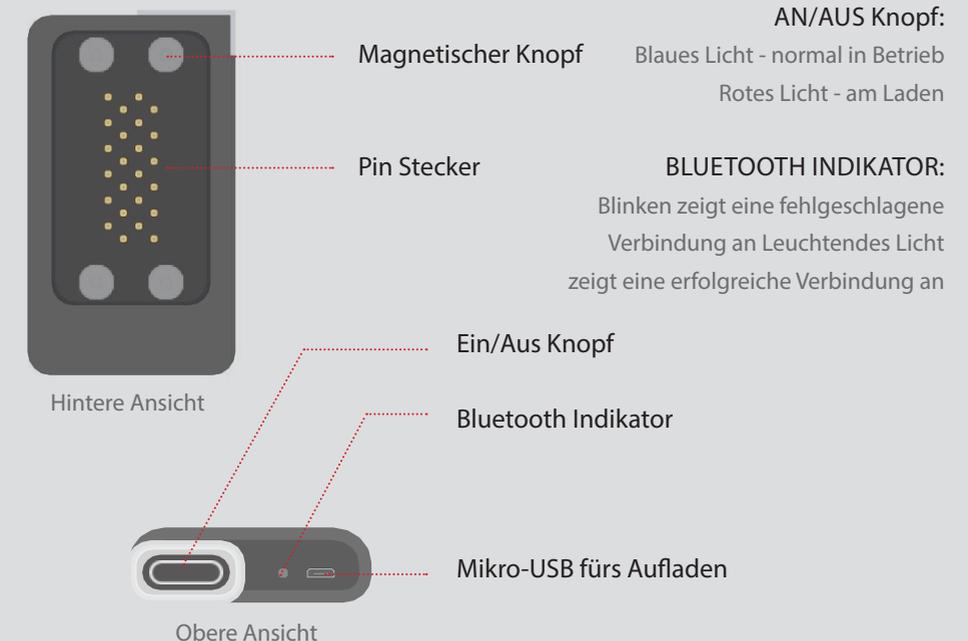
Darüber hinaus kann das direkte Sonnenlicht die Temperatur des Trainingsanzugs erhöhen und somit eine chemische Reaktion hervorrufen, welche die Funktion der Elektrodenpads beeinträchtigt.

Richtige Pflege kann die Lebensdauer des Trainingsanzugs verlängern.

⑨ Aufbewahrung: Bitte falten Sie den Trainingsanzug zusammen, legen Sie ihn flach hin und lagern Sie ihn an einem trockenen und belüfteten Ort.

Über die Steuerungsbox

1. Skizze der Steuerungsbox



2. Steuerungsbox Einstellungen

Einstellungen	
Gewicht	≈136g (Inkl. Batterie)
Dimension	119*69.6*21.4mm
Lebensdauer	Ca. 5 Jahre
Batteriekapazität	1500mAh
Ladespannung	DC5V
Batteriespannung	DC3.7V (Wiederaufladbare Lithiumlon Batterie)

Einstellungen	
Maximale Strom Aufladung	1A
Maximaler Arbeitsstrom	<1A
Ausgangsstrom	6-100mA
Statischer Strom	<30uA
Standby-Strom	40mA
Festigkeitsgrad	50 Grad
Frequenz Einstellung	4-200Hz
Pulsbreitenbereich	100us-1000us
Entladezeit	10s-60s
Zeitintervall	0s-10s
Trainingszeit	10min-60min

3. Arbeitsmechanismus

Die EMS Trainings Steuerungsbox basiert auf der elektronischen Muskelstimulation Theorie (EMS), die mit verschiedene Wellenformen und Modulationsmethoden eine Niederstromfrequenz von 4 -200 Hz generiert. Durch die Elektrodenpads am speziellen Trainingsanzug kann es am menschlichen Körper Verschiedenes erreichen. Die EMS fördert die Durchblutung und Lymphzirkulation, stärkt die Muskelkraft, reguliert die Muskelform, reduziert das Fett und den Umfang. Es verhindert die Muskelatrophie durch eine Verbesserung der Muskelspannung; durch dessen Wirkung auf Ganglien und die Nervensegmente und kann es die autonome Nervenfunktion regulieren.

4. Lagerung und Wartung der Kontrollbox

Transport und Lagerdruck: 500hPa-1060hPa Lagertemperatur: -20°C ~ 55°C

Relative Luftfeuchtigkeit: 10% R.H. ~ 93%R.H

Atmosphärendruck: 500hPa ~ 1060hPa

Lagerbedingungen: Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht. Eine gute Belüftung und kein ätzendes Gas. Halten Sie sich von Heizgeräten oder Orten mit offenen Flammen fern und achten Sie immer darauf Stöße zu vermeiden. Von feuchten Orten und Wasserquellen fern halten. Wartungsanweisung: Bitte verwenden Sie dieses Produkt unter normalen Bedingungen. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in einer offenen Flamme oder einem Heizgerät. Es ist streng untersagt Mikrowellen, Öfen, Haartrockner und andere Produkte zum Trocknen oder Ähnliches zu verwenden. Von Feuchten Orten und Wasserquellen fernhalten.

•!- Hinweis: unter den oben genannten Lagerbedingungen beträgt die Lagerzeit nicht verwendeter Steuerungen nach dem Verpacken ca. 5 Jahre

Produkt Beschreibung

1. Produkt Beschreibung

Dieses Produkt besteht aus dem EMS Trainingsanzug, der Kontrollbox/Steuerungsbox und der App.

Die Steuerungsbox verfügt über eine ABS + PC-Hülle, 1 Schaltknopf oben, 1 Bluetooth Kommunikationsanzeige und einen Micro-USB Ladeanschluss sowie 20 Sonden unten, die über die Verbindungsplatine mit dem Anzug kommunizieren.

2. Produktfunktion

Dieses Produkt ist ein intelligentes EMS-System, das für Fitness, Gewichtsverlust, Körperformung, Rehabilitation usw. verwendet wird. Um den Trainingszweck zu erreichen, gibt das Gerät elektrische Impulse über 24 Sonden aus, die mit der Verbindungsplatte des Anzugs verbunden sind. Über Elektroden an verschiedenen Stellen auf der Haut stimulieren bzw. provozieren sie die Muskelkontraktion.

3. APP Kontrolle

Die Box, sowie die Intensität für die einzelnen Muskelgruppen wird über die App gesteuert.

4. Elektroden Funktion

- ① Anzahl der Elektroden: für den Anzug insgesamt 20 Elektroden im Total mit 10 Ausgängen.
- ② Bereiche: Bauch, Brust, Vorderarm, Hinterarm, Schulter, oberer Rücken, unterer Rücken, Po, Oberschenkel vorne, Oberschenkel hinten.

5. Trainingsanzug

- ☆ Hochelastisches Kompressionsmaterial für alle Körpertypen
- ☆ Vier Schichten Silberfasergewebe und Elektroden Pads.
- ☆ gänzlich kabellose Übertragung (Bluetooth)
- ☆ in verschiedenen Größen erhältlich:

① Frauen

	S	M	L	XL	XXL
Brust	86~88cm	72~93cm	76~98cm	80~104cm	84~109cm
Taille	75~58cm	62~80cm	66~85cm	70~91cm	74~96cm
Hüfte	82~106cm	86~111cm	90~117cm	94~122cm	98~127cm
Anzug - Länge	80cm	89cm	90cm	91cm	92cm

② Männer

	S	M	L	XL	XXL
Brust	78~101cm	82~106cm	86~111cm	90~117cm	94~122cm
Taille	74~96cm	78~101cm	82~106cm	86~111cm	90~117cm
Hüfte	85~110cm	89~115cm	93~120cm	96~124cm	100~130cm
Anzug - Länge	102cm	103cm	104cm	104.5cm	105cm

Sicherheitswarnung

- ① Metallgegenstände wie Schlüssel, Halsketten usw. Sind während des Trainings nicht erlaubt und sollten als Erstes entfernt werden.
- ② Die Intensität sollte schrittweise erhöht werden. Abhängig von der Toleranzstufe der Person soll jedes Training etwa 20 bis 30 Minuten dauern.
- ③ Trainings sollten nicht durchgeführt werden für Personen mit Kontraindikationen.
- ④ Das Gefühl, das der Strom stärker wird ist ein normaler Vorgang während des Trainings, bitte nicht in Panik geraten.
- ⑤ Um Ohnmacht zu vermeiden, trainieren Sie nicht im hungrigen Zustand
Zerlegen, reparieren oder modifizieren Sie nicht die Steuerungsbox.

Kontraindikationen

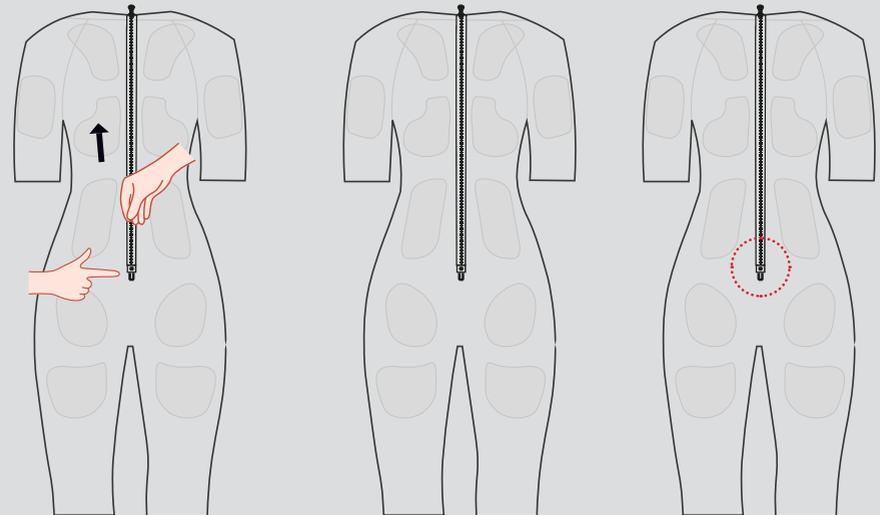
EMS kann erheblich Ihre Trainingszeit sparen und gilt als einer der effektivsten Trainingsmethoden der Welt. Bitte analysieren Sie Ihr Fitnesslevel, Gesundheitszustand vor dem Gebrauch. Für medizinische Fragen wenden Sie sich bitte an einen Arzt. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie die folgenden Krankheiten oder Symptome haben, da es sonst zu körperlichen Beschwerden führt und nichts mit diesem Gerät zu tun hat. Der Benutzer ist verantwortlich für:

- ① Herz: Koronare Herzkrankheit, abnormale Durchblutung, Bluthochdruck, Schrittmacher-Träger, Defibrillator-Träger, wenn Sie eine Bypass-Operation, einen Myokardinfarkt, eine Arteriosklerose, eine Angina Pectoris eine Sick-Sinus Syndrom oder ein Karotis-Sinus Syndrom haben.
- ② Haut: Neurodermitis, Psoriasis, allgemeine trockene Haut, offene Hautverletzung am oder in der Nähe der Elektrodenkontaktbereiche haben, Ekzeme und Sonnenbrand.
- ③ Metabolismus: Diabetes, Gallensteine, Nierensteine.
- ④ Implantate: Metallimplantate mit Perforationen an oder in der Nähe der Elektrodenpads
- ⑤ Nerven: Epilepsie, Parkinson Krankheit, multiple Sklerose, amyotrophe Lateralsklerose, Lähmung, starke Migräne, Orientierungslosigkeit
- ⑥ Blutungen: Hämophilie, schwere Durchblutungsstörungen, neue Wunden, Thrombose.

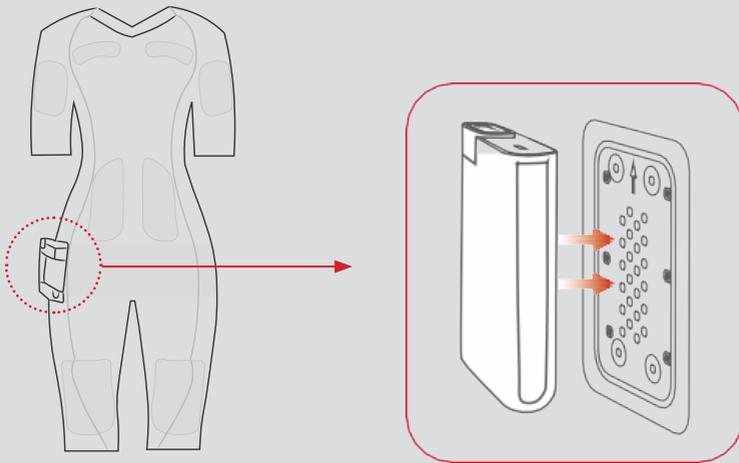
- ⑦ Medizinische Erkrankungen: Tumor, Krebs, Operation innerhalb von 6 Monaten, Schlaganfall, Lymphödem, akute Entzündungen, Beinvenenentzündung, Krampfadern, überlauf in der Körperhöhle (Pleura Entzündung, Aszites), Fieber.
- ⑧ Schwangerschaft: alle schwangere Frauen.
- ⑨ Orthopädie: Rheuma, Gelenkerkrankungen, Osteoporose, angeborene Muskeldysplasie Krankheit, Sehnenerkrankung, Wirbelsyndrom, Bandscheibenvorfall, Fraktur.
- ⑩ Andere: weitere medizinische Diagnosen, Einnahme von starken Medikamenten, etc.

Gebrauchsanweisung

- ① Ziehen Sie den Trainingsanzug an, ziehen Sie den Reißverschluss hoch und drücken Sie den unteren Knopf zum Befestigen des Magnetverschlusses.



- ② Befestigen Sie die Steuerungsbox an der rechten Seite des Anzugs von oben nach unten. Schalten Sie den Verbindungsknopf ein, das Bluetooth Signal blinkt.



- ③ Öffnen Sie die App und verbinden Sie die Steuerungsbox mit dem Bluetooth. Die Bluetooth Anzeige leuchtet, wenn Sie erfolgreich verbunden sind.



- ④ Wählen Sie als Anfang das Programm „Aufwärmen“, passen Sie die Intensität an und stellen die Trainingszeit ein, das Training kann beginnen.
 ⑤ Da unterschiedliche Benutzer unterschiedliche Toleranz auf Zwischenfrequenzströme haben, die auch für dieselbe Position und Modi sind, erfordert es unterschiedliche Elektrizität, die in 3 Typen unterteilt sind:

⚡- Gefühlstyp beschränkt auf das gerade erreichte Gefühl
 Kontraktionstyp beschränkt auf die Ursache der Muskelkontraktion
 Ausdauerstyp beschränkt auf die Ausdauer der Elektrizität

FORTIS App Gebrauchsanweisung

1. APP download und installation

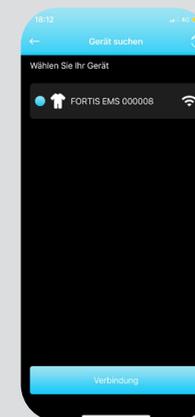
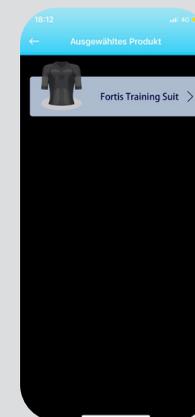
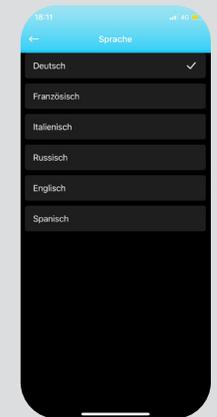
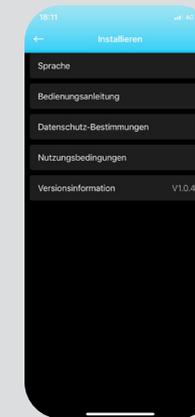


Gehen Sie zum Apple Store, suchen Sie nach " FORTIS EMS" und installieren es.

2. Öffnen Sie die App und gehen Sie zur Home Oberfläche



3. Klicken Sie oben rechts auf „Einstellung“. Sie können verschiedene Informationen wie Sprache, Handbuch und App Version usw. überprüfen.

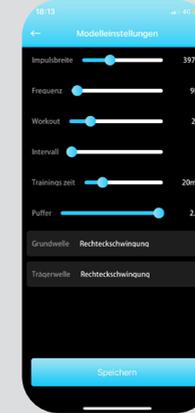
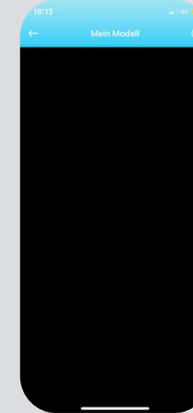
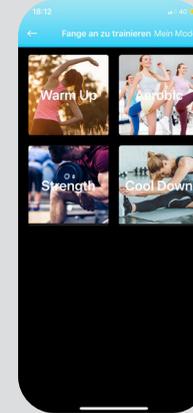


4. Klicken Sie auf „Enter“ bei der Home Seite der App um die Geräteauswahl aufzurufen und wählen dann „Fortis Training Suit.“



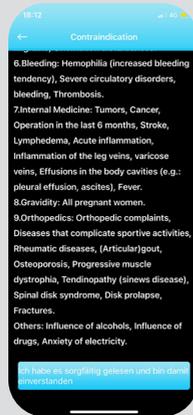
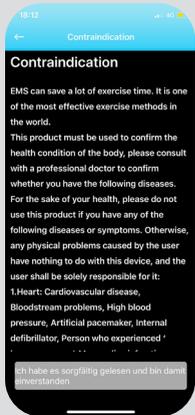
5. Gehen Sie auf Suche Geräteverbindung.
Wählen Sie das Gerät aus und klicken auf „Verbinden“.

6. Klicken Sie nach erfolgreicher Verbindung auf „Start“

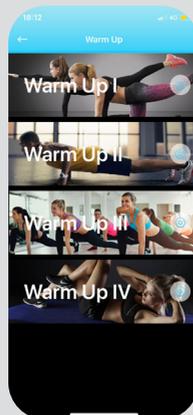
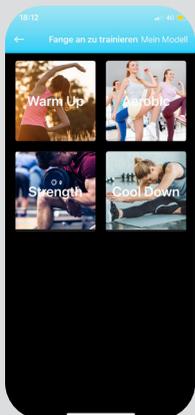


9. Um Ihren eigenen Modellparameter festzulegen und zu speichern, können Sie auch zu „Mein Modell/Programm“ in der rechten Ecke gehen und auf „+“ klicken. Die Anzahl eigener Modelle ist unbegrenzt und Sie können so viele festlegen wie Sie benötigen.

10. Meine Modelleinstellungen. Impulsbreitenbereich: 100us-1000us, Frequenzbereich 4-200Hz, die Gesamtpulsbreite und -frequenz darf 100.000 nicht überschreiten. Klicken Sie nach Abschluss der Einstellung auf „Speichern“ und benennen Sie das Modell.



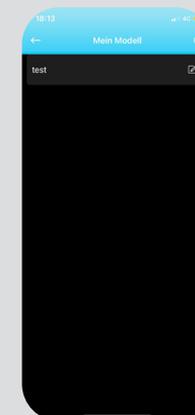
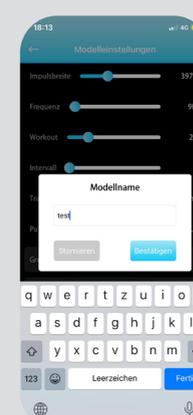
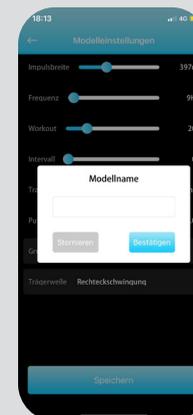
7. Lesen Sie die Nutzungsbedingungen sorgfältig durch und klicken Sie im nächsten Schritt auf „Ich habe die Vereinbarung gelesen und stimme zu“.

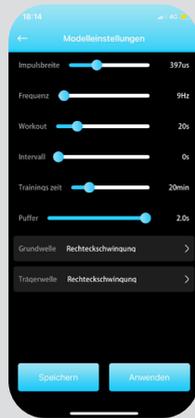


8. Gehen Sie zu der Trainings Auswahl

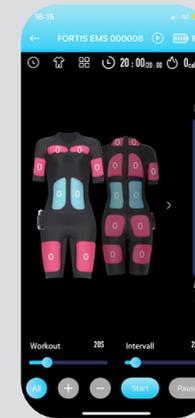
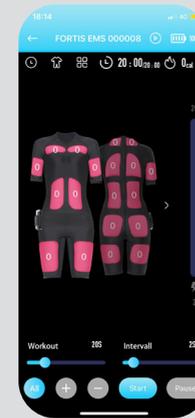
Sie können zwischen Warm Up, Aerobic (Ausdauer), Strength (Kraft), und Cool Down wählen

• Unter jedem Programm befinden sich vier Untermodelle. Die Intensität geht von niedrig nach hoch.





11. Um die Einstellungen für „Mein eigener Modus“ zu ändern klicken Sie rechts auf die Schaltfläche „Ändern“. Klicken Sie nach der Änderung auf „Speichern“ oder auf „Verwenden“, um es zuerst auszuprobieren und dann auf „Speichern“



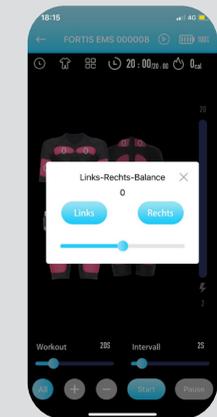
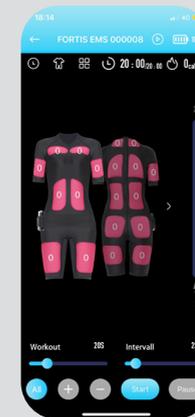
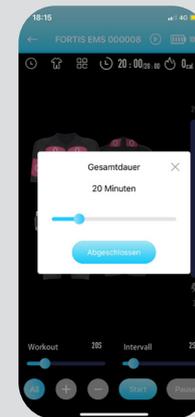
12. Für die Trainingseinstellungen, gehen Sie zur Benutzeroberfläche, wählen Sie die Körperstelle aus, die trainiert werden soll oder Sie können auch alle Körperstellen auswählen. Legen Sie die Workout-Dauer und die Intervalldauer fest. Um mit dem Training zu beginnen, klicken Sie auf „Start“. Mit den Tasten „+“ und „-“ können Sie die Intensität einstellen.

!- Hinweis: Sie müssen „+“ drücken um die Intensität innerhalb der Entladezeit nach dem Start zu erhöhen. Während des Intervalls oder Pause kann die Intensität nur verringert werden (mit „-“).

13. Wählen Sie die Stelle aus die trainiert werden muss. Rot bedeutet ausgewählt und Blau nicht ausgewählt. Nur bei den ausgewählten Stellen kann die Intensität durch „+“ und „-“ angepasst werden.

!- Hinweis: Das Pad funktioniert solange die angezeigte Zahl über 0 ist, unabhängig davon, ob die Pad-Farbe rot oder blau ist.

14. Einstellen der Trainingszeit: Um die Gesamt-Trainingszeit festzulegen, klicken Sie auf die Schaltfläche, die zwischen 10 und 90 Minuten eingestellt werden kann. In der Regel werden 20 Minuten empfohlen.



15. Um das Gleichgewicht zwischen Ihrem linken und rechten Körpergefühl anzupassen, klicken Sie auf die Schaltfläche „Links- und Rechtsbalance“.

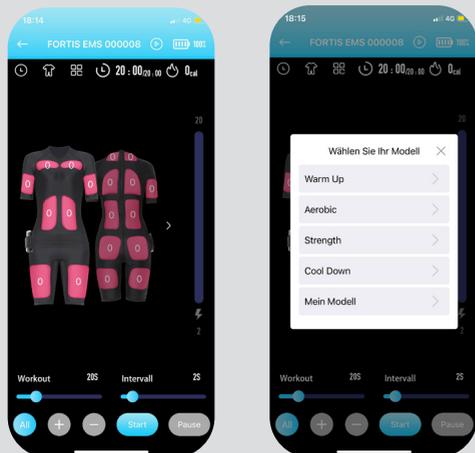
16. Um das gewünschte Modell festzulegen, klicken Sie auf die Schaltfläche „Model-Auswahl“. Wenn Sie das Trainingsmodell während des Trainings erneut auswählen möchten, beenden Sie das aktuelle Training und starten Sie es neu.

17. Steuerungsbox Batterie Anzeige: Wie in der Benutzeroberfläche ersichtlich, wird die bleibende Stromversorgung angezeigt. Von links nach rechts stehen die verbleibende Zeit, Gesamttrainingszeit und verbrannte Kalorien.



19. Steuerungsbox Auswahl: Es gibt max. 6 Box-Anschlüsse, die gleichzeitig für das Gruppentraining verwendet werden können. Wählen Sie die Steuerfelder separat aus oder klicken Sie auf „Alle“ um alle zu verbinden.

20. Klicken Sie auf die Schaltfläche Video, um die integrierten Videos unter verschiedenen Modellen anzuzeigen.



18. Um das gewünschte Modell festzulegen, klicken Sie auf die Schaltfläche „Model-Auswahl“. Wenn Sie das Trainingsmodell während des Trainings erneut auswählen möchten, beenden Sie das aktuelle Training und starten Sie es neu.



FAQs

1. Ich kann die Steuerungsbox nicht finden

- ① Überprüfen Sie, ob die Steuerungsbox normal eingeschaltet ist und die Bluetoothanzeige blinkt
- ② Sollte die Steuerungsbox zuvor mit anderen Geräten verbunden worden sein, müssen Sie diese zuerst trennen vor dem erneuten Verbinden.
- ③ Überprüfen Sie die Einstellungen, Sicherheits- und Standardeinstellungen.

2. Es gibt elektrisches Rauschen während des EMS-Trainings

- ① Tragen Sie niemals andere Metallgegenstände wie Halsketten und Armbänder während des Trainings.
- ② Für Frauen wird es empfohlen Einwegunterwäsche, Einwegbrustpolster oder Brustpolsteraufkleber zu tragen.

3. Stichgefühl während des Trainings

- ① Überprüfen Sie, ob die vorhandenen Elektrodenpads vollständig an der Haut befestigt sind. Wenn nicht, wird der Widerstand zunehmen und Kribbeln verursachen.
- ② Überprüfen Sie ob, Pickel, gerissene Haut oder Entzündung der Haut Kontakt mit dem Elektrodenpad haben.
- ③ Da die Haut trockener in der Winterzeit ist, kann es dazu führen, dass der Widerstand steigt und es zu einem „Stachelgefühl“ kommt. Wir empfehlen, etwas Körperlotion auf den Körper aufzutragen.

4. Warum trennt sich manchmal die Bluetooth Verbindung?

- ① Der Abstand zwischen der Steuerungsbox und dem Handy oder Tablet sollte nicht zu weit sein, nicht mehr als 10 Meter.
- ② Es sollten keine Hindernisse zwischen der Steuerungsbox und dem Handy oder Tablet stehen.

5. An einigen Körperteilen gibt es keinen elektrischen Strom, einige sind stark und einige sind schwach.

Jeder Körperteil fühlt sich am Strom anders an. Sie können für verschiedene Körperteile unterschiedliche Intensitäten einstellen. Bedenken Sie, dass jeder Mensch ein individuelles Empfinden hat. Stellen Sie die Intensität so ein, dass Sie dabei ein gutes Gefühl haben.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spass beim Training und bedenken Sie: ohne Nichts kommt Nichts, auch EMS kann keine Wunder bewirken – regelmässiges Training und eine gesunde Ernährung bringt Sie an Ihr Ziel!



APP DOWNLOAD

