

KATALYST

Katalyst Training System
Benutzerhandbuch | Deutsch

Inhalt

<u>Dein Katalyst</u>	1
<u>Hinweise zur Nutzung</u>	1
<u>Warnung und Sicherheitsrichtlinien</u>	2
Sicherheitsleitfaden	2
Kontraindikationen	3
Vorsichtsmaßnahmen	3
Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen	4
Nebeneffekte	6
<u>Komponenten des Katalyst Trainingssystems</u>	7
Suit	7
Weste	8
Hose	9
Armgurte	10
Armkabel	10
Impulse Pack	11
Einschalten des Impulse Pack	12
Ausschalten des Impulse Pack	12
LED-Statusanzeige des Impulse Packs	12
Trainingsunterwäsche	14
Sprühflasche	15
<u>Anwendungshinweise</u>	16
Installation und Start der Katalyst App	16
Vorbereiten des Suits	17
Anlegen des Suits	19
Auswählen Ihres Trainingsprogramms	23

Koppeln Ihres Impulse Packs	24
Verbinden Ihres Impulse Packs	25
Verstauen Ihres Impulse Packs	26
Durchführen Ihrer Trainingssession	27
Erläuterung zur Trainingsoberfläche	27
Pausieren und Navigieren des Trainings	29
Übertragen Sie Ihr Training auf Ihren Fernseher	30
Trainingsmodi	31
Aufladen Ihres Impulse Packs	32
Anschließen des Ladegerätes	32
Problemlösungen	33
Lagerung und Pflege	34
Garantie	34
Technische Spezifikationen	35
Elektroden Spezifikationen	35
Batterie	37
Ladeeingang	37
Stimulationskanäle	37
Stimulationswellen	37
Unterstützter Stimulationsfrequenzbereich	37
Unterstützte Stimulationsimpulsbreiten	37
Maximale Ausgangsspannung	37
Maximaler Ausgangsstrom	37
Kabellose Verbindung	37
Elektromagnetische Verträglichkeit	37

Frequenzband	37
Maximale Sendeleistung	37
Gehäusematerialien	38
Umgebungsspezifikationen	38
Einschränkungen	38
Emissionen	38
Immunität	38
FCC-Anforderungen	39
Liste der Symbole	40
Elektromagnetische Kompatibilität (EMC)	45
Kundendienst	45
EU-Konformitätserklärung (Original)	46



Katalyst empfiehlt allen Benutzern des Katalyst Trainingssystems dringend, diese Anweisungen, Kontraindikationen und Sicherheitsmaßnahmen sorgfältig zu lesen, bevor sie das Katalyst Trainingssystem verwenden.

Siehe Glossar für eine Erklärung der Symbole.

Dein Katalyst

Willkommen bei Katalyst, einer aufregenden und völlig neuen Art, über Ihr Fitnesstraining nachzudenken. Katalyst verwendet die Technologie der elektrischen Muskelstimulation (EMS), um die Körperzusammensetzung zu verbessern, Kraft und Ausdauer zu steigern, den Muskeltonus zu erhöhen und sogar muskuläre Ungleichgewichte zu beheben.

Um alle Ihre Hauptmuskelgruppen effektiv zu trainieren und das Beste aus Ihrem Katalyst Trainingssystem herauszuholen, lesen Sie bitte dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit Ihrem ersten Training beginnen. Zu Ihrer Bequemlichkeit wird das Katalyst Trainingssystem drahtlos über die Katalyst App gesteuert, die auf jedem iPhone / iPad mit iOS 15 oder höher ausgeführt werden kann.

Hinweise zur Nutzung

Das Katalyst Trainingssystem ist ein freiverkäufliches Gerät zur Stimulation gesunder Muskeln, um Muskelleistung zu verbessern oder zu unterstützen. Es darf nur von Erwachsenen verwendet werden.


Das Katalyst Trainingssystem darf nicht in Verbindung mit einer Therapie oder Behandlung von Krankheiten oder Beschwerden jeglicher Art verwendet werden. Weder Trainingsprogramme noch Betriebsparameter sind auf verletzte oder kranke Muskeln ausgerichtet; die Verwendung des Katalyst Trainingssystems für solche Muskeln ist nicht geeignet.

Die elektrischen Impulse des Katalyst Trainingssystems ermöglichen die Aktivierung von Aktionspotenzialen an Motoneuronen von motorischen Nerven (Stimulierung). Diese Stimulierungen von Motoneuronen werden über die motorische Endplatte an die Muskelfasern weitergeleitet, wo sie mechanische Reaktionen in den Muskelfasern erzeugen, die der normalen Muskularbeit entsprechen.

Abhängig von den Parametern der elektrischen Impulse (Pulsfrequenz, Dauer der Kontraktion, Dauer der Pause und Gesamtdauer der Trainingssession) können den stimulierten Muskeln verschiedene Arten von Muskularbeit vermittelt werden.

Warnung und Sicherheitsrichtlinien

Katalyst empfiehlt, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit diesem oder einem anderen Fitnessprogramm beginnen.

Texte in dieser Bedienungsanleitung, die mit einem  Symbol gekennzeichnet sind, weisen auf eine Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu leichten oder mittelschweren Verletzungen des Benutzers oder zu Schäden am Gerät führen kann.

Sicherheitsleitfaden

Bitte prüfen Sie die folgende Liste von Fragen. Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen mit "Ja", "Vielleicht" oder "Ich weiß es nicht" beantworten, sollten Sie das Gerät NICHT BENUTZEN.

#	Frage
1	Haben Sie einen Herzschrittmacher, einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät?
2	Sind Sie schwanger?
3	Leiden Sie unter einer extremen Muskelbelastung oder einem Trauma oder einer Muskelbelastungserkrankung wie z. B. Rhabdomyolyse?
4	Wurde bei Ihnen ein Herzproblem oder eine Herzerkrankung diagnostiziert?
5	Haben Sie eine unzureichende Blutversorgung (Ischämie) oder schwere Durchblutungsstörungen in den unteren Gliedmaßen?
6	Wurde bei Ihnen eine Bauch- oder Leistenhernie diagnostiziert?
7	Haben Sie sich kürzlich einer Operation unterzogen?
8	Haben Sie kürzlich ein akutes Trauma oder eine Fraktur erlitten?
9	Wurde bei Ihnen Epilepsie oder eine andere neurologische Störung diagnostiziert?
10	Haben Sie eine Nervenschädigung erlitten, die zu einer Gefühlsstörung in einem bestimmten Körperbereich führt?
11	Haben Sie anhaltende Schmerzen?
12	Benötigen Sie eine Muskelrehabilitation?
13	Besteht bei Ihnen der Verdacht auf eine Herzerkrankung?
14	Haben Sie Krebs?
15	Haben Sie schmerzhafte oder angegriffene Gelenke?

16	Haben Sie Muskelkrämpfe?
17	Haben Sie einen Verlust von Muskelgewebe oder Muskelschwund?
18	Haben Sie eine Neigung zu inneren Blutungen (Hämorrhagie) nach einem Trauma oder Bruch?
19	Befinden Sie sich in der Nähe von elektrischen Überwachungsgeräten (z. B. Herzmonitore, EKG-Geräte)?
20	Sind Sie unter 18 Jahre alt?

Kontraindikationen

Die folgenden Kontraindikationen weisen auf eine Situation hin, in der das Katalyst Trainingssystem nicht verwendet werden darf:

- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher (künstlichen Herzschrittmacher), einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät haben. Eine solche Verwendung könnte einen elektrischen Schlag verursachen, Verbrennungen, elektrische Störungen oder den Tod verursachen.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht über einer menstruierenden oder schwangeren Gebärmutter. Die Sicherheit der Verwendung von elektrischen Muskelstimulatoren während der Schwangerschaft ist nicht erwiesen.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn Sie eine extreme Muskelbelastung oder ein Trauma erlitten haben, oder wenn Sie an einer Muskelerkrankung wie z. B. Rhabdomyolyse leiden.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn bei Ihnen ein Herzproblem oder eine Herzerkrankung diagnostiziert wurde.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn Sie eine unzureichende Blutversorgung (Ischämie) oder eine schwere Durchblutungsstörung in den unteren Gliedmaßen haben.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht über einer Bauch- oder Leistenhernie.

Vorsichtsmaßnahmen

Im Folgenden finden Sie Sicherheitshinweise, die Katalyst Ihnen vor der Verwendung des Katalyst Training Systems empfiehlt:

- Vorsicht ist geboten, wenn eine Tendenz zu inneren Blutungen (Hämorrhagie) nach einem Trauma oder Frakturen vorliegt.
- Vorsicht ist geboten nach einem akuten Trauma oder einer Fraktur oder nach einer kürzlichen Operation, wenn Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören können.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Katalyst Trainingssystem verwenden, wenn bei Ihnen Epilepsie oder eine andere neurologische Erkrankung diagnostiziert wurde.

- Vorsicht ist geboten, wenn eine Nervenschädigung vorliegt, die zu Gefühllosigkeit in einem bestimmten Körperbereich führt.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, wenn Sie einen Verlust von Muskelgewebe oder Muskelschwund erlitten haben, Muskelkrämpfe auftreten oder Muskeln in Verbindung mit schmerzhaften oder befallenen Gelenken vorhanden sind.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, wenn Sie anhaltende Schmerzen haben.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, wenn Sie eine Muskelrehabilitation benötigen.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, wenn der Verdacht auf ein Herzleiden besteht. Das Gerät kann bei empfindlichen Personen tödliche Rhythmusstörungen des Herzens verursachen.

Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen

Im Folgenden finden Sie allgemeine Warnhinweise und Sicherheitsmaßnahmen, die Sie vor der Verwendung des Katalyst Trainingssystems beachten sollten:

- Verwenden Sie das Katalyst Training System nur mit der mitgelieferten Trainingsunterwäsche (Trainingsunterwäsche).
- Das Katalyst Training System ist nur für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen.
- Verwenden Sie den Suit nicht an Körperteilen, für die er nicht vorgesehen ist, wie z. B. die Verwendung der Armgurte an den Waden.
- Berühren Sie die Innenseite des Suits oder der Armkabel während des Trainings nicht mit den Händen. Wenn eine Anpassung des Suits erforderlich ist, unterbrechen Sie das Training und nehmen Sie dann die Einstellung vor.
- An der Ausrüstung des Katalyst Trainingssystems dürfen keine Änderungen vorgenommen werden.
- Laden Sie das Impulse Pack nicht auf, während es am Suit befestigt ist.
- Die Stimulation sollte nicht in der Nähe von Metall angewendet werden. Entfernen Sie alle Schmuckstücke, Piercings, Gürtelschnallen oder andere abnehmbare metallische Gegenstände oder Geräte in den Bereichen der Stimulation.
- Die Stimulation sollte nicht über dem Hals (insbesondere den Carotis-Sinus-Nerven) angewendet werden, insbesondere bei Patienten mit bekannter Empfindlichkeit gegenüber dem Carotis-Sinus-Reflex.
- Die Stimulation sollte nicht über dem Hals oder dem Mund angewendet werden. Es kann zu schweren Spasmen der Hals- oder Atemwegsmuskulatur kommen. Die Kontraktionen können stark genug sein, um die Atemwege zu verschließen oder Schwierigkeiten beim Atmen zu verursachen.
- Obwohl die Konstruktion des Katalyst Trainingssystems verhindert, dass elektrischer Strom durch die Brusthöhle fließt, sollten Sie darauf achten, dass die Stimulation nicht über die Brusthöhle erfolgt, um zu verhindern, dass elektrischer Strom das Herz erreicht, wo er einen unregelmäßigen Herzschlag (Herzrhythmus) verursachen könnte.
- Die Stimulation sollte nicht am Kopf oder an Stellen angewendet werden, die dazu führen können, dass die elektrische Stimulation durch den Kopf (transzerebral) verläuft.
- Die Stimulation sollte nicht über geschwollenen, infizierten oder entzündeten Bereichen angewendet werden (z. B. Venenentzündung, Thrombophlebitis, Krampfadern).
- Die Langzeitwirkung der chronischen Elektrostimulation ist noch nicht erwiesen.

- Die Stimulation sollte nicht über oder in der Nähe von krebsartigen Läsionen angewendet werden.
- Wenden Sie die Stimulation nicht auf Muskelgruppen an, wenn Sie irgendwelche Bedenken bezüglich Ihres Wohlbefindens oder Ihrer Sicherheit haben.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn Sie an ein elektronisches Überwachungsgerät angeschlossen sind (z. B. Herzmonitore, EKG-Geräte). Diese Geräte funktionieren möglicherweise nicht richtig, wenn die elektrische Stimulation verwendet wird.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht im Wasser oder in einer feuchten Atmosphäre (Sauna, Hydrotherapie usw.).
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht in einem sauerstoffreichen Bereich, wie z. B. in der Nähe von Sauerstoff Tanks.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen, beim Radfahren oder bei anderen Aktivitäten, bei denen Sie sich oder andere durch elektrische Stimulation verletzen könnten.
- Wenden Sie die Stimulation nicht an, während Sie schlafen.
- Bewahren Sie das Katalyst Trainingssystem-Gerät und sein Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht an Tieren.
- Lassen Sie keine Fremdkörper (Erde, Wasser, Metall usw.) in das Impulse Pack gelangen.
- Nehmen Sie keine Manipulationen am Suit oder am Impulse Pack vor (z. B. durch den Versuch, es zu öffnen).
- Plötzliche Temperaturschwankungen können zur Bildung von Kondenswasser im Inneren des Impulse Packs führen. Verwenden Sie es erst wieder, wenn sich die Temperatur normalisiert hat.
- Überanstrengen Sie sich nicht beim Training mit elektrischer Muskelstimulation. Das Training sollte immer auf einem für Sie angenehmen Niveau stattfinden.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht, wenn Sie an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen sind, da dies zu Hautreizungen oder Verbrennungen unter den Pads führen kann.
- Verwenden Sie das Katalyst Trainingssystem nicht in der Nähe von medizinischen Geräten für die Kurzwellen- oder Mikrowellentherapie. Dies kann zu einer Instabilität des Impulse Packs führen.
- Das Katalyst Trainingssystem darf nicht in der Nähe von medizinischen Geräten wie MRT, CT, Diathermie und Röntgenstrahlen verwendet werden, da diese den vom Impulse Pack erzeugten Strom verändern, Gewebeschäden verursachen und zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.
- Das Katalyst Trainingssystem darf nicht in Bereichen verwendet werden, in denen ungeschützte Geräte elektromagnetische Strahlung abgeben. Tragbare Kommunikationsgeräte, RFID und elektromagnetische Sicherheitssysteme (z. B. Metalldetektoren und EAS) können das Katalyst Trainingssystem stören und den von ihm erzeugten Strom verändern.



Nicht alle RF-Emitter sind für Sie sichtbar. Sollten Sie unerwartete Änderungen der Intensität feststellen, beenden Sie bitte sofort Ihr Training und wenden Sie sich an Katalyst.

Nebeneffekte

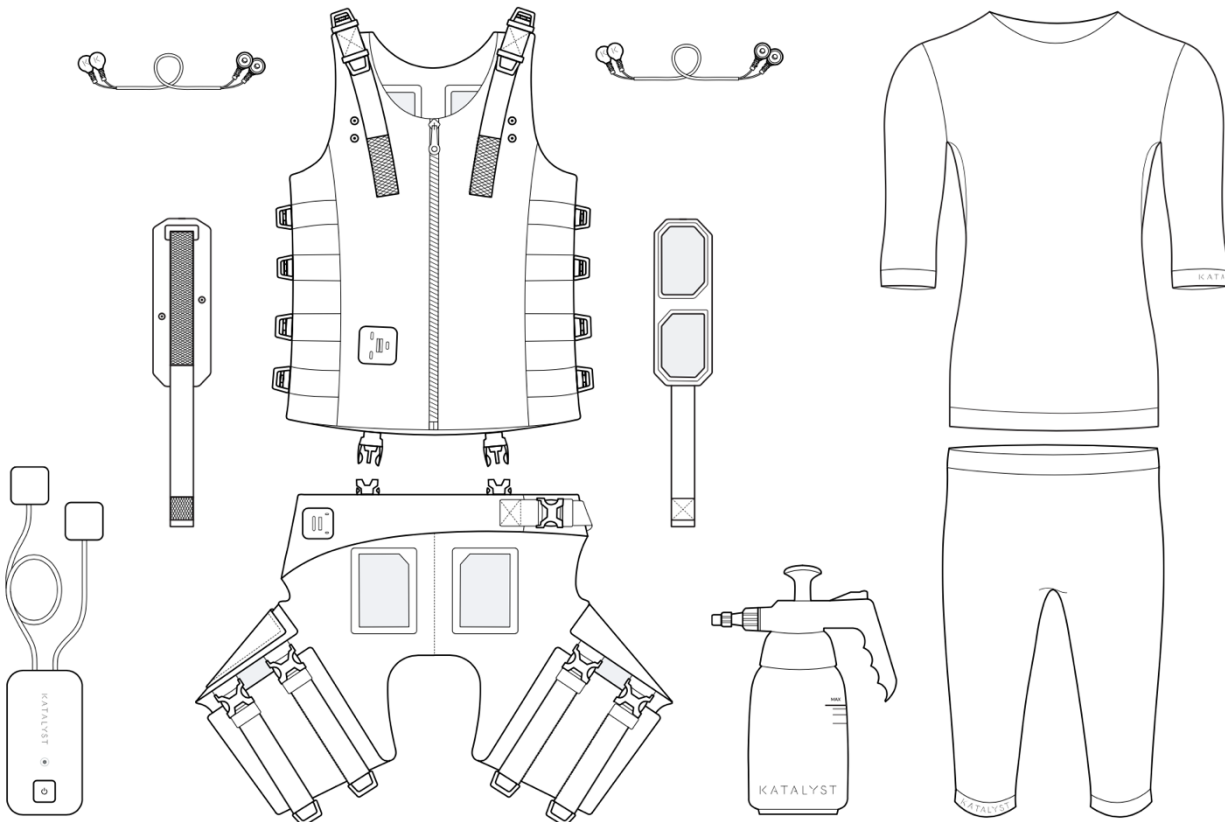
- Bei manchen Menschen mit sehr empfindlicher Haut kann es nach der elektrischen Muskelstimulation zu Rötungen oder Reizungen im Bereich der Pads kommen. Im Allgemeinen ist diese Rötung völlig harmlos und sollte in Kürze verschwinden. Vermeiden Sie es, mit dem Training zu beginnen, bevor die Rötung nicht mehr sichtbar ist. Sollte die Rötung bestehen bleiben, beenden Sie die Verwendung des Katalyst Trainingssystems und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Bei einigen Personen können während oder nach dem Training Kopfschmerzen oder andere schmerzhaft empfundene Empfindungen auftreten. Wenn dies auftritt, sollte ein Arzt konsultiert werden, und das Training sollte bis zur Genehmigung durch den Arzt eingestellt werden.



Wenn Sie unerwünschte Nebeneffekte feststellen, beenden Sie sofort die Anwendung des Katalyst Trainingssystems und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Komponenten des Katalyst Trainingssystems

Das Katalyst Trainingssystem besteht aus drei Hauptkomponenten: dem Suit, dem Impulse Pack und dem Trainingsunterwäsche. Alle drei Komponenten, sowie die mitgelieferte Sprühflasche, werden in diesem Abschnitt beschrieben.



Suit

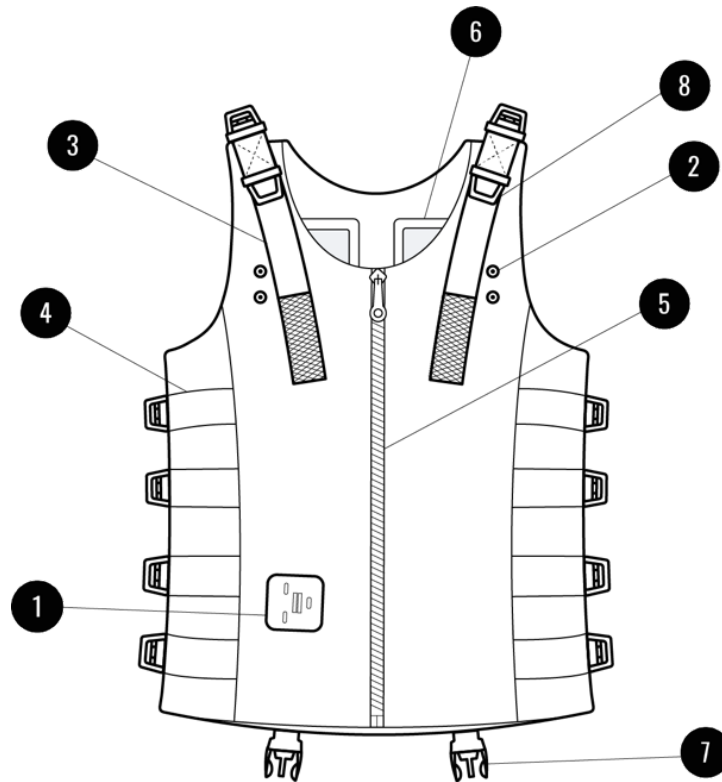
Der Suit liefert Impulse direkt vom angeschlossenen Impulse Pack an alle Hauptmuskelgruppen. Er besteht aus vier separaten Komponenten: Weste, Hose, Armgurte und Armkabel.



Es wird empfohlen, den Suit nicht mit anderen zu teilen, da dies zu einer unsachgemäßen Passform oder zum Austausch von Körperflüssigkeiten führen kann.

Weste (Vest)

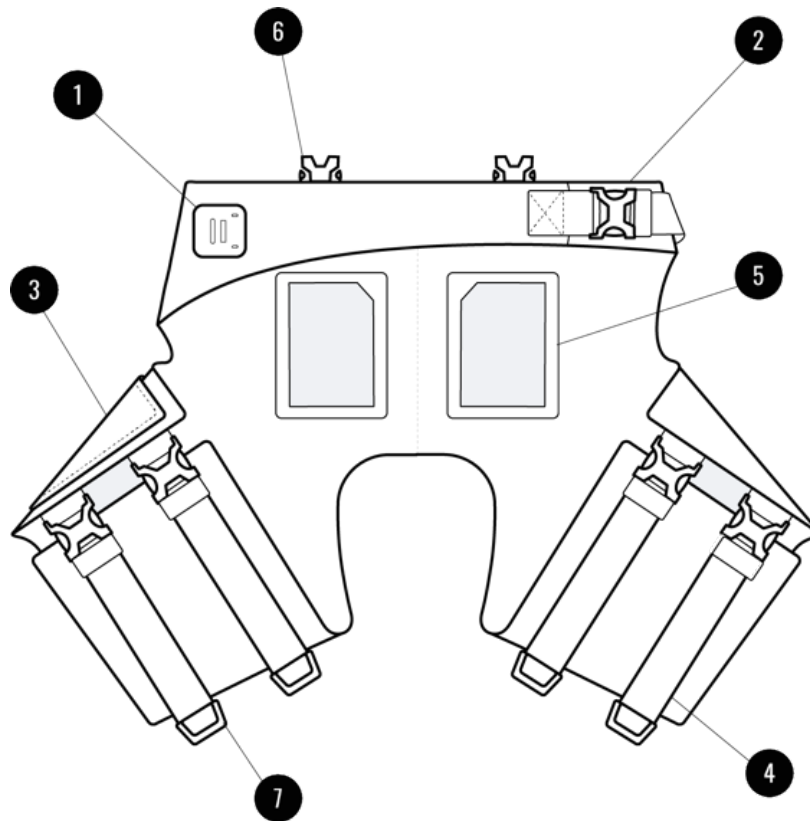
Die Weste wird bei allen Trainingseinheiten getragen und verfügt über Pads an vordefinierten Stellen zur Stimulation der Oberkörpermuskulatur.



- 1 Impulse Pack Connector
- 2 Druckknöpfe für Arm Connector
- 3 Schultergurte mit Klettverschluss, Velcro®
- 4 Seitliche Gurte
- 5 Reißverschluss
- 6 Pads
- 7 Schnallen
- 8 D-Ringe

Hose (Shorts)

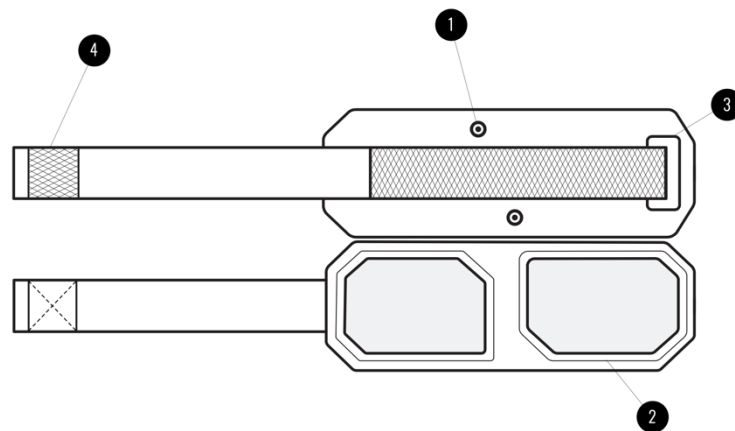
Die Hose verfügt über Pads an vordefinierten Stellen zur Stimulation der Unterkörpermuskulatur.



- 1 Impulse Pack Connector
- 2 Hüftgurt mit Klettverschluss, Velcro®
- 3 Impulse Pack-Tasche
- 4 Beingurte mit Schnallen
- 5 Pads
- 6 Schnallen
- 7 D-Ringe

Armgurte (Arm Straps)

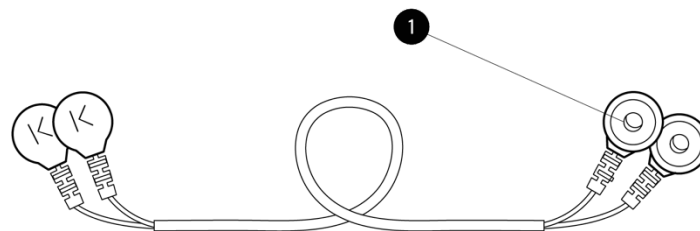
Die Armgurte werden bei allen Trainingseinheiten um die Mitte der Oberarme getragen und verfügen über Pads an vordefinierten Stellen zur Stimulation der Oberarmmuskulatur.



- 1 Druckknöpfe für Armkabel
- 2 Pads
- 3 Schlaufen
- 4 Klettverschluss, Velcro®

Armkabel (Arm Connectors)

Die Armkabel werden verwendet, um die Armgurte mit der Weste zu verbinden.

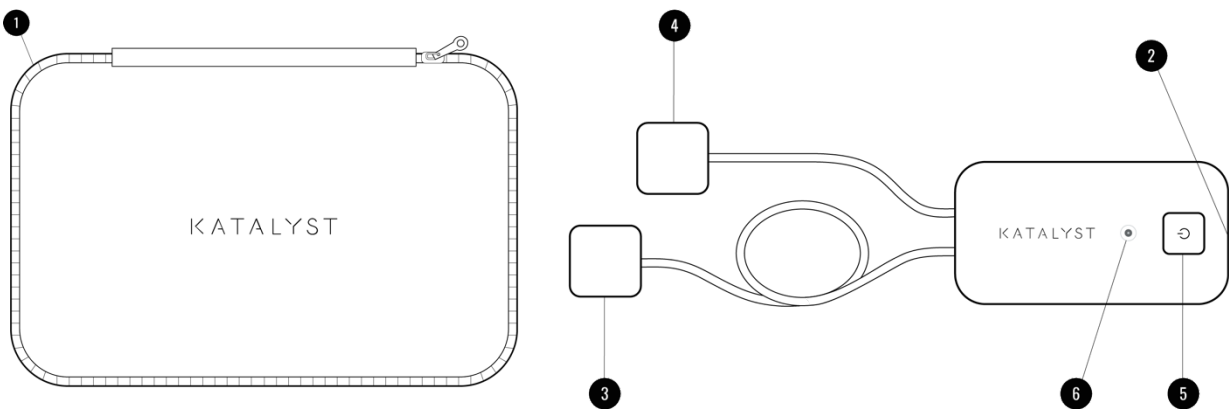


- 1 Druckknöpfe

Impulse Pack

Das Impulse Pack ist die Steuerzentrale für Ihr Katalyst Trainingssystem. Dieses kleine Gerät verwendet Niederfrequenzimpulse, um eine Muskelkontraktion zu erzeugen, die die Arbeitsrate und Leistung jeder Muskelgruppe vervielfacht. Es kommuniziert drahtlos mit der Katalyst-App.

Zu Ihrer Bequemlichkeit ist das Impulse Pack so konzipiert, dass es während des Trainings in die Tasche des Suits passt.



- 1 Impulse Pack Case
- 2 Micro-USB-Anschluss
- 3 Anschluss für die Weste
- 4 Anschluss für die Hose
- 5 Ein-/Aus-Taste
- 6 LED-Statusanzeige

Sie können den Anschluss für die Weste leicht von dem für die Hose unterscheiden, da das Kabel länger ist. Außerdem ist jeder Anschluss so konstruiert, dass er nicht mit dem falschen Gegenstück verbunden werden kann.

Einschalten des Impulse Packs

Das Impulse Pack verfügt über eine einzige Taste, mit der es ein- und ausgeschaltet werden kann. Wenn die LED-Statusanzeige eine Farbe anzeigt, ist das Impulse Pack eingeschaltet. Wenn keine Farbe angezeigt wird, ist das Impulse Pack ausgeschaltet.

Um das Impulse Pack einzuschalten, halten Sie die Ein/Aus-Taste für 3 Sekunden gedrückt. Die LED-Statusanzeige zeigt an, dass das Impulse Pack eingeschaltet ist.

HINWEIS: Wenn Sie beim Einschalten des Impulse Packs die Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten, wechselt es in den Verbindungsmodus. Weitere Informationen finden Sie unter **Konfigurieren Ihres Impulse Packs**.

Ausschalten des Impulse Packs

Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, halten Sie die Ein/Aus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Impulse Pack auszuschalten. Das Impulse Pack schaltet die LED-Statusanzeige aus, um anzuzeigen, dass es ausgeschaltet ist.

Das Impulse Pack schaltet sich nach 10 Minuten automatisch aus, wenn es nicht mit Ihrem iPhone / iPad verbunden ist.

LED-Statusanzeige des Impulse Packs

Das Impulse Pack kommuniziert mit Ihnen über die LED-Statusanzeige und informiert Sie über seinen aktuellen Status. In der folgenden Tabelle sind alle Statusvarianten des Impulse Packs, sowie die dem jeweiligen Status zugeordnete LED-Farbe und -Aktion aufgeführt.

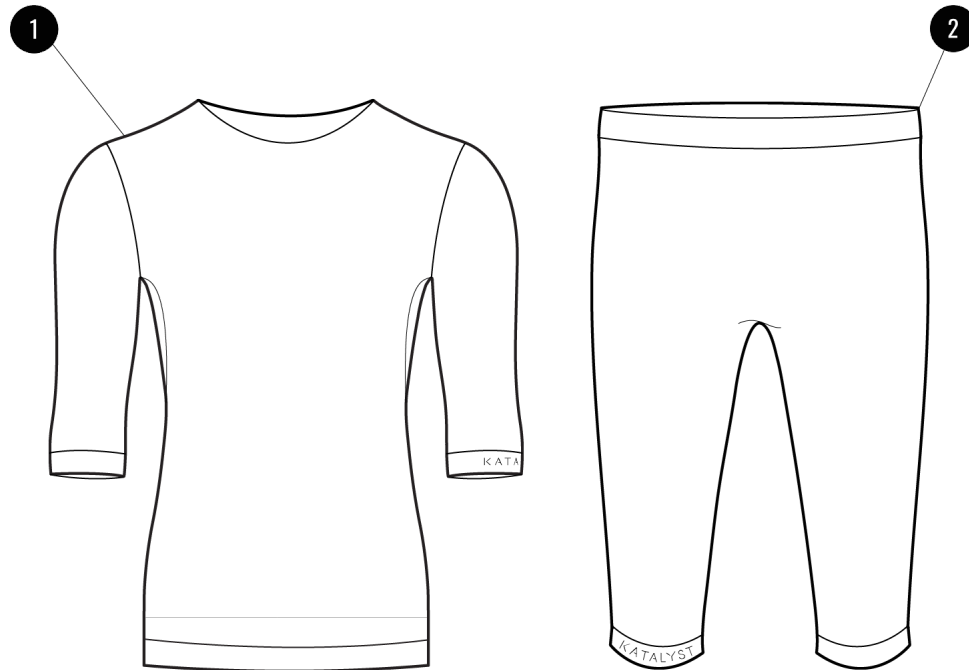
Status	Anzeigeleuchte	Beschreibung
Aus	Keine	Das Impulse Pack ist ausgeschaltet und wird nicht geladen.
Verbinden	Blau blinkt langsam	Das Impulse Pack ist eingeschaltet und ist bereit sich zu verbinden. Weitere Informationen finden Sie unter Verbinden Ihres Impulse Packs .
Koppeln	Blau blinkt schnell	Das Impulse Pack ist eingeschaltet und bereits sich zu koppeln. Weitere Informationen finden Sie unter Koppeln Ihres Impulse Packs .
Bereit	Durchgehend blau	Das Impulse Pack ist eingeschaltet und mit Ihrem iOS-Gerät verbunden. Es ist bereit, Ihr Training zu beginnen.
Training - nicht stimulierend	Durchgehend weiß	Das Impulse Pack ist eingeschaltet und im Trainingsmodus, es gibt jedoch keine Impulse ab.
Training - stimulierend	Durchgehend magenta	Das Impulse Pack ist eingeschaltet, befindet sich im Trainingsmodus und gibt Impulse ab.

KATALYST

Pausiert	Weiß blinkt langsam	Das Impulse Pack pausiert.
Batterie schwach	Gelb blinkt langsam	Die Batterie des Impulse Packs muss aufgeladen werden.
Ladevorgang	Grün blinkt langsam	Das Impulse Pack wird geladen.
Vollständig geladen	Durchgehend grün	Das Impulse Pack ist vollständig geladen.
Fehlermeldung	Durchgehend rot	Das Impulse Pack befindet sich im Fehlerzustand. Schalten Sie das Impulse Pack aus und dann wieder ein. Wenn dieser Fehler weiterhin auftritt, kontaktieren Sie bitte Support.

Trainingsunterwäsche (Base Layer)

Der Trainingsunterwäsche besteht aus einem Shirt und einer kurzen Hose. Sie werden während des Trainings unter dem Suit getragen und sollten direkten Kontakt mit Ihrer Haut haben.



1 Shirt

2 Hose



Für maximale Wirksamkeit tragen Sie bitte nichts unter dem Trainingsunterwäsche.

Sprühflasche

Zum Katalyst Trainingssystem gehört eine Sprühflasche, mit der Sie die Pads Ihres Suits befeuchten können, um so die beste Konnektivität für Ihr Training zu erhalten.



- 1 Pumpvorrichtung
- 2 Abzughebel
- 3 Einstellbare Sprühdüse
- 4 Maximale Füllmenge

Anwendungshinweise

Bevor Sie Ihr Training mit dem Katalyst Trainingssystem beginnen, müssen Sie zunächst die Katalyst-App auf Ihrem iPhone / iPad installieren, sowie Ihren Suit nach dem Anziehen so anpassen, dass er eng am Körper anliegt, aber dennoch bequem ist.

Installation und Start der Katalyst App

Die Katalyst App ist eine Anwendung, mit der Sie Ihre Katalyst Trainingseinheiten steuern und verwalten können.

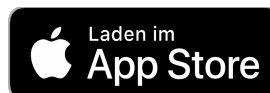


Um die App zu installieren, verwenden Sie bitte eine der beiden folgenden Methoden:

- Öffnen Sie die Kamera-App auf Ihrem iPhone / iPad. Zentrieren Sie den QR-Code unten (oder auf der Rückseite der Quick Start Card) auf dem Bildschirm, so dass er gut sichtbar ist. Es wird eine Banner-Benachrichtigung angezeigt, die es Ihnen ermöglicht, den mit dem QR-Code verbundenen Link zu öffnen



- Starten Sie den App Store auf Ihrem iPhone / iPad. Suchen Sie nach der Katalyst Mobile App und installieren Sie sie.



Nachdem Sie die Katalyst-App erfolgreich installiert haben, öffnen Sie sie und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um sich zu registrieren oder anzumelden.

Vorbereiten des Suits

Bevor Sie mit diesem Schritt beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie die Sprühflasche bis zur maximalen Füllmenge mit Wasser gefüllt (wir empfehlen warmes Wasser) und etwa 20-mal gepumpt haben.



Untersuchen Sie Ihren Suit und die Trainingsunterwäsche immer auf Risse, Brüche oder andere Schäden. Falls Schäden vorhanden sind, ersetzen Sie den beschädigten Suit oder die Trainingsunterwäsche. Verwenden Sie den Suit oder die Trainingsunterwäsche nicht, wenn sie beschädigt sind.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um den Suit für Ihr Training vorzubereiten:

1. Ziehen Sie Ihre Trainingsunterwäsche an.
2. Legen Sie die Weste und die Hose auf den Boden.
3. Verbinden Sie die Weste mit der Hose mithilfe der angebrachten Schnallen.



4. Öffnen Sie die Weste und die Hose, um die Pads freizulegen.



5. Legen Sie die Armgurte auf den Boden, so dass die Pads nach oben zeigen.
6. Führen Sie für jedes Pad an der Weste, der Hose und den Armgurte folgende Schritte aus:
 - a. Setzen Sie die Düse direkt auf das Pad und drücken Sie sie nach unten, so dass die Düse immer in Kontakt mit der Oberfläche des Pads ist.



- b. Drücken Sie den Abzugshebel, um mit dem Sprühen zu beginnen.
- c. Drücken Sie weiter, während Sie die Düse in einem Zickzack-Muster über das Pad bewegen.
- d. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Menge an Feuchtigkeit vorhanden ist, indem Sie mit Ihren Fingern auf das Pad drücken. Sie sollten beobachten, dass das Wasser mit geringem Druck an die Oberfläche des Pads kommt.



Die Pads müssen ausreichend mit Wasser getränkt sein. Dies kann geprüft werden, indem ein Finger auf die Elektrode gelegt und nach unten gedrückt wird. Das Wasser sollte mit geringem Druck aus dem Pad austreten.

Anlegen des Suits

Im Folgenden finden Sie Anweisungen zum Anlegen des Suits.



Katalyst empfiehlt, während des Trainings nur die mitgelieferte Trainingsunterwäsche unter dem Suit zu tragen, um eine maximale Wirksamkeit zu erreichen.

1. Ziehen Sie die vorbereitete Weste und die Hose an, und schließen Sie den Reißverschluss der Weste.



2. Legen Sie den Hüftgurt der Hose um Ihre Taille und befestigen Sie ihn mit dem Klettverschluss. Schließen Sie dann die Schnalle und ziehen Sie den Klettverschluss ggf. wieder fest.



3. Legen Sie jeweils einen Beingurt der Hose um Ihre Oberschenkel und schließen Sie die Schnallen.



4. Ziehen Sie die Beingurte der Hose so fest, dass das vordere Pad in der Mitte Ihres Oberschenkels zentriert ist, und befestigen Sie sie mit dem Klettverschluss.
5. Ziehen Sie die D-Ringe der seitlichen Gurte der Weste von unten beginnend fest, um eine gute Kompression zu gewährleisten. Heben Sie bei Bedarf die Schnallen an, um die seitlichen Gurte wieder zu lockern.



6. Ziehen Sie beide Schultergurte gleichzeitig nach vorn und unten, um die Weste zu straffen. Wenn Sie fertig sind, befestigen Sie die Schultergurte fest mit dem Klettverschluss am Brustteil der Weste, um sie zu sichern.



Eine lockere oder nicht optimale Kompression der Pads kann die Muskelstimulation beeinträchtigen.

7. Wickeln Sie die Armgurte um die Mitte Ihres Oberarms und achten Sie darauf, dass die Gurte über den Ärmeln des Shirts liegen und die Pads fest, aber bequem sitzen.



Ein zu festes Anziehen der Armgurte kann zum Einklemmen der Haut führen.

8. Befestigen Sie auf beiden Seiten die Armkabel an der Weste und den Armgurte.



9. Nehmen Sie Ihr Impulse Pack und ziehen Sie die Kabel durch die kleine Schlaufe auf der Rückseite Ihrer Hose.



10. Verbinden Sie die Impulse Pack Connectors von der Weste und Hose mit Hilfe der eingebauten Magneten und behalten Sie das Impulse Pack für die nächsten Schritte in der Hand.

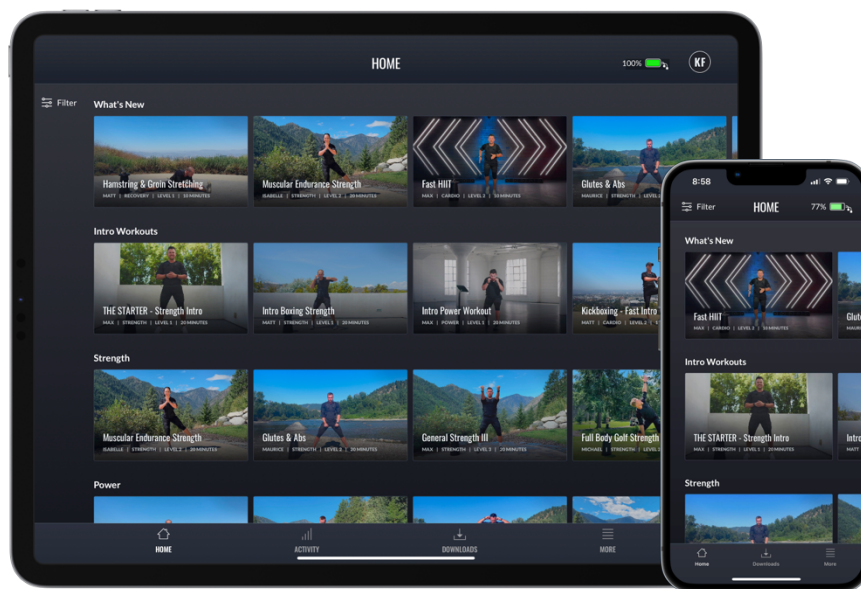


Auswählen Ihres Trainingsprogramms

Öffnen Sie die Katalyst App auf Ihrem iPhone / iPad und rufen Sie unter HOME die Katalyst Workout Library (Trainingsbibliothek) auf, in der alle für Sie verfügbaren Trainingsprogramme aufgelistet sind.



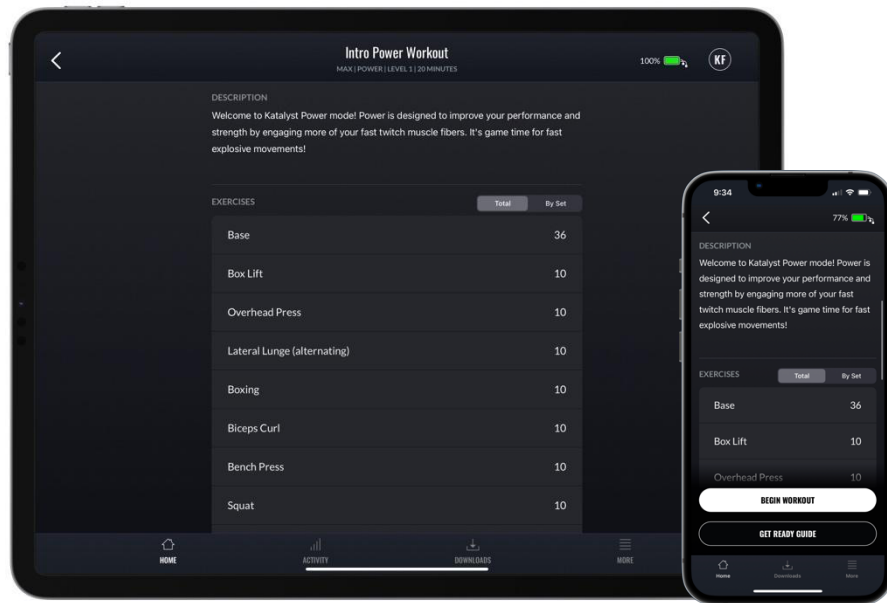
Wenn dies Ihr erstes Mal ist, empfiehlt Katalyst, dass Sie mit niedrigen Intensitätseinstellungen beginnen, bevor Sie zu höheren Intensitäten übergehen, um sich mit dem Gefühl vertraut zu machen.



Die Workout Library bietet die folgenden Details für jedes Training:

Name des Trainings	Der Name beschreibt den Schwerpunkt des Trainings oder des Erholungsmodus.
Name des Trainers	Der Name des Katalyst-Trainers, der Sie durch Ihr Training führt.
Trainingsmodus	Der Trainingsmodus, der mit dem Training verbunden ist. Beispiele für Trainingsmodi sind Strength, Power, Cardio und Recovery . Weitere Informationen finden Sie unter Trainingsmodi.
Trainingslevel	Der allgemeine Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen im Training: <ul style="list-style-type: none"> ● Level 1 (Einsteiger) ● Level 2 (Mittelstufe) ● Level 3 (Fortgeschritten) ● Level 4 (Profi) ● Level 5 (Superheld)

Sobald Sie das gewünschte Training ausgewählt haben, wird eine Beschreibung des Trainings angezeigt, einschließlich einer Liste der Übungen, die während der Sitzung ausgeführt werden sollen.



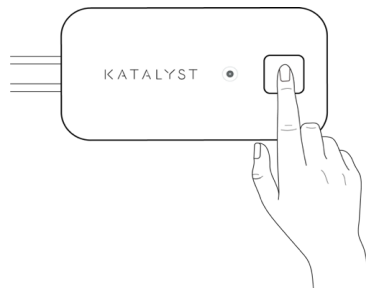
Die Seite mit der Trainingsbeschreibung enthält die folgenden Details:

Trainingsbeschreibung	Eine kurze Beschreibung der Ziele des Trainings.
Übungen	Eine Liste der Übungen, die zum Training gehören.

Wenn Sie das Training gefunden haben, das Ihren Trainingsanforderungen entspricht, drücken Sie auf dem Bildschirm die Schaltfläche **Workout Beginnen**.

Koppeln Ihres Impulse Packs

Das Impulse Pack kommuniziert über Bluetooth mit Ihrer App. Bevor Sie das Impulse Pack in Ihrem Training verwenden können, müssen Sie es mit dem iPhone / iPad verbinden. Stellen Sie dazu sicher, dass sich Ihr iPhone / iPad bei eingeschaltetem Bluetooth in der Nähe des Impulse Packs befindet. Halten Sie die Ein-/Aus-Taste für 5 Sekunden gedrückt, bis das blaue Licht schnell blinkt. Dies zeigt an, dass der Verbindungs-Modus aktiv ist.





Überprüfen Sie das Impulse Pack immer gründlich. Verwenden Sie das Impulse Pack nicht, wenn Schäden vorhanden sind. In dem Fall wenden Sie sich zu Ihrer Sicherheit bitte an Katalyst.

Ihr iPhone / iPad wird bestätigen, dass "Katalyst" versucht, Ihr Bluetooth zu verwenden, um das Impulse Pack mit Ihrem Suit zu verbinden. Drücken Sie **OK**, und die Anwendung erkennt Ihr Impulse Pack.

Herzlichen Glückwunsch! Ihr iPhone / iPad ist nun mit dem Impulse Pack verbunden. Von nun an, wann immer Sie ein Training beginnen und das Impulse Pack einschalten, wird es automatisch mit ihm gekoppelt, sofern sich das iPhone / iPad in Reichweite befindet.

Verbinden Ihres Impulse Packs

Bevor Sie mit dem Training beginnen können, müssen Sie das Impulse Pack einschalten und sicherstellen, dass es mit Ihrem iPhone / iPad gekoppelt ist. Halten Sie die Ein-/Aus-Taste am Impulse Pack 3 Sekunden lang gedrückt. Die LED-Statusanzeige blinkt langsam blau, während sie mit dem iPhone / iPad gekoppelt wird.

Videoanleitung: support.katalyst.com/howtopairmyimpulsepack



Das Katalyst Trainingssystem funktioniert erst dann richtig, wenn das Impulse Pack gekoppelt und mit Ihrem iPhone / iPad verbunden ist.

Verstauen Ihres Impulse Pack

Nachdem Sie Ihr iPhone / iPad mit dem Impulse Pack verbunden haben, können Sie das Impulse Pack verstauen.

1. Verstauen Sie das Impulse Pack für die Dauer des Trainings in die dafür vorgesehene Tasche hinten rechts an Ihrer Hose.

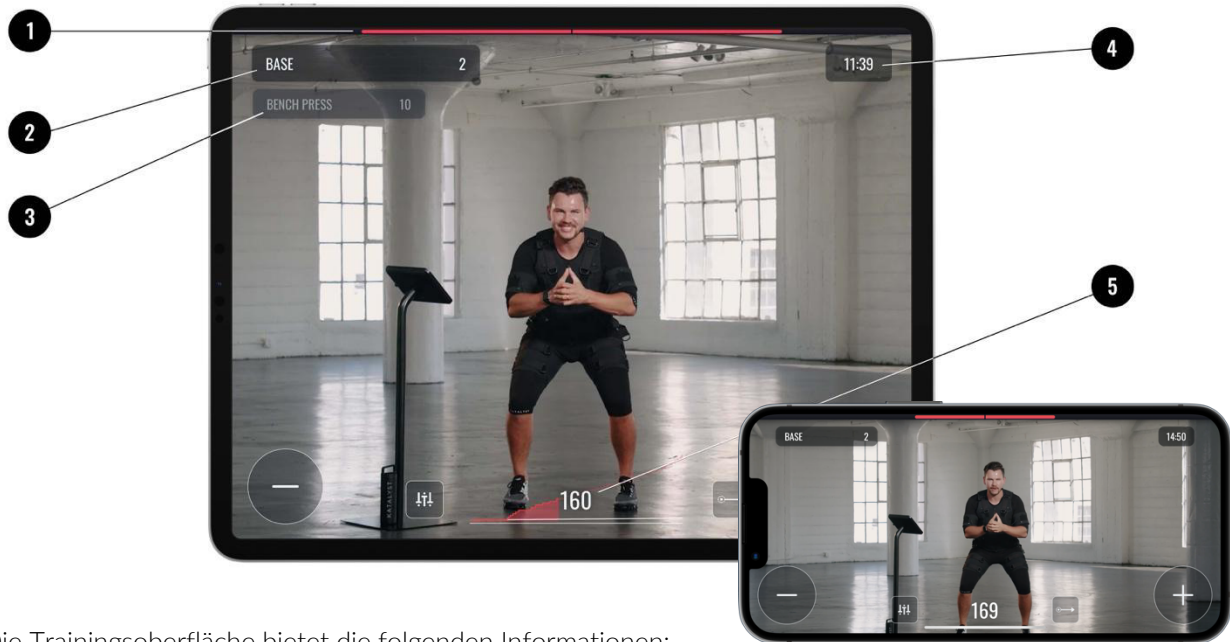


Das Impulse Pack ist jetzt sicher verstaut, und Sie können mit dem Training beginnen.

Durchführen Ihrer Trainingssession

Ihr Training beginnt, sobald Sie ein Trainingsprogramm aus der Workout Library gewählt, die Taste „**Training Beginnen**“ gedrückt und Ihr Impulse Pack gekoppelt haben. Sobald die Trainingssession beginnt, wird auf dem Bildschirm die Trainingsoberfläche angezeigt.

Erläuterungen zur Trainingsoberfläche



Die Trainingsoberfläche bietet die folgenden Informationen:

1	Impulsdauer	<p>Zeigt die verbleibende Zeit für die aktuelle Stimulationsperiode an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn er rot ist, sendet das Impulse Pack elektrische Impulse an die Katalyst Trainingssystem-Komponenten. • Wenn er weiß ist, befindet sich das Impulse Pack im Ruhezustand und sendet keine Impulse. <p>Bitte beachten Sie, dass das Impulse Pack im Ausdauermodus eine konstante Stimulation liefert, so dass der Balken hier die Dauer der Übung anzeigt.</p>
2	Aktuelle Übung + Wiederholungen	Zeigt den Namen und die verbleibenden Wiederholungen für die aktuelle Übung an. Wenn die Anzahl der Wiederholungen das Ende erreicht, wird automatisch die nächste Übung gestartet.
3	Nächste Übung + Wiederholungen	Zeigt den Namen und die Anzahl der Wiederholungen für die nächste Übung an.
4	Trainingstimer	Zeigt die verbleibende Zeit für die gesamte Trainingseinheit an.
5	Gesamtintensität	Stellt die Gesamtintensität der Trainingseinheit dar. Zusätzlich können Sie

		die Intensitätskurve sehen, die Ihren aktuellen Intensitätsverlauf im Verhältnis zu der des Trainers anzeigt.
	Einstellungen der einzelnen Muskelgruppen	Tippen Sie auf den Intensitätsregler (⌘), um einzustellen, welche Pads während des Trainings elektrische Impulse erhalten sollen, oder stellen Sie Gruppen von Pads ein, z. B. ob alle Pads der Hose oder der Weste elektrische Impulse erhalten sollen. Um ein Pad oder eine Gruppe von Pads zu deaktivieren, berühren und halten Sie einen Abschnitt oder eine Gruppe, bis sie nicht mehr ausgewählt ist.
	Auto Follow/Stop Follow	Drücken Sie die Auto-Follow-Taste (⇐), um den automatischen Intensitätsänderungen des Trainers zu folgen. Drücken Sie die Taste erneut, um den automatischen Änderungen nicht mehr zu folgen. Damit können Sie Ihren Trainingsverlauf selbst bestimmen.
	Erhöhen/Verringern Gesamtintensität	Drücken Sie die Plus-Taste (+), um unabhängig von den Änderungen des Trainers die Gesamtintensität des Trainings zu erhöhen. Drücken Sie die Minus-Taste (-), um die Gesamtintensität des Trainings zu verringern.



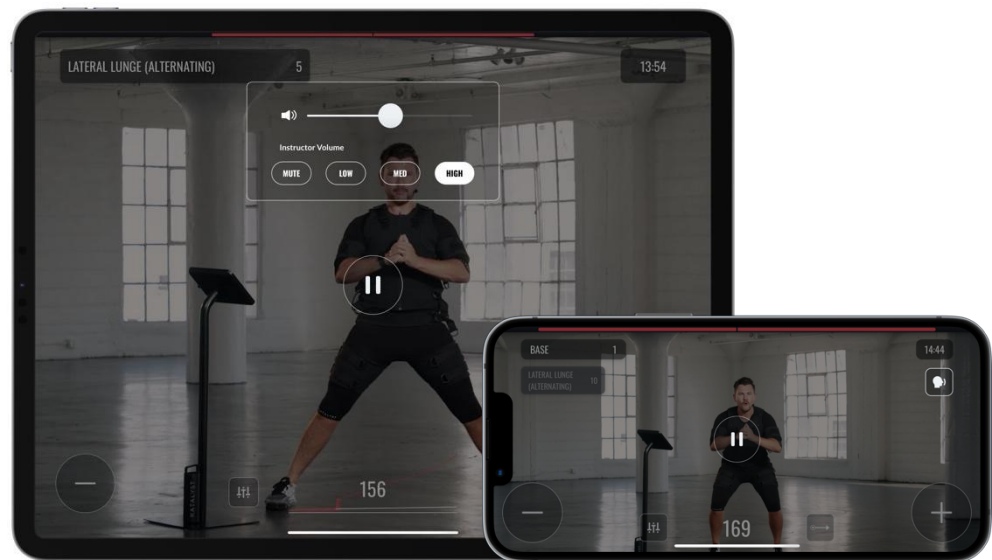
Bitte beachten Sie, wenn Sie eine oder mehrere Muskelgruppen (Brust, Oberschenkel usw.) von der Stimulation ausschließen möchten, öffnen Sie die Intensitätsregler und berühren und halten Sie einen Abschnitt oder eine Gruppe, bis sie nicht mehr ausgewählt ist. Deaktivierte Kanäle werden für die Dauer des Trainings oder bis zur erneuten Aktivierung nicht stimuliert.

Pausieren und Navigieren des Trainings

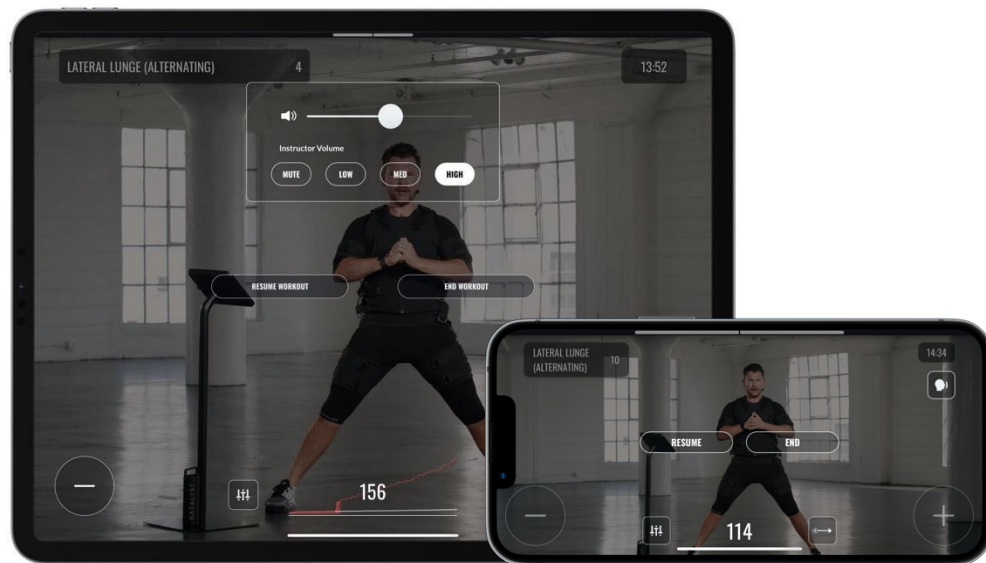
Um Ihre Trainingssession zu pausieren, tippen Sie in die Mitte des iPhone / iPad-Bildschirms, um die Pause-Taste anzuzeigen.



Wenn Sie während des Trainings größere Beschwerden oder Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training sofort und verringern Sie die Intensität je nach Bedarf.



Durch Antippen der **Pause**-Taste wird Ihr Workout pausiert und der Trainingskontrollbildschirm aufgerufen.



Wenn Sie bereit sind, Ihr Training fortzusetzen, wählen Sie **Fortsetzen**.

Auf dem Trainingskontrollbildschirm können Sie die folgenden Elemente Ihres Trainings ändern:

Lautstärke des Trainers	Bewegen Sie den Schieberegler nach rechts, um die Lautstärke der Stimme des Trainers zu erhöhen, oder bewegen Sie den Schieberegler nach links, um die Lautstärke zu verringern.
-------------------------	--

Übertragen Sie Ihr Training auf Ihren Fernseher

Wenn Sie über ein Apple TV oder ein Smart TV verfügen, können Sie Ihr Training über die Screen Mirroring-Funktion Ihres iPhones / iPads direkt auf den Fernseher streamen. Bitte stellen Sie sicher, dass beide Geräte mit dem gleichen Netzwerk verbunden sind.

Weitere Informationen zur Verwendung von AirPlay finden Sie auf der [Apple-Webseite](#).

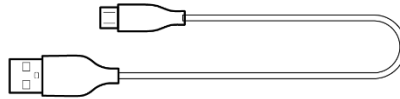
Trainingsmodi

Alle Trainings in der Katalyst-App sind einem eindeutigen Trainingsmodus zugeordnet. Jeder Modus ist so konzipiert, dass er die Übungen und die Ziele angibt, auf die während des ausgewählten Trainings der Schwerpunkt gelegt wird. Die folgende Liste hilft Ihnen bei der Auswahl eines Trainingsprogramms, das für Ihre Trainingsbedürfnisse geeignet ist.

Modus	Beschreibung
Strength (Kraft)	Dieses Programm dient der Steigerung der Maximalkraft der Muskeln.
Power (Schnellkraft)	Dieses Programm erhöht die Geschwindigkeit für die maximale Kraftentwicklung der Muskeln.
Cardio (Ausdauer)	Dieses Programm verbessert die allgemeine Muskelausdauer und den Widerstand gegen Ermüdung. Es aktiviert den aeroben Stoffwechsel der Muskelfasern während des Trainings.
Recovery (Regeneration)	Dieses Programm hilft, die Durchblutung zu fördern. Es sollte nach Trainingseinheiten und Wettkämpfen eingesetzt werden.

Aufladen Ihres Impulse Packs

Die Katalyst App prüft den Akkustand des Impulse Packs vor und nach dem Training und warnt Sie, wenn es aufgeladen werden muss. Außerdem zeigt die LED-Statusanzeige ein langsam blinkendes gelbes Licht an, wenn der Akku des Impulse Packs schwach ist.



Bitte beachten Sie, dass Katalyst für ein optimales Aufladen empfiehlt, das Original-Ladekabel zu verwenden, das mit Ihrem Katalyst Trainingssystem mitgeliefert wurde.



Wenn Ihr Impulse Pack an das Ladegerät angeschlossen ist und die LED-Statusanzeige nicht anzeigt, dass es geladen wird, empfiehlt Katalyst, das Ladegerät vom Stromnetz zu trennen und den Katalyst-Support zu kontaktieren.

Anschließen des Ladegerätes

Um Ihr Impulse Pack zu laden, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass das Impulse Pack ausgeschaltet ist, indem Sie die LED-Statusanzeige überprüfen.
2. Trennen Sie das Impulse Pack vom Suit, falls dieser angebracht ist.
3. Schließen Sie das Ladekabel an den Mikro-USB-Anschluss an der Unterseite des Impulse Packs an.



Die LED-Statusanzeige beginnt grün zu blinken und zeigt damit an, dass Ihr Impulse Pack geladen wird. Sobald es vollständig geladen ist, leuchtet die LED-Statusanzeige durchgehend grün.



Laden Sie das Impulse Pack NIEMALS auf, wenn er an Ihrem Körper befestigt ist.
Laden Sie das Impulse Pack NIEMALS an unzuverlässigen oder problematischen Stromquellen auf.

Problemlösungen

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung möglicher Probleme mit dem Katalyst Trainingssystem. Wenn Sie weitere Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich bitte an Katalyst.

Problem	Lösung
Das Impulse Pack schaltet sich nicht ein	Schließen Sie das Ladegerät an das Impulse Pack an. Die LED-Statusanzeige sollte dauerhaft weiß leuchten. Lassen Sie das Impulse Pack mindestens 30 Minuten lang aufladen. Nach Ablauf von mindestens 30 Minuten nehmen Sie das Impulse Pack aus dem Ladegerät und schalten Sie es ein.
Die App kann sich nicht mit dem Impulse Pack verbinden	Stellen Sie sicher, dass Ihr Impulse Pack eingeschaltet ist. Wenn Ihr iPhone / iPad das Impulse Pack immer noch nicht finden kann, gehen Sie wie folgt vor: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vergewissern Sie sich, dass das Impulse Pack ausgeschaltet ist. 2. Öffnen Sie Bluetooth über die App "Einstellungen" auf Ihrem iPhone / iPad. 3. Suchen Sie im Abschnitt "Bluetooth-Geräte" nach Katalyst. Wenn gefunden, tippen Sie darauf und wählen Sie "Trennen". 4. Halten Sie die Ein/Aus-Taste am Impulse Pack 5 Sekunden lang gedrückt, bis die LED Statusanzeige schnell blau blinkt. 5. Starten Sie die Katalyst-App auf dem iPhone / iPad und folgen Sie den Anweisungen, um Ihr Impulse Pack mit dem iPhone / iPad zu koppeln. Stellen Sie sicher, dass sich das Impulse Pack in der Nähe des iPhone / iPads befindet.
Kontaktprobleme mit dem Suit	Die Katalyst-App stoppt das Training, deaktiviert alle Kanäle mit einer schlechten Verbindung und zeigt die Kanäle an, bei denen es Kontaktprobleme gibt. Stellen Sie sicher, dass Sie nur Ihre Katalyst Trainingsunterwäsche tragen und dass die Pads des Suits ausreichend mit Wasser getränkt sind. Stellen Sie außerdem sicher, dass der Anschluss der Weste und der Hose richtig angeschlossen sind. Wählen Sie dann in Ihrer Katalyst-App auf Training Fortsetzen .
Die Stimulation ist schwach, auch bei hoher Intensität	Pausieren Sie das Training und überprüfen Sie den Suit, um sicherzustellen, dass alle Pads ausreichend mit Wasser getränkt sind. Befeuchten Sie die Pads bei Bedarf erneut. Wenn die Stimulation immer noch schwach ist, beenden Sie das Training. Katalyst empfiehlt, den Suit auszutauschen, da er möglicherweise abgenutzt ist.
Die Stimulation verursacht Unbehagen oder ein brennendes Gefühl	Unterbrechen Sie das Training und überprüfen Sie den Suit, um sicherzustellen, dass alle Pads hinreichend mit Wasser getränkt sind. Befeuchten Sie die Pads bei Bedarf erneut. Wenn das Gefühl weiterhin besteht, prüfen Sie, ob der Suit richtig angezogen ist, um die richtige Kompression zu gewährleisten.

Lagerung und Pflege

Katalyst hat die folgenden Empfehlungen für die Lagerung und Pflege Ihres Katalyst Trainingssystems:

- Bewahren Sie Ihren Suit an einem kühlen, trockenen und gut belüfteten Ort auf.
- Bewahren Sie das Impulse Pack bei Nichtgebrauch in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche auf.
- Wenn Sie vorhaben, Ihr Impulse Pack über einen längeren Zeitraum zu lagern, ohne es zu benutzen, sollten Sie es dennoch alle sechs Monate vollständig aufladen.
- Verpacken Sie den Suit oder die Trainingsunterwäsche nicht über einen längeren Zeitraum, wenn sie nass sind (z. B. nach dem Training oder Waschen), da sich Schimmel und Bakterien bilden können.
- Waschen Sie die Trainingsunterwäsche nach jedem Gebrauch mit einem normalen Waschmittel. Die Trainingsunterwäsche ist für die Verwendung in Haushaltswaschmaschinen geeignet.
- Der Suit ist so konzipiert, dass er im Schonwaschgang mit kaltem Wasser (maximale Temperatur 30 °C) in der Maschine waschbar ist. Um die Langlebigkeit Ihres Suits zu gewährleisten, waschen Sie ihn in den mitgelieferten Netzwäschebeuteln.
- Katalyst empfiehlt, Ihren Suit je nach Nutzungshäufigkeit alle 1–3 Monate zu waschen.
- Lassen Sie Ihren Suit immer an der Luft trocknen. Geben Sie Ihren Suit NICHT in den Trockner, da er dadurch beschädigt wird.
- Sie können die Druckknöpfe mit einem trockenen Lappen abwischen, um sicherzustellen, dass an keinem Teil des Anschlusses Staub oder Partikel sichtbar sind.
- Reinigen Sie Ihr Impulse Pack nur mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Das Impulse Pack wird systematisch auf seine Qualität geprüft und benötigt daher nie eine zusätzliche Kalibrierung oder Überprüfung. Die Trainingsparameter für das Katalyst Trainingssystem sind in der Hard- und Software eingestellt und werden bei normalem Gebrauch mit der Zeit nicht beeinträchtigt.
- Öffnen oder verändern Sie Ihr Katalyst Trainingssystem nicht. Dies wird als Manipulation des Produkts betrachtet und entbindet den Hersteller von jeglicher Verantwortung in Bezug auf die Garantie sowie die Gefahren, denen der Bediener oder Benutzer ausgesetzt sein kann.

Garantie

Die aktuellen Garantieinformationen finden Sie unter katalyst.com/warranty.

Technische Spezifikationen

Im Folgenden finden Sie die technischen Spezifikationen für das Katalyst Trainingssystem.

Elektroden Spezifikationen

Die Elektrodenpads in Ihrem Suit werden entsprechend der Position der spezifischen zu stimulierenden Muskelgruppen platziert. Sie bestehen aus einem speziellen leitfähigen Gewebe auf einem absorbierenden Schaumstoff, der die Absorption und Verteilung von Wasser an den Trainingsunterwäsche ermöglicht. Die Pad-Größen für verschiedene Suitgrößen definieren sich wie folgt:

Spezifikationen für: KV12-BLK-XXX, KS12-BLK-XXX, KA12-BLK-XXX

Muskelgruppe Elektrode	Oberfläche pro Quadratzoll (Quadratcentimeter)					
	11T	12T	13T	14T	15T	16T
Weste						
Obere Brust	18.29 in ² (46,46 cm ²)	20.66 in ² (52,49 cm ²)	22.98 in ² (58,37 cm ²)	32.26 in ² (81,93 cm ²)	42.75 in ² (108,59 cm ²)	42.78 in ² (108,65 cm ²)
Untere Brust	13.19 in ² (33,50 cm ²)	13.73 in ² (84,87 cm ²)	19.29 in ² (48,97 cm ²)	21.37 in ² (54,3 cm ²)	22.18 in ² (56,34 cm ²)	26.61 in ² (67,58 cm ²)
Oberer Rücken hoch	21.97 in ² (55,80 cm ²)	24.42 in ² (62,03 cm ²)	25.73 in ² (65,34 cm ²)	28.09 in ² (71,33 cm ²)	30.43 in ² (77,29 cm ²)	30.45 in ² (77,33 cm ²)
Oberer Rücken tief	19.56 in ² (49,69 cm ²)	22.79 in ² (57,88 cm ²)	29.13 in ² (73,98 cm ²)	35.33 in ² (89,73 cm ²)	41.53 in ² (105,49 cm ²)	41.71 in ² (105,94 cm ²)
Mittlerer Rücken	15.46 in ² (39,26 cm ²)	18.81 in ² (47,78 cm ²)	22.73 in ² (57,74 cm ²)	26.66 in ² (67,69 cm ²)	32.15 in ² (81,66 cm ²)	32.16 in ² (81,69 cm ²)
Unterer Rücken	27.63 in ² (70,16 cm ²)	27.64 in ² (70,21 cm ²)	45.80 in ² (116,3 cm ²)	60.04 in ² (152,5 cm ²)	61.99 in ² (157,46 cm ²)	51.13 in ² (129,87 cm ²)
Bauch	44.45 in ² (112,9 cm ²)	44.95 in ² (114,1 cm ²)	59.40 in ² (150,8 cm ²)	81.10 in ² (205,9 cm ²)	84.66 in ² (215,04 cm ²)	84.70 in ² (215,12 cm ²)
Weste	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Obere Brust	18.29 in ² (46,46 cm ²)	20.66 in ² (52,49 cm ²)	22.98 in ² (58,37 cm ²)	32.26 in ² (81,93 cm ²)	42.75 in ² (108,59 cm ²)	42.78 in ² (108,65 cm ²)
Untere Brust	13.19 in ² (33,5 cm ²)	13.73 in ² (84,87 cm ²)	19.29 in ² (48,97 cm ²)	21.37 in ² (54,3 cm ²)	22.18 in ² (56,34 cm ²)	26.61 in ² (67,589 cm ²)
Oberer Rücken hoch	21.97 in ² (55,80 cm ²)	24.42 in ² (62,03 cm ²)	25.73 in ² (65,34 cm ²)	28.09 in ² (71,33 cm ²)	30.43 in ² (77,291 cm ²)	30.45 in ² (77,332 cm ²)
Oberer Rücken tief	19.56 in ² (49,69 cm ²)	22.79 in ² (57,88 cm ²)	29.13 in ² (73,98 cm ²)	35.33 in ² (89,73 cm ²)	41.53 in ² (105,49 cm ²)	41.71 in ² (105,940 cm ²)

Mittlerer Rücken	15.46 in ² (39,26 cm ²)	18.81 in ² (47,78 cm ²)	22.73 in ² (57,74 cm ²)	26.66 in ² (67,69 cm ²)	32.15 in ² (81,661 cm ²)	32.16 in ² (81,695 cm ²)
Unterer Rücken	26.58 in ² (67,51 cm ²)	27.54 in ² (69,94 cm ²)	37.14 in ² (94,34 cm ²)	49.77 in ² (126,4 cm ²)	60.93 in ² (154,77 cm ²)	60.96 in ² (154,831 cm ²)
Bauch	38.79 in ² (98,51 cm ²)	38.68 in ² (98,25 cm ²)	51.18 in ² (129,9 cm ²)	69.92 in ² (177,5 cm ²)	71.80 in ² (182,38 cm ²)	71.79 in ² (182,339 cm ²)
Hose	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Gesäss	25.06 in ² (63,66 cm ²)	23.67 in ² (60,12 cm ²)	36.38 in ² (92,36 cm ²)	49.38 in ² (125,4 cm ²)	53.03 in ² (134,68 cm ²)	53.03 in ² (134,68 cm ²)
Oberschenkel hinten	34.10 in ² (86,62 cm ²)	41.29 in ² (104,8 cm ²)	47.87 in ² (121,6 cm ²)	61.04 in ² (155 cm ²)	69.27 in ² (175,95 cm ²)	69.27 in ² (175,95 cm ²)
Oberschenkel vorn	34.10 in ² (86,62 cm ²)	41.29 in ² (104,8 cm ²)	47.87 in ² (121,6 cm ²)	61.04 in ² (155 cm ²)	69.27 in ² (175,95 cm ²)	69.27 in ² (175,95 cm ²)
Armгурte	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Arme	18.20 in ² (46,23 cm ²)	23.24 in ² (59,03 cm ²)	28.27 in ² (71,82 cm ²)	34.91 in ² (88,68 cm ²)	41.41 in ² (105,18 cm ²)	41.41 in ² (105,18 cm ²)

Spezifikationen für: 1064-01-XXX, 1065-01-XXX, 1066-01-XXX

Muskelgruppe Elektrode	Oberfläche pro Quadratzoll (Quadratcentimeter)					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Arme	17.47 in ² (44,38 cm ²)	20.91 in ² (53,11 cm ²)	26.07 in ² (66,22 cm ²)	31.26 in ² (79,4 cm ²)	38.11 in ² (96,79 cm ²)	53.54 in ² (136 cm ²)
Obere Brust	4.31 in ² (27,79 cm ²)	4.31 in ² (27,79 cm ²)	17.67 in ² (44,89 cm ²)	21.18 in ² (53,79 cm ²)	25.98 in ² (65,99 cm ²)	25.98 in ² (66 cm ²)
Untere Brust	5.39 in ² (34,76 cm ²)	5.39 in ² (34,76 cm ²)	19.08 in ² (48,46 cm ²)	32.23 in ² (81,86 cm ²)	32.23 in ² (81,86 cm ²)	31.70 in ² (80,5 cm ²)
Oberer Rücken	10.91 in ² (27,71 cm ²)	14.49 in ² (36,81 cm ²)	22.09 in ² (56,11 cm ²)	26.46 in ² (67,21 cm ²)	28.86 in ² (73,31 cm ²)	28.35 in ² (72 cm ²)
Mittlerer Rücken	14.80 in ² (37,58 cm ²)	18.73 in ² (47,58 cm ²)	22.67 in ² (57,58 cm ²)	26.61 in ² (67,58 cm ²)	30.54 in ² (77,58 cm ²)	31.5 in ² (80 cm ²)
Unterer Rücken	25.29 in ² (64,24 cm ²)	25.29 in ² (64,24 cm ²)	38.32 in ² (97,34 cm ²)	51.63 in ² (131,1 cm ²)	51.63 in ² (131,1 cm ²)	53.74 in ² (136,5 cm ²)
Bauch	42.18 in ² (107,1 cm ²)	42.18 in ² (107,1 cm ²)	62.02 in ² (157,54 cm ²)	83.99 in ² (213,34 cm ²)	83.99 in ² (213,34 cm ²)	95.96 in ² (243,75 cm ²)
Gesäss	25.29 in ² (64,24 cm ²)	25.29 in ² (64,24 cm ²)	38.32 in ² (97,34 cm ²)	51.63 in ² (131,14 cm ²)	51.63 in ² (131,14 cm ²)	51.67 in ² (131,25 cm ²)
Oberschenkel	33.24 in ² (84,44 cm ²)	43.40 in ² (110,24 cm ²)	50.17 in ² (127,44 cm ²)	63.72 in ² (161,84 cm ²)	70.49 in ² (179,04 cm ²)	76.18 in ² (131,25 cm ²)

Batterie

Lithium-Polymer (LiPo), wiederaufladbar, 7.4 V, 2050 mAh

Ladeingang

5V über Micro-USB-Anschluss

Stimulationskanäle

13 Kanäle

Stimulationswellen

Bipolar symmetrisch

Unterstützter Stimulationsfrequenzbereich

1 bis 105 Hz

Unterstützte Stimulationsimpulsbreiten

250 bis 375 Mikrosekunden

Maximale Ausgangsspannung

100 Volt

Maximaler Ausgangsstrom

120 Milliampere

Kabellose Verbindung

Integriertes BLE-Modul

Elektromagnetische Verträglichkeit

IEC 60601-1-2

Frequenzband

2,360 GHz bis 2,500 GHz

Maximale Sendeleistung

+4 dBm

Gehäusematerialien

Kunststoff-Spritzguss

Umgebungsspezifikationen

- Betrieb/Lagerung/Transport: Temperatur von 32° F bis 104° F (0° C bis +40° C)
- Luftfeuchtigkeit: 10–90 % relative Luftfeuchtigkeit
- Atmosphärendruck: von 700 hPa bis 1060 hPa (10,15 bis 15,37 psi)

Einschränkungen

Das Produkt ist nicht für den Einsatz in Umgebungen mit hoher Sauerstoffkonzentration und/oder entflammaren Flüssigkeiten und/oder entflammaren Gasen geeignet; verwenden Sie es nicht mit Geräten für die Elektrochirurgie oder Kurzwellen- oder Mikrowellentherapie; das Gerät kann durch andere Geräte gestört werden, auch wenn diese anderen Geräte die CISPR EMISSIONS-Anforderungen erfüllen.

Emissionen

Standard	Position	Anmerkungen
IEC 60601-2-10	Leitungsgebundene Emissionen	Klasse B
	Strahlungsemissionen	Klasse B
	Oberwellenemissionen	
	Spannungsschwankung und Flicker-Emissionen	

Immunität

Standard	Position	IEC 60601-1-2 Testlevel	Anmerkungen
IEC 60601-1-2	Elektrostatische Entladung	Contact: ± 8kV Air: ± 2kV, ± 4kV, ± 8kV, and ± 15kV	Es wurde keine Leistungsverschlechterung beobachtet.
	Strahlungsfestigkeit	80MHz to 2.7GHz, 10V/m; @ 80%, 1kHz and Table 9 of Clause 8.10	Es wurde keine Leistungsverschlechterung beobachtet.
	Schnelle elektrische Transienten/Bursts	AC Mains: 2kV, 100kHz PRF DC Mains: NA	Es wurde keine Leistungsverschlechterung beobachtet.

	Überspannung	AC Mains: $\pm 0,5$ kV and ± 1 kV Line to Line, $\pm 0,5$ kV, ± 1 kV and ± 2 kV Line to Ground DC Mains: NA IO Lines: NA	Es wurde keine Leistungsver schlechterung beobachtet.
	Leitungsgebundene Immunität	AC Mains: 150kHz to 80MHz, 3 Vrms outside ISM and amateur radio bands, 6 Vrms in ISM and amateur radio bands: @ 80%, 1kHz IO Lines: 150kHz to 80MHz, 3 Vrms outside ISM and amateur radio bands, 6 Vrms in ISM and amateur radio bands: @ 80%, 1kHz DC Mains: NA	Es wurde keine Leistungsver schlechterung beobachtet.
	Magnetische Immunität	30A/m, 50Hz and 60Hz	Es wurde keine Leistungsver schlechterung beobachtet.
	Spannungseinbrüche und Unterbrechungen	0% for 0.5 cycle (at 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315°), 0% for 1 cycle (at 0°), 70% for 25 cycles (at 0°), and 0% for 250 cycles. (Tested at 230VAC and 100VAC)	Es wurde keine Leistungsver schlechterung beobachtet.

FCC-Anforderungen


Das Katalyst Trainingssystem wurde getestet und erfüllt die Grenzwerte für ein digitales Gerät der Klasse B, gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften. Diese Grenzwerte sind so ausgelegt, dass sie einen angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen in einer Wohnumgebung bieten.

Das Katalyst Trainingssystem ist für den Betrieb in Umgebungen mit anderen HF-fähigen Geräten vorgesehen und erfüllt somit die folgenden zwei Bedingungen:





- Das Katalyst Trainingssystem darf keine schädlichen Störungen verursachen.
- Das Katalyst Trainingssystem muss alle empfangenen Störungen akzeptieren, einschließlich der Störungen, die unerwünschten Betrieb verursachen können.

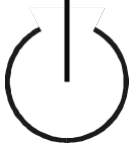


Enthält RF-Modul mit FCC-ID: 2AA9B10

Liste der Symbole

Symbol	Bezeichnung	Beschreibung	Standard Referenzen		
			Symbol Referenz	Kennzeichen	Standard-Titel
	Achtung	Weist den Anwender darauf hin, dass er in der Bedienungsanleitung wichtige Informationen wie Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen nachschlagen muss, die aus verschiedenen Gründen nicht auf dem Medizinprodukt selbst dargestellt werden können.	5.4.4	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Siehe Bedienungsanleitung	Zeigt an, dass die Bedienungsanleitung gelesen werden muss.	M002	ISO 7010	Grafische Symbole - Sicherheitsfarben und Sicherheitszeichen - Registrierte Sicherheitszeichen
	Hersteller	Gibt den Hersteller des Medizinprodukts an, wie in den Richtlinien 90/385/ECC, 93/42/EDD und 98/79/EC definiert.	5.1.1	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen

	Herstellungsdatum	Gibt das Datum an, an dem das Medizinprodukt hergestellt wurde.	5.1.3	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">REF</div>	Katalognummer	Gibt die Katalognummer des Herstellers an, damit das Medizinprodukt identifiziert werden kann.	5.1.6	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">SN</div>	Seriennummer	Gibt die Seriennummer des Herstellers an, damit ein bestimmtes Medizinprodukt identifiziert werden kann.	5.1.7	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">LOT</div>	Chargennummer	Gibt die Chargennummer des Herstellers an, so dass die Charge identifiziert werden kann.	5.1.5	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen

	<p>Typ BF Anwendungs- teil</p>	<p>Kennzeichnet ein Anwendungsteil vom Typ BF, das der Norm ICE 60601-1BF=Body Floating entspricht. Wird für Geräte verwendet, die leitenden Kontakt mit dem Patienten haben oder einen mittel- oder langfristigen Kontakt mit dem Patienten haben. Darf nicht mit der Erde verbunden werden (erdfrei).</p>	<p>5333</p>	<p>IEC 60417:2002</p>	<p>Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen</p>
	<p>Temperatur- limit</p>	<p>Gibt die Temperaturgrenzen an, denen das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen</p>
	<p>Feuchtig- keitslimit</p>	<p>Gibt den Bereich der Feuchtigkeit an, dem das Medizinprodukt sicher ausgesetzt werden kann.</p>	<p>5.3.8</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen</p>
	<p>WEEE</p>	<p>Waste in Electrical and Electronic Equipment. Abfall in elektrischen und elektronischen Geräten. Zeigt an, dass ein Produkt</p>	<p>-</p>	<p>EN 50419:2006</p>	<p>Kennzeichnung von Elektro- und Elektronikgeräten gemäß Artikel 11 Absatz 2 der Richtlinie</p>

		nicht auf einer Mülldeponie entsorgt werden darf; der schwarze Balken zeigt an, dass das Gerät nach 2005 hergestellt wurde.			2002/96/EG (WEEE)
	Stand-by	Zeigt einen Ruhezustand oder einen Zustand niedriger Leistung an. Das Gerät wird durch den Schalter nicht vollständig von seiner Stromversorgung getrennt.	5009	IEC 60417:2002	Grafische Symbole zur Verwendung auf Geräten
	FCC	Die FCC-Kennzeichnung zeigt an, dass das elektronische Gerät, das in den Vereinigten Staaten verkauft wird, zertifiziert ist und die elektromagnetischen Störungen des Geräts unter den von der Federal Communications Commission genehmigten Grenzwerten liegen.	-	Federal Communications	-
	CE Mark	CE-Kennzeichnung zeigt an, dass ein Produkt die Gesundheits-, Sicherheits-, Leistungs- und Umwelanforderungen der Europäischen Union (EU) erfüllt.	-	The European Union (EU)	-

	Nicht verwenden, wenn die Verpackung beschädigt ist	Zeigt an, dass das Gerät nicht verwendet werden sollte, wenn die Verpackung beschädigt oder geöffnet wurde.	5.2.8	ISO 15223-1:2016	Medizinprodukte - Symbole für die Kennzeichnung, Beschriftung und Bereitstellung von Informationen für Medizinprodukte - Teil 1: Allgemeine Anforderungen
	Nicht chemisch reinigen	Zeigt an, dass das Kleidungsstück nicht sicher trocken gereinigt werden kann, ohne Schaden zu nehmen.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen
	Nicht bügeln	Zeigt an, dass das Kleidungsstück nicht sicher und ohne Schäden gebügelt werden kann.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen
	Nicht im Trockner trocknen	Zeigt an, dass das Kleidungsstück nicht sicher im Trockner getrocknet werden kann, ohne Schaden zu nehmen.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen
	Nicht bleichen	Zeigt an, dass das Kleidungsstück nicht sicher gebleicht werden kann, ohne Schaden zu nehmen.	-	ISO 3758:2012	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen
	30 °C Feinwäsche	Zeigt an, dass das Kleidungsstück ohne Bedenken bei sehr milder Wäsche mit einer Höchsttemperatur von 30°C gewaschen werden kann.	-	ISO 3088:2011	Textilien – Pflegekennzeichnungscode mit Symbolen

Elektromagnetische Kompatibilität (EMC)

Das Katalyst Trainingssystem ist für den Einsatz in typischen, für den Hausgebrauch zugelassenen Umgebungen gemäß der Sicherheitsnorm IEC 60601-1-2 ausgelegt.

Das Katalyst Trainingssystem ist so ausgelegt, dass es die zu erwartenden Störungen durch elektrostatische Entladungen, Magnetfelder der Stromversorgung oder Hochfrequenzsender aushält. Das Katalyst Trainingssystem kann jedoch durch starke Hochfrequenzfelder, die von anderen Quellen ausgehen, beeinträchtigt werden.

Wenn es zu einem Verlust oder einer Beeinträchtigung der wesentlichen Leistung kommt, können Sicherheit und Effektivität beeinträchtigt werden, und es wird empfohlen, das Training abubrechen.

Kundendienst

Bitte wenden Sie sich an den Hersteller unter support_ch@katalyst.com, wenn Sie zusätzliche Informationen zur Einrichtung, Verwendung und Wartung benötigen oder Probleme mit Ihrem Katalyst Trainingssystem melden möchten.

KATALYST

EU Declaration of Conformity (No. 1000)

In accordance with European Parliament and Council Decision No 768/2008/EC Annex III

1. *Product model / product:*

Product Katalyst Training System (Muscle Stimulation Device)
Model/type Model 1
Batch/serial no. Impulse Packs: SIAAXXXX
 Suits: KVAAXXXX, KSAAXXXX, KAAAXXXX

2. *Manufacturer:*

Name Katalyst Interactive Inc.
Address 8400W Sunset Road, Suite 300-3939, Las Vegas, Nevada, 89113,
 United States

*Authorised Representative:*⁵

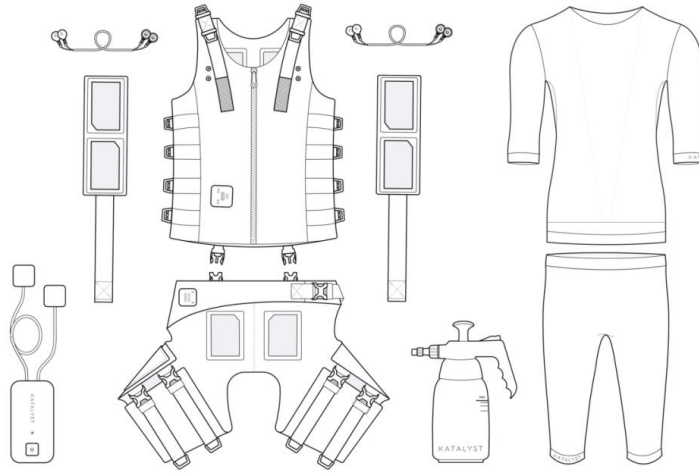
Name Authorised Representative Service
Address 77 Camden Street Lower
 Dublin
 D02 XE80
 Ireland



3. *This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer.*

4. *Object of the declaration:*

Product Katalyst Training System (Muscle Stimulation Device)
Specification The Katalyst Training System is a battery powered muscle stimulator that uses electrical muscle stimulation (EMS) technology to stimulate your muscles and help to improve muscle performance. Specifically, it uses neuromuscular electrical stimulation (NMES) to stimulate motor nerves, creating a muscle contraction to recruit more muscle fibers while training. It is designed to be used with the Katalyst Application, which is the interface between the user and the Impulse Pack and runs on a user supplied iOS device. The iOS device communicates wirelessly with the Impulse Pack using Bluetooth 4.2.



5. *The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:*

2014/53/EU The Radio Equipment Directive

2011/65/EU The Restriction of Hazardous Substances Directive

6. *References to the relevant harmonised standards used or references to the other technical specifications in relation to which conformity is declared:*

Reference & Date Title

Article 3.1(a) – Electrical Safety

EN IEC 62368-1: 2020 +A1:1: 2020 Audio/video, information and communication technology equipment - Part 1: Safety requirements

EN 60601-2-10: 2015 + A1: 2016 Medical Electrical equipment – Particular requirements for the basic safety and essential performance of nerve and muscle stimulators

EN 62479: 2010 Assessment of the compliance of low power electronic and electrical equipment with the basic restrictions related to human exposure to electromagnetic fields

Article 3.1(b) – Electromagnetic Compatibility

EN 301 489-1 V2.2.3 ElectroMagnetic Compatibility (EMC) standard for radio equipment and services; Part 1: Common technical requirements; Harmonised Standard covering the essential requirements of article 3.1(b) of Directive 2014/53/EU and the essential requirements of article 6 of Directive 2014/30/EU

EN 301 489-17 V3.2.4 ElectroMagnetic Compatibility (EMC) standard for radio equipment and services; Part 17: Specific conditions for Broadband Data Transmission Systems; Harmonised Standard covering the essential requirements of article 3.1(b) of Directive 2014/53/EU

EN 55032: 2015 + A11: 2020 Electromagnetic compatibility of multimedia equipment – Emission requirements

EN 55035: 2017 + A11: 2020 Electromagnetic compatibility of multimedia equipment – Immunity requirements

Article 3.2 – Spectrum efficiency

EN 300 328 V2.2.2 Wideband transmission systems; Data transmission equipment operating in the 2.4 GHz band; Harmonised Standard for access to the radio spectrum

Article 3.3 – Other requirements

EN IEC 63000: 2018 Technical documentation for the assessment of electrical and electronic products with respect to the restriction of hazardous substances

7. Additional information:

This product is not a medical device.

Signed for and on behalf of: Katalyst Interactive Inc.
Place of issue: Las Vegas, Nevada, USA
Date of issue: 01/31/2023
Name: Beth M. Husted
Function: Director, Quality Systems
Signature:

DocuSigned by:
Beth Husted
E9936C0517CF453...