

KATALYST

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO KATALYST
MANUAL DE INSTRUCCIONES | ESPAÑOL

IM-00003 VER. 0

ÍNDICE

SU EXPERIENCIA CON KATALYST.....	5
INSTRUCCIONES DE USO.....	5
ADVERTENCIAS Y DIRECTRICES DE SEGURIDAD.....	6
Guía de seguridad.....	6
Contraindicaciones.....	7
Precauciones.....	8
Advertencias y medidas de seguridad.....	8
Reacciones adversas.....	11
COMPONENTES DEL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO KATALYST.....	13
Traje.....	13
Chaleco.....	14
Pantalón corto.....	15
Correas para los brazos.....	16
Conectores para los brazos.....	16
Unidad generadora de impulsos.....	17
Encendido de la unidad generadora de impulsos.....	18
Apagado de la unidad generadora de impulsos.....	19
Indicador LED de estado de la unidad generadora de impulsos.....	19
Capa base.....	21
Botella de spray.....	22
INSTRUCCIONES DE USO.....	23

Instalación e inicio de la aplicación Katalyst.....	23
Preparación del traje.....	24
Cómo ponerse el traje.....	26
Cómo elegir su entrenamiento.....	31
Emparejamiento de la unidad generadora de impulsos.....	33
Conexión de la unidad generadora de impulsos.....	34
Cómo guardar la unidad generadora de impulsos.....	35
Gestión de la sesión de entrenamiento.....	36
Comprender la interfaz de entrenamiento.....	36
Pausa y control del entrenamiento.....	39
Transmita su entrenamiento a su televisor.....	40
MODOS DE ENTRENAMIENTO.....	40
CARGA DE LA UNIDAD DE IMPULSOS.....	41
Conexión del cargador.....	42
RESOLUCIÓN DE POSIBLES PROBLEMAS.....	42
ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO.....	44
GARANTÍA.....	45
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.....	46
Especificaciones de los electrodos.....	46
Batería.....	49
Entrada de carga.....	49
Canales de estimulación.....	49

Forma de onda de estimulación.....	49
Gama de frecuencias de estimulación admitidas.....	49
Anchuras de pulso de estimulación admitidas.....	49
Voltaje de salida máximo.....	50
Corriente máxima de salida.....	50
Conexión inalámbrica.....	50
Compatibilidad electromagnética.....	50
Banda de frecuencia.....	50
Potencia máxima de radiofrecuencia.....	50
Materiales de la carcasa.....	50
Especificaciones medioambientales.....	50
Limitaciones.....	51
Emisiones.....	51
Inmunidad.....	51
Requisitos de la FCC.....	52
GLOSARIO DE SÍMBOLOS.....	54
COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA (CEM).....	60
Asistencia de productos.....	60
Declaración de conformidad de la UE (n.º 1000).....	61



PRECAUCIÓN: Katalyst recomienda encarecidamente que todos los usuarios del sistema de entrenamiento Katalyst lean detenidamente estas instrucciones, contraindicaciones y medidas de seguridad antes de usar el sistema de entrenamiento Katalyst.

Consulte el glosario de símbolos para obtener una explicación de los mismos.

SU EXPERIENCIA CON KATALYST

Le damos la bienvenida a Katalyst, una forma emocionante y completamente nueva de afrontar su entrenamiento físico. Katalyst utiliza tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS, electrical muscle stimulation) para mejorar la composición corporal, aumentar la fuerza y la resistencia, realzar el tono muscular e incluso corregir algunos desequilibrios musculares.

Para activar eficazmente todos sus grupos musculares principales y aprovechar al máximo su sistema de entrenamiento Katalyst, lea detenidamente este manual antes de comenzar su primer entrenamiento. Para su comodidad, el sistema de entrenamiento Katalyst se controla de manera inalámbrica a través de la aplicación Katalyst, que funciona en cualquier iPhone o iPad con iOS 16 o superior.

INSTRUCCIONES DE USO

El sistema de entrenamiento Katalyst es un dispositivo de venta libre diseñado para estimular músculos saludables con el fin de mejorar o facilitar el rendimiento muscular. Debe ser utilizado exclusivamente por adultos.


El sistema de entrenamiento Katalyst no está destinado a usarse en conjunto con terapias o tratamientos para enfermedades o condiciones médicas de ningún tipo. Ninguno de los programas de entrenamiento o parámetros operativos está diseñado para dirigirse a músculos lesionados o enfermos; el uso del sistema de entrenamiento Katalyst en dichos músculos está contraindicado.

Los impulsos eléctricos del sistema de entrenamiento Katalyst permiten activar potenciales de acción en las motoneuronas de los nervios motores (excitaciones).

Estas excitaciones de las motoneuronas se transmiten a las fibras musculares a través de la placa neuromuscular, donde generan respuestas mecánicas de las fibras musculares que corresponden al trabajo muscular. Dependiendo de los parámetros de los impulsos eléctricos (frecuencia del pulso, duración de la contracción, duración del descanso y duración total de la sesión), pueden imponerse diferentes tipos de trabajo muscular en los músculos estimulados.

ADVERTENCIAS Y DIRECTRICES DE SEGURIDAD

Katalyst recomienda que consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios.

El texto en este manual de instrucciones marcado con el símbolo  indica una situación que, si no se evita, podría dar lugar a lesiones leves o moderadas para el usuario o daños al equipo.

Guía de seguridad

Revise la siguiente lista de preguntas. Si responde «Sí», «Tal vez» o «No estoy seguro/a» a una o más de las siguientes preguntas, NO DEBE USAR el dispositivo.

1. ¿Tiene un marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo metálico o electrónico implantado?
2. ¿Está embarazada?
3. ¿Está experimentando alguna tensión muscular extrema o trauma, o una condición de tensión muscular como rabdomiólisis?
4. ¿Le han diagnosticado algún problema o condición cardíaca?
5. ¿Tiene un riego sanguíneo insuficiente (isquemia) o trastornos graves de la circulación sanguínea en las extremidades inferiores?
6. ¿Le han diagnosticado una hernia abdominal o inguinal?
7. ¿Se ha sometido recientemente a una cirugía?
8. ¿Ha sufrido recientemente un traumatismo agudo o fracturas?
9. ¿Le han diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico?
10. ¿Ha experimentado algún daño en los nervios que resulte en la falta de sensibilidad en alguna área del cuerpo?
11. ¿Tiene dolor persistente?
12. ¿Necesita rehabilitación muscular?
13. ¿Sospecha que puede tener algún problema cardíaco?

14. ¿Tiene cáncer?
15. ¿Tiene dolor o molestias articulares?
16. ¿Tiene espasmos musculares?
17. ¿Ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular?
18. ¿Tiene tendencia a sangrar internamente (hemorragia) tras traumatismos o fracturas?
19. ¿Se encuentra en presencia de equipos de monitorización eléctrica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG)?
20. ¿Es menor de 18 años?

Contraindicaciones

A continuación, se enumeran las contraindicaciones que indican situaciones en las que el sistema de entrenamiento Katalyst no debe utilizarse.

- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si tiene un marcapasos (marcapasos artificial), desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado. El uso en estas condiciones podría provocar descargas eléctricas, quemaduras, interferencias eléctricas o incluso la muerte.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst sobre un útero menstruante o durante el embarazo. No se ha establecido la seguridad del uso de estimuladores musculares eléctricos durante el embarazo.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si está experimentando una tensión muscular extrema, trauma o una condición de tensión muscular como la rabdomiólisis.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si le han diagnosticado algún problema o condición cardíaca.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si tiene un suministro sanguíneo inadecuado (isquemia) o un trastorno grave de circulación sanguínea en las extremidades inferiores.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst sobre una hernia abdominal o inguinal.

Precauciones

A continuación, se enumeran las precauciones que Katalyst recomienda revisar antes de utilizar el sistema de entrenamiento Katalyst:

- Es necesario tener precaución si hay tendencia a sangrar internamente (hemorragia) tras un trauma o fractura.
- Es necesario tener precaución tras un trauma agudo, una fractura o una cirugía reciente, ya que las contracciones musculares podrían interrumpir el proceso de curación.
- Debe consultar a su médico antes de usar el sistema de entrenamiento Katalyst si le han diagnosticado epilepsia u otro trastorno neurológico.
- Se debe tener precaución cuando haya daños nerviosos que provoquen una falta de sensibilidad en una zona concreta del cuerpo.
- Debe Consultar a su médico antes de usarlo si ha experimentado pérdida de tejido muscular o atrofia muscular, espasmos musculares o si los músculos están asociados con articulaciones dolorosas o afectadas.
- Debe consultar a su médico antes de usarlo si experimenta dolor persistente.
- Debe consultar a su médico antes de usarlo si necesita rehabilitación muscular
- Debe consultar a su médico antes de usarlo si existe sospecha de alguna condición cardíaca. El dispositivo puede provocar alteraciones letales del ritmo cardiaco en personas susceptibles.

Advertencias y medidas de seguridad

A continuación, se enumeran las advertencias generales y las medidas de seguridad que debe revisar antes de utilizar el sistema de entrenamiento Katalyst:

- Utilice el sistema de entrenamiento Katalyst únicamente con la capa base suministrada.
- El sistema de entrenamiento Katalyst es para uso exclusivo de adultos.
- No utilice el traje en partes del cuerpo para las cuales no está diseñado, como usar las correas para los brazos en los gemelos.

- No toque el interior del traje ni los broches con las manos durante el entrenamiento. Si necesita ajustar el traje, detenga primero el entrenamiento y luego realice el ajuste.
- No está permitido modificar el equipo del sistema de entrenamiento Katalyst.
- No cargue la unidad generadora de impulsos mientras esté conectada al traje.
- No aplique la estimulación cerca de objetos metálicos. Retire todas las joyas, *piercings*, hebillas de cinturón u otros productos o dispositivos metálicos extraíbles presentes en las áreas de estimulación.
- No aplique estimulación sobre el cuello (específicamente los nervios del seno carotídeo), especialmente en pacientes con sensibilidad conocida al reflejo del seno carotídeo.
- No aplique estimulación sobre el cuello o la boca. Podrían producirse espasmos intensos en los músculos del cuello o de las vías respiratorias, y las contracciones podrían ser lo suficientemente fuertes como para cerrar las vías respiratorias o causar dificultad para respirar.
- Aunque el diseño del sistema de entrenamiento Katalyst evita que la corriente eléctrica cruce la cavidad torácica (transtorácicamente), se recomienda no aplicar estimulación a través de la cavidad torácica para evitar que la corriente eléctrica llegue al corazón, lo que podría causar arritmias cardíacas.
- No aplique estimulación en la cabeza ni en lugares que puedan permitir que la estimulación eléctrica pase a través de la cabeza (transcerebralmente). Todavía no se han determinado los efectos de la estimulación del cerebro.
- No aplique estimulación sobre áreas inflamadas, infectadas o hinchadas (por ejemplo, flebitis, tromboflebitis, venas varicosas).
- Todavía no se han determinado los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica crónica.
- No aplique estimulación sobre lesiones cancerosas o cerca de ellas.
- No aplique estimulación a grupos musculares si tiene preocupaciones relacionadas con su comodidad o seguridad.

- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si está conectado a equipos de monitorización electrónica (por ejemplo, monitores cardíacos, dispositivos de ECG). Estos dispositivos pueden no funcionar correctamente mientras se utiliza la estimulación eléctrica.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst en el agua o en un ambiente húmedo (sauna, hidroterapia, etc.).
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst en un área con alto contenido de oxígeno, como en presencia de bombonas de oxígeno.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst mientras conduce, opera maquinaria, anda en bicicleta o realiza cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda ponerlo en riesgo de lesiones para usted o para otras personas.
- No aplique estimulación mientras duerme.
- Mantenga el dispositivo del sistema de entrenamiento Katalyst y sus accesorios fuera del alcance de niños y mascotas.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst en animales.
- No permita que objetos extraños (tierra, agua, metal, etc.) entren en la unidad generadora de impulsos.
- No manipule el traje ni la unidad generadora de impulsos (por ejemplo, intentando abrirlos).
- Los cambios de temperatura repentinos pueden provocar la acumulación de condensación dentro de la unidad generadora de impulsos. Utilice únicamente el dispositivo cuando las temperaturas hayan regresado a la normalidad.
- No realice sobreesfuerzos durante el entrenamiento de estimulación muscular eléctrica. Cualquier entrenamiento debe estar a un nivel cómodo para usted.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst si está conectado a un instrumento quirúrgico de alta frecuencia, ya que esto podría causar irritaciones o quemaduras en la piel bajo los electrodos.
- No utilice el sistema de entrenamiento Katalyst cerca de equipos médicos de terapia de onda corta o de microondas. Esto podría causar inestabilidad en

la unidad generadora de impulsos.

- El sistema de entrenamiento Katalyst no debe utilizarse cerca de dispositivos médicos como MRI, CT, diatermia o rayos X, ya que estos podrían alterar la corriente generada por la unidad generadora de impulsos, causar daño tisular y resultar en lesiones graves o mortales.
- El sistema de entrenamiento Katalyst no debe usarse en áreas donde se utilicen dispositivos desprotegidos que emitan radiación electromagnética. Los equipos de comunicaciones portátiles, sistemas RFID y sistemas de seguridad electromagnética (p. ej., detectores de metales y sistemas de vigilancia electrónica) pueden interferir con el sistema de entrenamiento Katalyst y alterar la corriente generada por el mismo.



PRECAUCIÓN: No todos los emisores de RF son visibles. Si experimenta algún cambio inesperado en la intensidad, finalice su entrenamiento inmediatamente y consulte a Katalyst.

Reacciones adversas

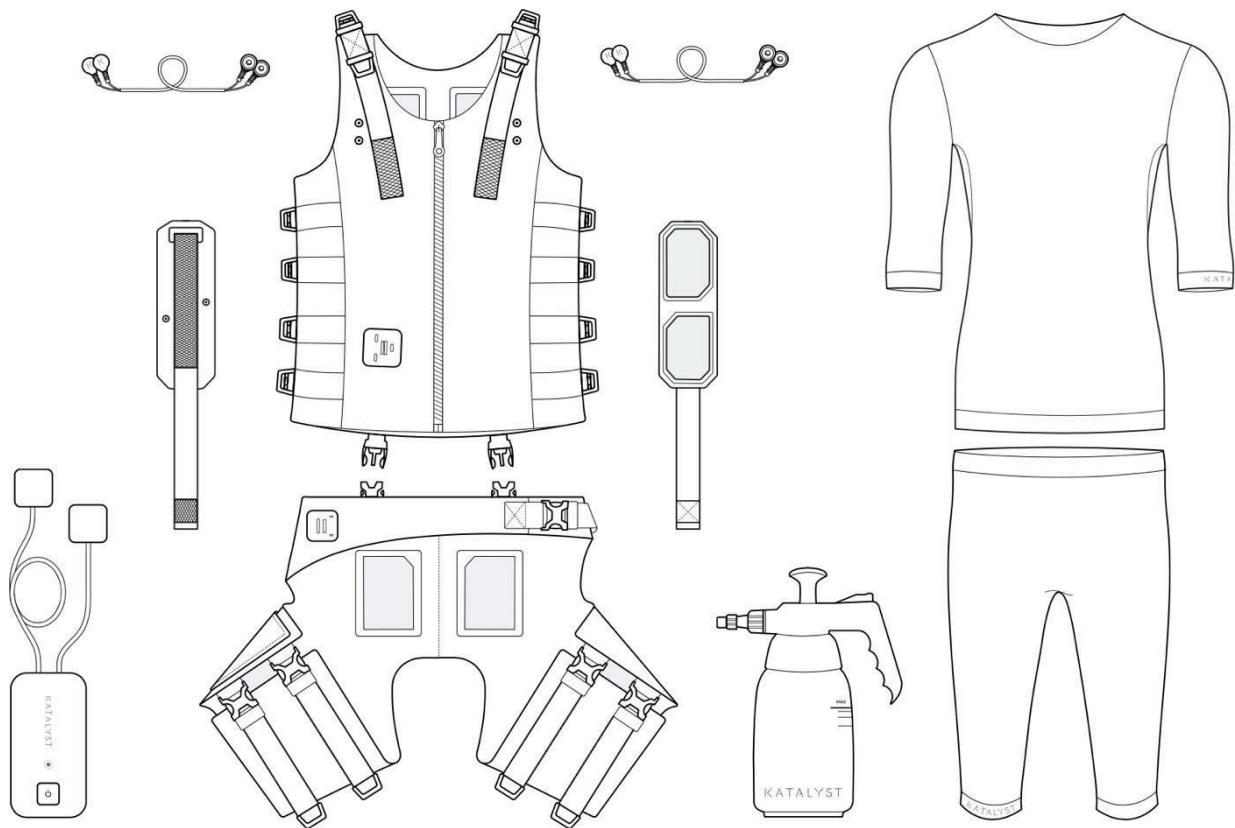
- Algunas personas con piel muy sensible pueden experimentar enrojecimiento o irritación debajo de los electrodos tras la estimulación muscular eléctrica. Generalmente, este enrojecimiento es completamente inofensivo y debería desaparecer en poco tiempo. Evite comenzar el entrenamiento hasta que el enrojecimiento haya desaparecido. Si el enrojecimiento persiste, deje de usar el sistema de entrenamiento Katalyst y consulte a su médico.
- Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza y otras sensaciones dolorosas durante o después del entrenamiento. Si esto ocurre, consulte a un médico y suspenda el entrenamiento hasta obtener la aprobación médica.



PRECAUCIÓN: Si experimenta reacciones adversas, deje de usar el sistema de entrenamiento Katalyst de inmediato y consulte a su médico.

COMPONENTES DEL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO KATALYST

El sistema de entrenamiento Katalyst consta de tres componentes principales: el traje, la unidad generadora de impulsos y la capa base. Todos estos componentes, así como la botella de spray incluida, se describen a continuación.



Traje

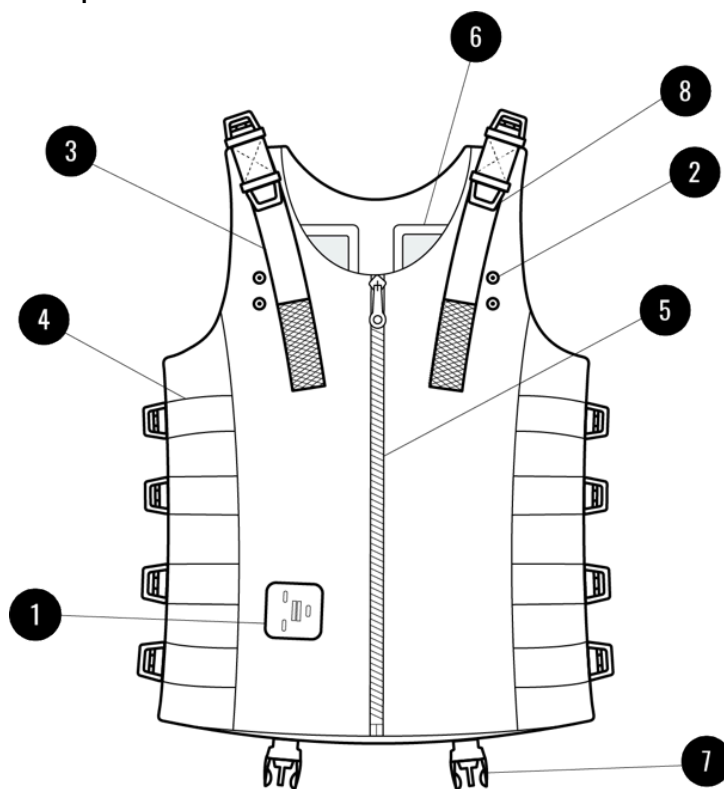
El traje suministra impulsos directamente desde la unidad generadora de impulsos conectada a todos sus grupos musculares principales. Consta de cuatro componentes separados: chaleco, pantalones cortos, correas para los brazos y conectores para los brazos.



PRECAUCIÓN: No se recomienda compartir el traje con otras personas, ya que esto puede provocar un ajuste inadecuado o el intercambio de fluidos corporales.

Chaleco

El chaleco se utiliza durante todas las sesiones de entrenamiento y cuenta con electrodos en ubicaciones predeterminadas para la estimulación muscular de la parte superior del cuerpo.

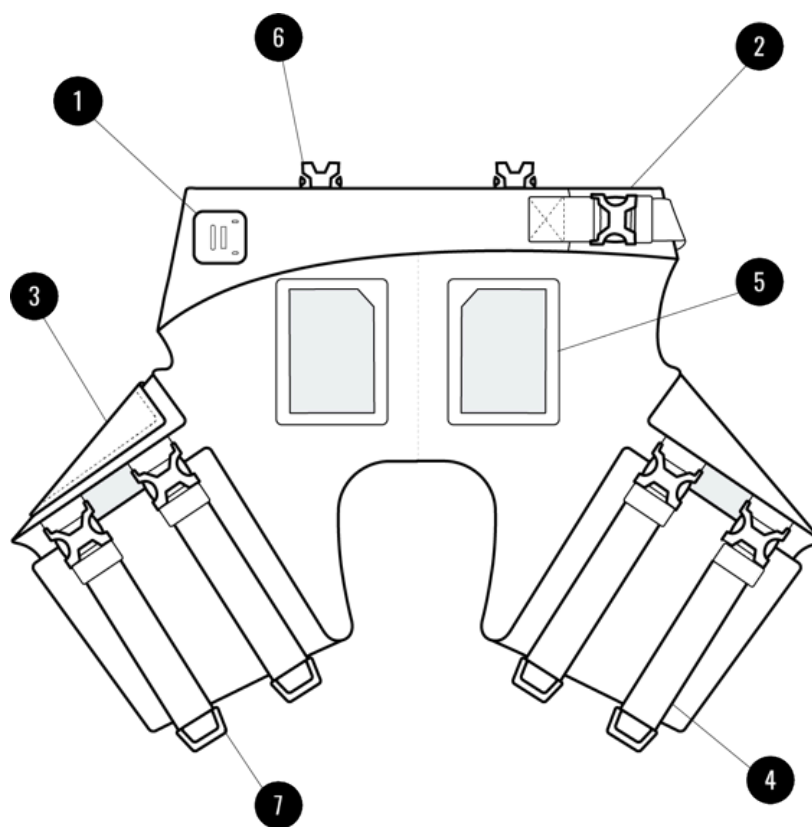


- 1 Puerto del conector
- 2 Broches para el conector del brazo
- 3 Correas de hombro con Velcro®
- 4 Correas laterales

- 5 Cierre
- 6 Electrodo
- 7 Cierres
- 8 Anillas en D

Pantalón corto

Los pantalones cortos cuentan con electrodos en ubicaciones predeterminadas para la estimulación muscular de la parte inferior del cuerpo.

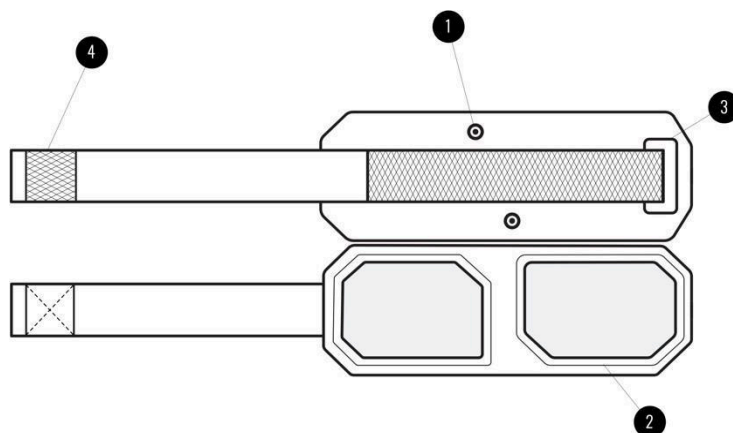


- 1 Puerto del conector
- 2 Cinturón de cadera con Velcro®

- 3 Bolsillo para la unidad generadora de impulsos
- 4 Correas para las piernas con hebillas
- 5 Electrodo
- 6 Cierres
- 7 Anillas en D

Correas para los brazos

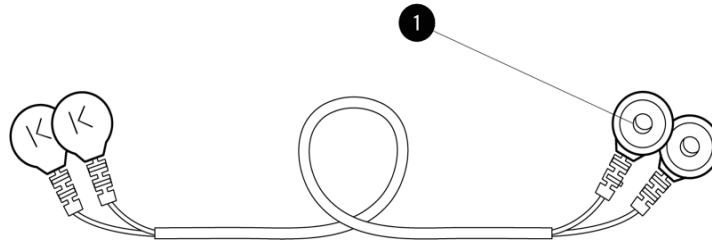
Las correas para los brazos se colocan alrededor de la parte media de la parte superior de los brazos durante todas las sesiones de entrenamiento y cuentan con electrodos en ubicaciones predeterminadas para la estimulación muscular de los brazos.



- 1 Broches para los conectores de los brazos
- 2 Electrodo
- 3 Presillas
- 4 Velcro®

Conectores para los brazos

Los conectores para los brazos se utilizan para conectar las correas de los brazos con el chaleco.

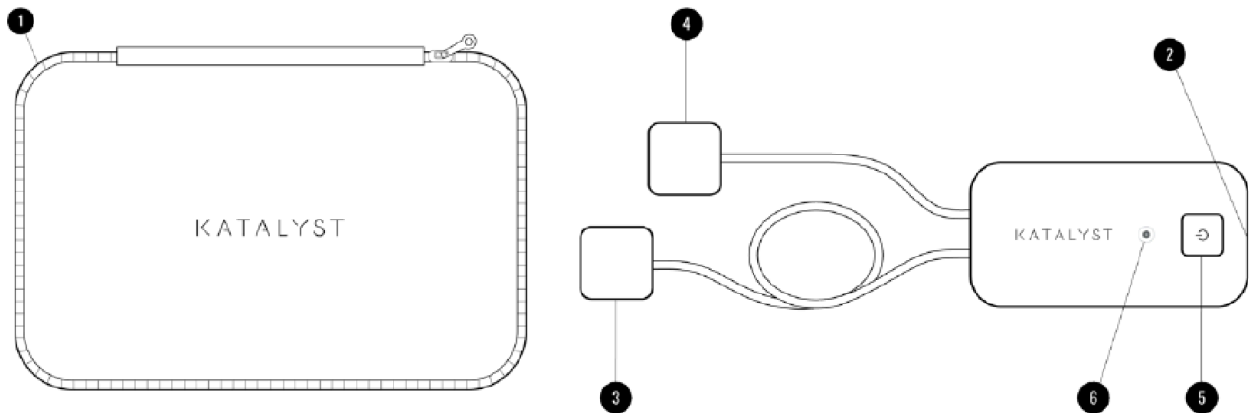


1 Broches

Unidad generadora de impulsos

La unidad generadora de impulsos es el centro de control de su sistema de entrenamiento Katalyst. Este pequeño dispositivo emplea impulsos de baja frecuencia para generar contracciones musculares, lo que multiplica la tasa de trabajo y el rendimiento de cada grupo muscular. Se comunica de forma inalámbrica con la aplicación Katalyst.

Para su comodidad, la unidad generadora de impulsos está diseñada para guardarse en el bolsillo del traje durante el entrenamiento.



- 1 Estuche
- 2 Conector micro-USB
- 3 Conector del chaleco
- 4 Conector de los pantalones cortos
- 5 Botón de encendido
- 6 Indicador LED de estado

Puede identificar fácilmente el conector del chaleco y el conector de los pantalones cortos, ya que el conector del chaleco es más largo que el de los pantalones cortos. Además, cada conector está diseñado de manera que no pueda conectarse al puerto incorrecto.

Encendido de la unidad generadora de impulsos

La unidad generadora de impulsos cuenta con un único botón para encenderla y apagarla. Cuando el indicador LED de estado muestra un color, la unidad generadora de impulsos está encendida. Si no se muestra ningún color, la unidad generadora de impulsos está apagada.

Para encender la unidad generadora de impulsos, mantenga pulsado el botón de encendido durante 3 segundos. El indicador LED de estado muestra que la unidad generadora de impulsos está encendida.

NOTA: Si mantiene presionado el botón durante 5 segundos al encender la unidad generadora de impulsos, esta entra en modo de emparejamiento. Para obtener más información, consulte la sección Emparejamiento de la unidad generadora de impulsos.

Apagado de la unidad generadora de impulsos

Cuando haya terminado el entrenamiento, mantenga pulsado el botón de encendido durante 3 segundos para apagar la unidad generadora de impulsos. El indicador LED de estado se apaga para indicar que la unidad generadora de impulsos está apagada.

La unidad generadora de impulsos se apaga automáticamente después de 10 minutos si no está conectada a su iPhone o iPad.

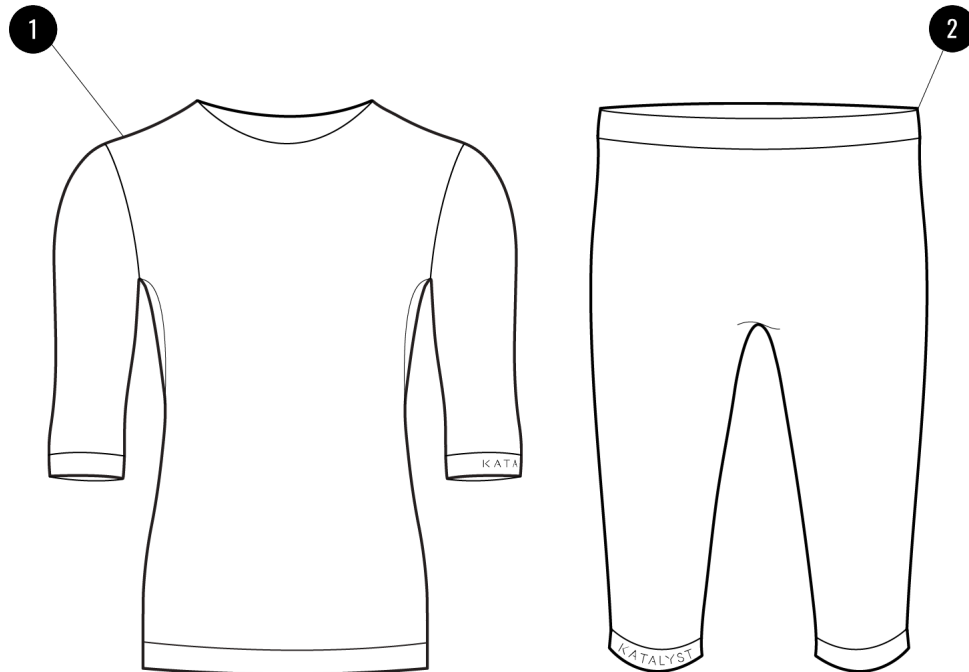
Indicador LED de estado de la unidad generadora de impulsos

La unidad generadora de impulsos se comunica con usted a través del indicador LED de estado, informándole sobre su estado actual. La siguiente tabla enumera los estados de la unidad generadora de impulsos, así como el color y la acción del LED asociados con cada estado.

Estado	Luz indicadora	Descripción
Apagado	Ninguna	La unidad generadora de impulsos está apagada y no se está cargando.
Conectando	Azul parpadeando lentamente	La unidad generadora de impulsos está encendida y en modo de conexión. Para obtener más información, consulte la sección Conexión de la unidad generadora de impulsos .
Emparejando	Azul parpadeando rápidamente	La unidad generadora de impulsos está encendida y en modo de emparejamiento. Para obtener más información, consulte la sección Emparejamiento de la unidad generadora de impulsos .
Preparada	Azul fijo	La unidad generadora de impulsos está encendida, conectada a su dispositivo iOS y lista para comenzar su entrenamiento.
Entrenamiento - Sin estimulación	Blanco fijo	La unidad generadora de impulsos está encendida y en modo de entrenamiento, pero no suministra impulsos en este momento.
Entrenamiento - Con estimulación	Magenta fijo	La unidad generadora de impulsos está encendida, en modo de entrenamiento, y está suministrando impulsos.
En pausa	Blanco parpadeando lentamente	La unidad generadora de impulsos está en pausa.
Nivel bajo de batería	Amarillo parpadeando lentamente	La batería de la unidad generadora de impulsos necesita ser cargada.
Cargando	Verde parpadeando lentamente	La unidad generadora de impulsos se está cargando.
Carga completa	Verde fijo	La unidad generadora de impulsos está completamente cargada.
Error	Rojo fijo	La unidad generadora de impulsos está en estado de error. Apague y encienda la unidad generadora de impulsos. Si el problema persiste, póngase en contacto con soporte técnico.

Capa base

La capa base consta de una camiseta y un pantalón corto. Están diseñados para llevarse debajo del traje durante el entrenamiento y deben estar en contacto directo con la piel.



- 1 Camiseta
- 2 Pantalón corto



PRECAUCIÓN: Para lograr una eficacia máxima, no lleve nada debajo de la capa base.

Botella de spray

El sistema de entrenamiento Katalyst incluye una botella de spray que le permite humedecer los electrodos del traje para conseguir la mejor conectividad durante sus entrenamientos.



- 1 Bomba
- 2 Gatillo
- 3 Boquilla de spray ajustable
- 4 Nivel de agua máximo

INSTRUCCIONES DE USO

Antes de empezar el entrenamiento con el sistema Katalyst, debe instalar y configurar la aplicación Katalyst en su iPhone o iPad y ajustarse el traje de forma que le quede ceñido al cuerpo, pero cómodo.

Instalación e inicio de la aplicación Katalyst

Katalyst App es una aplicación que controla y gestiona sus entrenamientos en el sistema de entrenamiento Katalyst.



Para instalar la aplicación, utilice uno de los dos métodos siguientes:

- Abra la aplicación Cámara en su iPhone o iPad. Con la aplicación Cámara, centre el código QR que aparece a continuación (o en la contraportada de la tarjeta de inicio rápido) en la pantalla de forma que sea claramente visible. Aparecerá un *banner* de notificación que le permitirá abrir el enlace asociado al código QR.



- Abra la App Store desde su iPhone o iPad. Busque la aplicación móvil Katalyst e instálela.



Una vez instalada correctamente la aplicación Katalyst, ábrala y siga las instrucciones que aparecen en pantalla para registrarse o iniciar sesión.

Preparación del traje

Antes de comenzar con este paso, asegúrese de haber llenado la botella de spray con agua (recomendamos usar agua tibia, para mayor comodidad) hasta el nivel de agua máximo y de haberla bombeado aproximadamente 20 veces.



PRECAUCIÓN: Inspeccione siempre el traje y la capa base en busca de rasgaduras, roturas o cualquier otro tipo de daño. Si detecta algún tipo de daño, sustituya el traje o la capa base dañados. No utilice el traje ni la capa base si están dañados.

Para preparar el traje para su entrenamiento, siga los pasos indicados a continuación:

1. Póngase la capa base.
2. Coloque el chaleco y los pantalones cortos en el suelo.
3. Conecte el chaleco a los pantalones cortos utilizando los cierres adjuntos.



4. Abra el chaleco y los pantalones cortos para que los electrodos queden a la vista.



5. Coloque las correas para los brazos en el suelo de modo que los electrodos queden hacia arriba.
6. Para cada electrodo del chaleco, los pantalones cortos y las correas para los brazos, haga lo siguiente:
 - a. Coloque la boquilla directamente sobre el electrodo, presionando hacia abajo para que la boquilla esté siempre en contacto con la superficie del electrodo. Gire la tuerca de pulverización completamente a la derecha para ajustar el patrón de pulverización a niebla; este es el ajuste óptimo para humedecer los electrodos.



- b. Apriete el gatillo para empezar a pulverizar.
 - c. Continúe apretando la boquilla a lo largo del electrodo en zigzag.

- d. Presione el electrodo con los dedos para asegurar la cantidad correcta de humedad. Deberá observar que el agua sale a la superficie del electrodo con poca presión.



PRECAUCIÓN: Los electrodos deben estar suficientemente empapados de agua. Esto puede comprobarse colocando un dedo sobre el electrodo y presionando hacia abajo. El agua debe salir del electrodo con poca presión.

Cómo ponerse el traje

Siga las instrucciones proporcionadas a continuación para ponerse correctamente el traje.

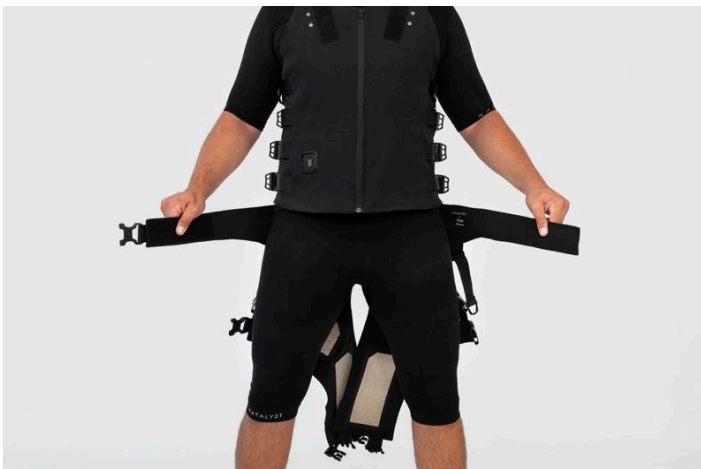


PRECAUCIÓN: Katalyst recomienda llevar únicamente la capa base suministrada debajo del traje durante los entrenamientos para conseguir la máxima eficacia.

1. Póngase el chaleco y los pantalones cortos preparados, y suba el cierre del chaleco.



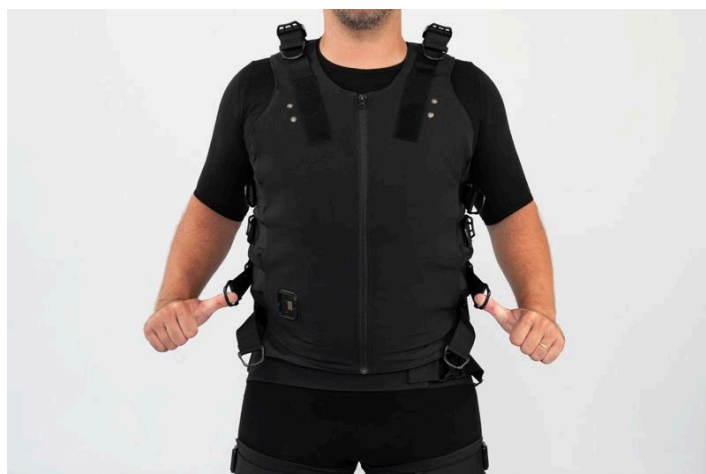
2. Enrolle el cinturón alrededor de la cintura y fíjelo con el Velcro®. A continuación, conecte el cierre y vuelva a apretar el Velcro® si es necesario.



3. Enrolle una correa para las piernas alrededor de cada uno de sus muslos y encaje todos los cierres.



4. Apriete las correas para las piernas de los pantalones cortos, asegurándose de que el electrodo trasero quede centrado en el centro del muslo, y fíjelas con el Velcro®.
5. Tire de las anillas en D de las correas laterales del chaleco para apretarlas, empezando por la parte inferior, para garantizar una buena compresión. Si es necesario, levante las presillas para aflojar las correas laterales.



6. Tire simultáneamente hacia abajo de las dos correas de los hombros para apretar el chaleco. Cuando haya terminado, fije firmemente las correas de los hombros utilizando el Velcro® de la sección del pecho del chaleco para asegurarlas.



PRECAUCIÓN: Una compresión floja o no óptima de los electrodos puede degradar la estimulación muscular.

7. Enrolle las correas para los brazos alrededor de la parte media de la parte superior del brazo, asegurándose de que queden colocadas sobre la capa base y de que los electrodos estén ajustados pero que no resulten incómodos.



PRECAUCIÓN: Apretar excesivamente las correas para los brazos puede provocar pellizcos en la piel.

8. Fije a cada lado los conectores de los brazos al chaleco y las correas para los brazos.



9. Sujete la unidad generadora de impulsos y pase los cables por la presilla de la parte trasera de los pantalones cortos.



10. Conecte el conector del chaleco al chaleco, y el conector de los pantalones cortos a los pantalones cortos, utilizando los imanes incorporados, y continúe sujetando la unidad generadora de impulsos en sus manos para los siguientes pasos.

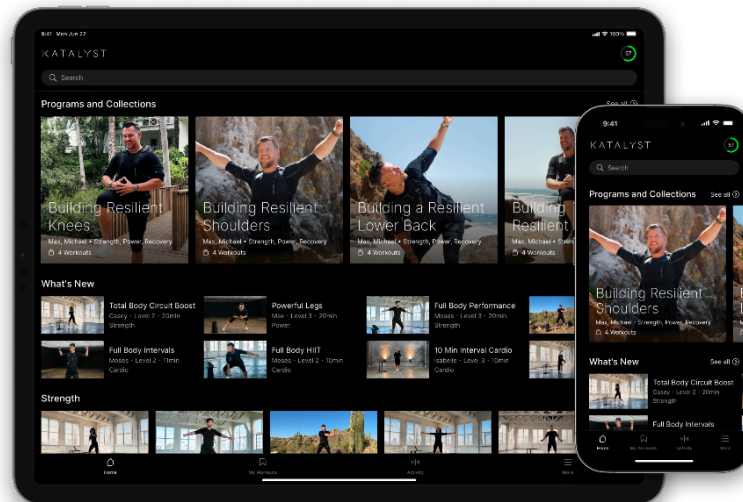


Cómo elegir su entrenamiento

Abra la aplicación Katalyst en su iPhone o iPad y acceda a la biblioteca de entrenamientos de Katalyst en la pestaña Inicio. En la biblioteca puede ver todos los entrenamientos disponibles.



PRECAUCIÓN: Si es la primera vez que utiliza el sistema, Katalyst le recomienda que comience utilizando ajustes de baja intensidad antes de progresar a intensidades más altas para familiarizarse con la sensación.

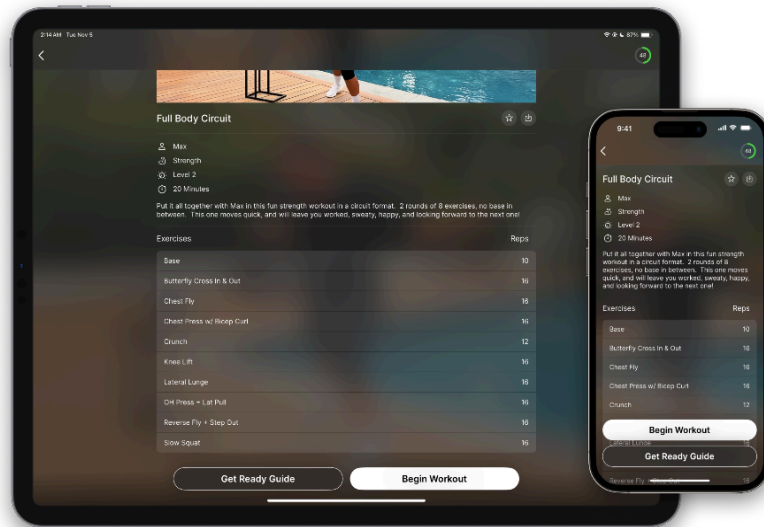


La página de la biblioteca proporciona los siguientes detalles para cada

entrenamiento:

Nombre del entrenamiento	El nombre describe el enfoque del entrenamiento o del modo de recuperación.
Nombre del instructor o la instructora	El nombre del instructor o la instructora de Katalyst que le guiará durante la sesión.
Modo de entrenamiento	El modo de entrenamiento asociado a la sesión. Algunos ejemplos de modos de entrenamiento son Fuerza, Potencia, Cardio y Recuperación. Para obtener más información, consulte la sección Modos de entrenamiento.
Nivel de ejercicio	El nivel general de dificultad de los ejercicios individuales del entrenamiento: <ul style="list-style-type: none">● Nivel 1 - Principiante● Nivel 2 - Intermedio● Nivel 3 - Avanzado● Nivel 4 (Pro)● Nivel 5 (Superhéroe)

Una vez seleccionado el entrenamiento deseado, aparecerá una descripción del mismo, que incluye una lista de los ejercicios que se van a realizar durante la sesión.



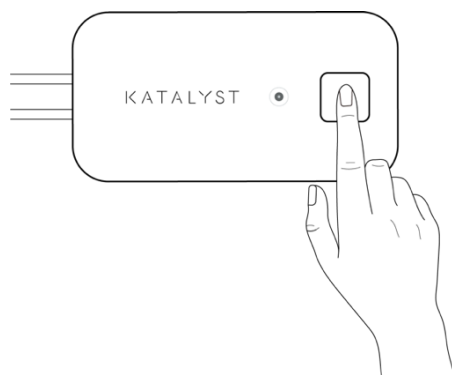
La página de descripción del entrenamiento proporciona los siguientes detalles:

Descripción	Una breve descripción de los objetivos del entrenamiento.
Ejercicios	Una lista de ejercicios que acompañan al entrenamiento.

Una vez haya decidido cuál es el entrenamiento que mejor se adapta a sus necesidades, pulse el botón Comenzar entrenamiento en la pantalla.

Emparejamiento de la unidad generadora de impulsos

La unidad generadora de impulsos utiliza conexión Bluetooth para comunicarse con la aplicación. Antes de utilizar la unidad generadora de impulsos en su entrenamiento, emparejela con su iPhone o iPad. Para ello, asegúrese de que su dispositivo esté cerca de la unidad generadora de impulsos y de que tenga la función Bluetooth activada. Mantenga pulsado el botón de encendido durante 5 segundos hasta que la luz azul parpadee rápidamente. La luz parpadeando indica que el modo de emparejamiento está activo.



PRECAUCIÓN: Inspeccione siempre a fondo la unidad generadora de impulsos. No utilice la unidad generadora de impulsos si presenta daños. Por su seguridad, consulte a Katalyst.

Su iPhone o iPad confirmará que la aplicación Katalyst está intentando utilizar la función Bluetooth para conectar la unidad generadora de impulsos a su traje. Pulse OK (Aceptar) y la aplicación detectará la unidad generadora de impulsos.

¡Enhorabuena! Su dispositivo ya está emparejado con la unidad generadora de impulsos. A partir de ahora, cada vez que empiece un entrenamiento y encienda la unidad generadora de impulsos, esta se emparejará automáticamente con la aplicación si el iPhone o el iPad están dentro del rango de alcance.

Conexión de la unidad generadora de impulsos

Antes de empezar a entrenar, tiene que encender la unidad generadora de impulsos y asegurarse de que esté emparejada con su iPhone o iPad. Presione y mantenga pulsado durante 3 segundos el botón de encendido de la unidad generadora de impulsos. El indicador LED de estado parpadea lentamente en azul mientras se empareja con el dispositivo.

Visite support.katalyst.com/howtopairmyimpulsepack para consultar un vídeo con instrucciones.



PRECAUCIÓN: El sistema de entrenamiento Katalyst no funcionará correctamente hasta que la unidad generadora de impulsos esté emparejada y conectada a su iPhone o iPad.

Cómo guardar la unidad generadora de impulsos

Una vez que haya emparejado su iPhone o iPad con la unidad generadora de impulsos, podrá guardarla.

1. Deslice la unidad generadora de impulsos en el bolsillo de los pantalones cortos durante todo el entrenamiento.

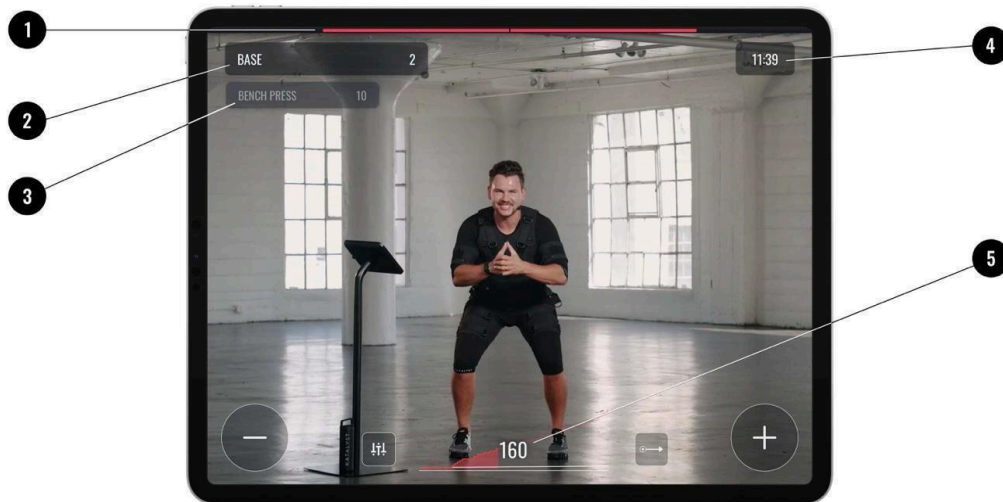


Ahora, la unidad generadora de impulsos está guardada de forma segura, por lo que ya puede comenzar el entrenamiento.

Gestión de la sesión de entrenamiento

El entrenamiento comienza una vez seleccionado el mismo, pulsado el botón **Comenzar entrenamiento** y emparejado la unidad generadora de impulsos. Una vez iniciada la sesión de entrenamiento, se muestra la interfaz de entrenamiento.

Comprender la interfaz de entrenamiento



La interfaz de entrenamiento le proporciona la siguiente información:

Barra de cadencia	<p>Muestra (1) el tiempo restante para el periodo de estimulación actual:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando está en rojo, la unidad generadora de impulsos envía impulsos eléctricos a los componentes del sistema de entrenamiento Katalyst.• Cuando está en blanco, la unidad generadora de impulsos está en reposo y ha dejado de enviar impulsos eléctricos. <p>Tenga en cuenta que la unidad generadora de impulsos proporciona una estimulación constante en el modo cardio, por lo que esta barra se utiliza para mostrar la duración del ejercicio.</p>
-------------------	---

Ejercicio actual + Repeticiones	Muestra (②) el nombre y las repeticiones restantes del ejercicio actual. Cuando el número de repeticiones llega al final, se inicia automáticamente el siguiente ejercicio.
Siguiente ejercicio + Repeticiones	Muestra (③) el nombre y el número de repeticiones del siguiente ejercicio.
Temporizador del entrenamiento	Muestra (④) el tiempo restante para el total de la sesión de entrenamiento.
Nivel de intensidad general	Representa (⑤) la intensidad general de la sesión de entrenamiento. Además, puede ver el gráfico de intensidad, que muestra su trayectoria de intensidad actual en relación con la del instructor o instructora que le está guiando.
Ajustes individuales de grupos musculares	Pulse el botón del panel de control de canales (Ⓜ) para ajustar qué electrodos reciben impulsos eléctricos durante la sesión de entrenamiento, o ajuste grupos de electrodos, puede seleccionar si desea que todos los electrodos de los pantalones o del chaleco reciban impulsos eléctricos. Para desactivar un electrodo o un grupo de electrodos, mantenga pulsada una sección o un grupo, hasta que deje de mostrarse como seleccionado.
Seguimiento automático/Detener seguimiento	Pulse el botón Seguimiento automático (Ⓜ) para poder realizar un seguimiento de los aumentos y disminuciones automáticos que se producen durante la sesión de entrenamiento. Pulse de nuevo el botón para dejar de realizar el seguimiento los aumentos y disminuciones automáticos del entrenamiento, lo que le permitirá elegir su régimen de entrenamiento.
Aumento/Disminución de la intensidad general	Pulse el botón Más (+) para aumentar la intensidad general del entrenamiento. Pulse el botón Menos (-) para disminuir la intensidad real del entrenamiento.



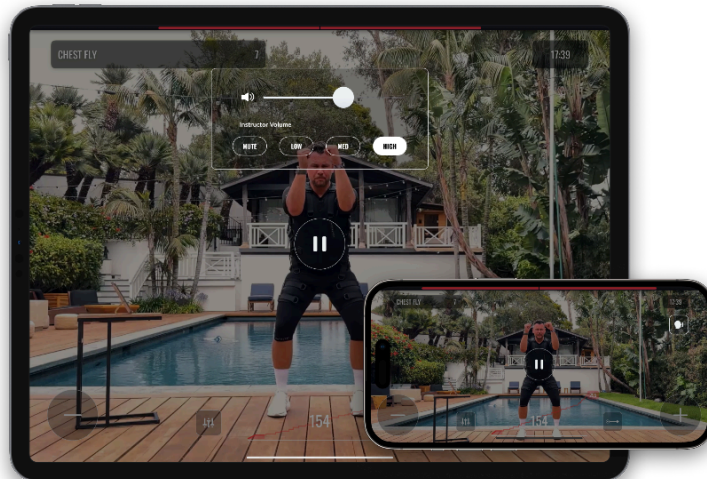
PRECAUCIÓN: Tenga en cuenta que si necesita desactivar la estimulación de uno o varios grupos musculares (pecho, cuádriceps, etc.), debe abrir el panel de control de canales y mantener pulsada una sección o grupo hasta que deje de mostrarse como seleccionada/o. Los canales que no se muestren como seleccionados no recibirán estimulación durante la sesión de entrenamiento, salvo que se seleccionen de nuevo.

Pausa y control del entrenamiento

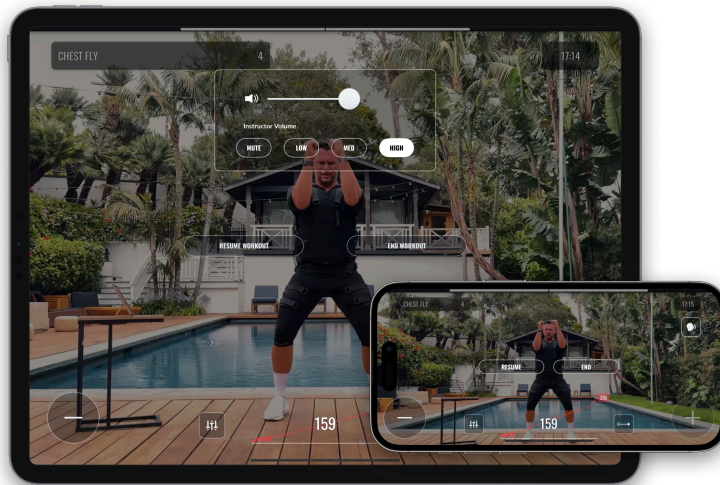
Para pausar la sesión de entrenamiento, pulse en el centro de la pantalla del iPhone o iPad para que aparezca el botón Pausa.



PRECAUCIÓN: Si experimenta algún malestar importante o dolor durante el entrenamiento, pause inmediatamente el entrenamiento y disminuya la intensidad según sea necesario.



Al tocar este botón, se pausa la sesión y aparece la pantalla de control del entrenamiento.



Cuando esté preparado/a para reanudar el entrenamiento, presione el botón «Reanudar entrenamiento».

Desde la pantalla de control del entrenamiento, puede modificar los siguientes aspectos de su entrenamiento:

<p>Volumen del instructor/a</p>	<p>Deslice la barra hacia la derecha para aumentar o hacia la izquierda para disminuir el volumen de la voz del instructor o instructora.</p>
---------------------------------	---

Transmita su entrenamiento a su televisor

Si tiene un Apple TV conectado a su pantalla o una Smart TV, puede transmitir su entrenamiento directamente a su TV utilizando la función de duplicación de pantalla de su iPhone o iPad. Asegúrese de que ambos dispositivos estén conectados a la misma red.

Para obtener más información sobre cómo usar AirPlay, consulte el [sitio web de Apple](#).

MODOS DE ENTRENAMIENTO

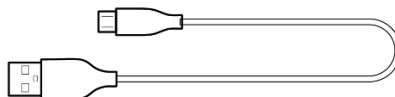
Los entrenamientos en la aplicación Katalyst están asignados a un modo de

entrenamiento único. Cada modo está diseñado para indicar los ejercicios y trabajos en los que se enfoca durante el entrenamiento seleccionado. La lista siguiente le ayudará a elegir un programa de entrenamiento adecuado para sus necesidades:

Modo	Descripción
Fuerza	Este programa está diseñado para aumentar la fuerza máxima de los músculos.
Potencia	Este programa incrementa la velocidad en el desarrollo de la fuerza máxima muscular.
Cardio	Este programa mejora la resistencia general de los músculos y su resistencia a la fatiga. Activa el metabolismo aeróbico de las fibras durante el entrenamiento.
Recuperación	Este programa ayuda a aumentar el flujo sanguíneo. Debe usarse después de sesiones de entrenamiento y competiciones.

CARGA DE LA UNIDAD DE IMPULSOS

La aplicación Katalyst verifica el nivel de batería de la unidad generadora de impulsos antes y después de un entrenamiento y le avisa si es necesario que la cargue. Además, si la batería de la unidad generadora de impulsos está baja, el indicador LED de estado muestra una luz amarilla que parpadea lentamente.



Tenga en cuenta que, para una carga óptima, Katalyst recomienda usar el cable de carga original proporcionado con su sistema de entrenamiento Katalyst.



PRECAUCIÓN: Si la unidad generadora de impulsos está conectada a un cargador y el indicador LED de estado no muestra que está cargando, Katalyst recomienda desconectarlo y ponerse en contacto con el soporte técnico de Katalyst.

Conexión del cargador

Para cargar su unidad generadora de impulsos, realice lo siguiente:

1. Asegúrese de que la unidad generadora de impulsos esté apagada verificando el indicador LED de estado.
2. Desconecte la unidad generadora de impulsos del traje si está conectada.
3. Conecte el cable de carga al conector micro-USB ubicado en la parte inferior de la unidad generadora de impulsos.



El indicador LED de estado comenzará a parpadear en verde, lo que indica que la unidad se está cargando. Una vez completamente cargada, el indicador LED de estado se volverá verde fijo.



PRECAUCIÓN: NUNCA cargue ni recargue la unidad generadora de impulsos mientras está conectada a su cuerpo.

NUNCA cargue ni recargue la unidad generadora de impulsos desde fuentes no fiables o averiadas.

RESOLUCIÓN DE POSIBLES PROBLEMAS

A continuación, se presenta una recopilación de posibles problemas con el sistema de entrenamiento Katalyst. Si tiene preguntas o inquietudes adicionales, póngase en contacto con Katalyst.

Problema	Resolución
La unidad generadora de impulsos no se enciende.	<p>Conecte el cargador a la unidad generadora de impulsos. El indicador LED de estado debería mostrar una luz blanca fija. Permita que la unidad generadora de impulsos cargue durante al menos 30 minutos. Después de al menos 30 minutos, desconecte la unidad generadora de impulsos del cargador y enciéndala.</p>
La aplicación no puede emparejarse con la unidad generadora de impulsos.	<p>Asegúrese de que la unidad generadora de impulsos esté encendida. Si su iPhone o iPad aún no detecta la unidad generadora de impulsos, haga lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que la unidad generadora de impulsos esté apagada. 2. Abra la configuración de Bluetooth desde Ajustes en su iPhone o iPad. 3. En la sección de dispositivos Bluetooth, localice Katalyst. Si lo encuentra, tóquelo y seleccione «Olvidar este dispositivo». 4. Mantenga pulsado el botón de encendido de la unidad generadora de impulsos durante 5 segundos hasta que el indicador LED de estado parpadee rápidamente en azul. 5. Abra la <i>app</i> Katalyst en su dispositivo y siga las instrucciones para emparejar la unidad generadora de impulsos. Asegúrese de que la unidad generadora de impulsos esté cerca del iPhone o iPad.
Problemas de contacto con el traje	<p>La aplicación Katalyst detiene el entrenamiento, desactiva cualquier canal con una mala conexión y muestra los canales que tienen problemas.</p> <p>Asegúrese de estar usando su capa base y de que las almohadillas del traje estén adecuadamente humedecidas con agua. Además, verifique que los conectores del chaleco y los pantalones estén correctamente conectados. A continuación, pulse Reanudar entrenamiento en su Katalyst.</p>
La estimulación es débil, incluso en intensidades altas.	<p>Pause el entrenamiento e inspeccione el traje para asegurarse de que todas las almohadillas estén adecuadamente humedecidas con agua. En caso necesario, vuelva a humedecer los electrodos.</p> <p>Si la estimulación sigue siendo débil, interrumpa el entrenamiento. Katalyst recomienda sustituir el traje, ya que puede estar desgastado.</p>

La estimulación provoca malestar o una sensación de quemazón.	Pause el entrenamiento e inspeccione el traje para asegurarse de que todas las almohadillas estén adecuadamente humedecidas con agua. En caso necesario, vuelva a humedecer los electrodos. Si la sensación persiste, confirme que el traje esté adecuadamente ajustado para garantizar una compresión adecuada.
---	--

ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

Katalyst recomienda lo siguiente para almacenar y cuidar el sistema de entrenamiento

- Mantener el traje en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- Guardar la unidad generadora de impulsos en el estuche incluido cuando no se utilice.
- Si tiene pensado almacenar la unidad generadora de impulsos sin usarla por un período prolongado, debe cargarla completamente cada seis meses.
- No guardar el traje o la capa base durante un período prolongado cuando estén húmedos (por ejemplo, después del entrenamiento o lavado), ya que pueden acumularse moho y bacterias.
- Lavar la capa base después de cada uso con detergente regular. La capa base se puede lavar en lavadoras domésticas.
- El traje está diseñado para ser lavado a máquina en un ciclo suave con agua fría (temperatura máxima de 30 °C). Para garantizar la durabilidad del traje, lávelo dentro de una bolsa para ropa.
- Katalyst recomienda lavar el traje cada 1-3 meses, dependiendo de la frecuencia de uso.
- Seque siempre el traje al aire libre. NO meta el traje en la secadora, ya que lo dañará.
- Puede limpiar los conectores del traje con un paño seco para asegurarse de que no haya polvo ni partículas visibles en ninguna parte del conector.
- Limpie la unidad generadora de impulsos únicamente con un paño suave y seco.
- La unidad generadora de impulsos es inspeccionada sistemáticamente para

garantizar la calidad y no requiere calibración o verificación adicional. Los parámetros de entrenamiento del sistema de entrenamiento Katalyst están configurados en el *hardware* y *software*, y no se degradan con el tiempo cuando se utiliza en condiciones normales.

- No abra ni altere el sistema de entrenamiento Katalyst. Esto se considera manipulación del equipo y exime al fabricante de cualquier responsabilidad con respecto a la garantía, así como de los riesgos a los que el operador o usuario puedan estar expuestos.

GARANTÍA

Para obtener la información más reciente sobre la garantía, visite katalyst.com/warranty.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

A continuación, se presentan las especificaciones técnicas del sistema de entrenamiento Katalyst.

Especificaciones de los electrodos

Las almohadillas de electrodos en su traje están colocadas de acuerdo con la posición de los grupos musculares específicos que se estimulan. Se componen de un tejido conductor especializado sobre una espuma absorbente que permite absorber y distribuir el agua a la capa base. Los tamaños de las electrodos para las distintas tallas de traje son los siguientes:

Especificaciones para Gen4: KV12-BLK-XXX, KS12-BLK-XXX, KA12-BLK-XXX

Electrodo para grupo muscular	Superficie en centímetros cuadrados					
	11T	12T	13T	14T	15T	16T
Chaleco						
Parte superior del pecho	46,47 cm ²	52,49 cm ²	58,37 cm ²	81,93 cm ²	108,59 cm ²	108,66 cm ²
Parte inferior del pecho	33,50 cm ²	38,64 cm ²	48,97 cm ²	54,30 cm ²	56,35 cm ²	67,59 cm ²
Parte superior de la espalda (superior)	55,80 cm ²	62,04 cm ²	65,35 cm ²	71,34 cm ²	77,29 cm ²	77,33 cm ²
Parte superior de la espalda (inferior)	49,69 cm ²	57,88 cm ²	73,99 cm ²	89,73 cm ²	105,49 cm ²	105,94 cm ²
Espalda media	39,26 cm ²	47,78 cm ²	57,74 cm ²	67,70 cm ²	81,66 cm ²	81,69 cm ²
Zona lumbar	70,17 cm ²	70,22 cm ²	116,34 cm ²	152,51 cm ²	157,46 cm ²	157,88 cm ²
Abdominales	112,90 cm ²	114,17 cm ²	150,89 cm ²	205,99 cm ²	215,05 cm ²	215,13 cm ²

Chaleco	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Parte superior del pecho	46,47 cm ²	52,49 cm ²	58,37 cm ²	81,93 cm ²	108,59 cm ²	108,66 cm ²
Parte inferior del pecho	33,50 cm ²	38,64 cm ²	48,97 cm ²	54,3 cm ²	56,35 cm ²	67,59 cm ²
Parte superior de la espalda (superior)	55,80 cm ²	62,04 cm ²	65,35 cm ²	71,34 cm ²	77,29 cm ²	77,33 cm ²
Parte superior de la espalda (inferior)	49,69 cm ²	57,88 cm ²	73,99 cm ²	89,73 cm ²	105,49 cm ²	105,94 cm ²
Espalda media	39,26 cm ²	47,78 cm ²	57,74 cm ²	67,70 cm ²	81,66 cm ²	81,69 cm ²
Zona lumbar	67,51 cm ²	69,94 cm ²	94,34 cm ²	126,42 cm ²	154,77 cm ²	154,83 cm ²
Abdominales	98,52 cm ²	98,26 cm ²	129,99 cm ²	177,60 cm ²	182,39 cm ²	182,39 cm ²
Pantalón corto	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Glúteos	63,66 cm ²	60,12 cm ²	92,37 cm ²	125,44 cm ²	134,69 cm ²	134,69 cm ²
Isquiotibiales	86,62 cm ²	104,88 cm ²	121,60 cm ²	155,05 cm ²	175,95 cm ²	175,95 cm ²
Cuádriceps	86,62 cm ²	104,88 cm ²	121,60 cm ²	155,05 cm ²	175,95 cm ²	175,95 cm ²
Correas para los brazos	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Brazos	46,24 cm ²	59,03 cm ²	71,82 cm ²	88,68 cm ²	105,18 cm ²	105,18 cm ²

Especificaciones para Gen2/Gen3: 1064-01-XXX, 1065-01-XXX, 1066-01-XXX

Electrodo para grupo muscular	Superficie en centímetros cuadrados					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Brazos	44,38 cm ²	53,12 cm ²	66,22 cm ²	79,40 cm ²	96,80 cm ²	136,00 cm ²
Parte superior del pecho	27,79 cm ²	27,79 cm ²	44,89 cm ²	53,79 cm ²	65,99 cm ²	66,00 cm ²
Parte inferior del pecho	34,76 cm ²	34,76 cm ²	48,46 cm ²	81,86 cm ²	81,86 cm ²	80,50 cm ²
Parte superior de la espalda	27,71 cm ²	36,81 cm ²	56,11 cm ²	67,21 cm ²	73,31 cm ²	72,00 cm ²
Espalda media	37,58 cm ²	47,58 cm ²	57,58 cm ²	67,58 cm ²	77,58 cm ²	80,00 cm ²
Zona lumbar	64,24 cm ²	64,24 cm ²	97,34 cm ²	131,14 cm ²	131,14 cm ²	136,50 cm ²
Abdominales	107,14 cm ²	107,14 cm ²	157,54 cm ²	213,34 cm ²	213,34 cm ²	243,75 cm ²
Glúteos	64,24 cm ²	64,24 cm ²	97,34 cm ²	131,14 cm ²	131,14 cm ²	131,25 cm ²
Isquiotibiales	84,44 cm ²	110,24 cm ²	127,44 cm ²	161,84 cm ²	179,04 cm ²	187,05 cm ²
Cuádriceps	84,44 cm ²	110,24 cm ²	127,44 cm ²	161,84 cm ²	179,04 cm ²	187,05 cm ²

Batería

Polímero de litio (LiPo) recargable 7,4 V, 2050 mAh

Entrada de carga

5 V a través del conector micro-USB

Canales de estimulación

13 canales

Forma de onda de estimulación

Bipolar simétrica

Gama de frecuencias de estimulación admitidas

1 a 105 Hz

Anchuras de pulso de estimulación admitidas

250 a 375 microsegundos

Voltaje de salida máximo

100 Voltios

Corriente máxima de salida

120 miliamperios

Conexión inalámbrica

Módulo BLE integrado

Compatibilidad electromagnética

IEC 60601-1-2

Banda de frecuencia

2360 GHz a 2500 GHz

Potencia máxima de radiofrecuencia

+4 dBm

Materiales de la carcasa

Moldeo por inyección de plástico

Especificaciones medioambientales

- Temperatura de funcionamiento/almacenamiento/transporte: Temperatura: 0 °C a +40 °C
- Humedad: 10-90 % de humedad relativa
- Presión atmosférica: 700 hPa a 1060 hPa

Limitaciones

El producto no es adecuado para su uso en entornos con alta concentración de oxígeno y/o líquidos inflamables y/o gases inflamables; no utilice el dispositivo con equipos para electrocirugía o terapia de onda corta o microondas; el dispositivo puede ser interferido por otros equipos, incluso si estos cumplen con los requisitos de emisiones CISPR.

Emisiones

Estándar	Elemento	Observaciones
IEC 60601-2-10	Emisiones conducidas	Clase B
	Emisiones radiadas	Clase B
	Emisiones armónicas	
	Emisiones de fluctuación de voltaje y parpadeo	

Inmunidad

Estándar	Elemento	IEC 60601-1-2 Niveles de prueba	Observaciones
IEC 60601-1-2	Descarga electrostática	Contacto: ± 8 kV Aire: ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV y ± 15 kV	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	Inmunidad radiada	80 MHz a 2,7 GHz, 10 V/m; a 80 %, 1 kHz y tabla 9 de la cláusula 8.10	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	Transitorios eléctricos rápidos/Ráfagas	Alimentación de CA: 2 kV, 100 kHz PRF Alimentación de CC: NA	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.

	Sobretensión	Alimentación de CA: $\pm 0,5$ kV y ± 1 kV línea a línea, $\pm 0,5$ kV, ± 1 kV y ± 2 kV línea a tierra	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
		Alimentación de CC: NA Líneas de E/S NA	
	Inmunidad conducida	Alimentación de CA: 150 kHz a 80 MHz, $3 V_{rms}$ fuera de ISM y bandas de radioaficionados, $6 V_{rms}$ en ISM y bandas de radioaficionados: a 80 %, 1 kHz Líneas de E/S 150 kHz a 80 MHz, $3 V_{rms}$ fuera de ISM y bandas de radioaficionados, $6 V_{rms}$ en ISM y bandas de radioaficionados: a 80 %, 1 kHz Alimentación de CC: NA	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	Inmunidad magnética	30 A/m, 50 Hz y 60 Hz	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.
	Caídas de tensión e interrupciones	0 % para 0,5 ciclos (a 0° , 45° , 90° , 135° , 180° , 225° , 270° y 315°), 0 % para 1 ciclo (a 0°), 70 % para 25 ciclos (a 0°) y 0 % para 250 ciclos. (Probado a $230 V_{CA}$ y $100 V_{CA}$)	No se ha observado ninguna degradación del rendimiento.

Requisitos de la FCC

El sistema de entrenamiento Katalyst ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de clase B, conforme a la parte 15 de las reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en un entorno residencial



El sistema de entrenamiento Katalyst está destinado para su uso en entornos con otros dispositivos habilitados para RF y, como tal, cumple con las siguientes dos



condiciones:

- El sistema de entrenamiento Katalyst no puede causar interferencias perjudiciales.
- El sistema de entrenamiento Katalyst debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.



Contiene módulo RF con identificación FCC: 2AA9B10




GLOSARIO DE SÍMBOLOS



Símbolo	Título del símbolo	Descripción	Referencia estándar		Título estándar
			N.º de referencia del símbolo	N.º de designación	
	Precaución	Indica la necesidad de que el usuario consulte las instrucciones de uso para obtener información importante de precaución, como advertencias y precauciones, que no pueden, por diversas razones, presentarse en el propio dispositivo médico.	5.4.4	ISO 15223-1:201 6	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Consulte el manual/libro de instrucciones	Indica que debe leerse el manual de instrucciones.	M002	ISO 7010	Símbolos gráficos – Colores de seguridad y señales de seguridad –



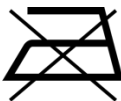


					Señales de seguridad registradas
	Fabricante	Indica el fabricante del dispositivo médico, según lo definido en las Directivas 90/385/CEE, 93/42/CEE y 98/79/CE.	5.1.1	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	Fecha de fabricación:	Indica la fecha en que se fabricó el dispositivo médico.	5.1.3	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales


REF	Número de catálogo	Indica el número de catálogo del fabricante para facilitar la identificación del dispositivo médico.	5.1.6	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
SN	Número de serie	Indica el número de serie del fabricante para identificar un dispositivo médico específico.	5.1.7	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
LOT	Número de lote	Indica el número de lote del fabricante para identificar el lote.	5.1.5	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos

	<p>Pieza aplicada de tipo BF</p>	<p>Indica una parte aplicada de tipo BF que cumple con la norma IEC 60601-1. BF = Body Floating (flotante respecto al cuerpo). Se utiliza para dispositivos que tienen contacto conductivo con el paciente o que tienen contacto de duración media o larga con el paciente. No puede estar conectado a tierra (flotante).</p>	<p>5333</p>	<p>IEC 60417:2002</p>	<p>generales Símbolos gráficos para usar en equipos</p>
	<p>Límite de temperatura</p>	<p>Indica los límites de temperatura dentro de los cuales se puede exponer el dispositivo médico de forma segura.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales</p>

	<p>Límite de humedad</p>	<p>Indica el límite de humedad dentro del cual se puede exponer el dispositivo médico de forma segura.</p>	<p>5.3.8</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales</p>
	<p>RAEE</p>	<p>Residuos de equipos eléctricos y electrónicos Indica que un producto no debe desecharse en vertederos; la barra negra indica que el equipo fue fabricado después de 2005.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Marcado de equipos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 11(2) de la Directiva 2002/96/CE (RAEE)</p>
	<p>Stand-by (Espera)</p>	<p>Indica un modo de suspensión o estado de bajo consumo de energía. El interruptor no desconecta completamente el dispositivo de su fuente de alimentación.</p>	<p>5009</p>	<p>IEC 60417:2002</p>	<p>Símbolos gráficos a utilizar en equipos</p>

	<p>Mercado FCC</p>	<p>El mercado FCC indica que el dispositivo electrónico vendido en los Estados Unidos está certificado y que la interferencia electromagnética del dispositivo está dentro de los límites aprobados por la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).</p>	<p>-</p>	<p>Comisión federal de comunicaciones</p>	<p>-</p>
	<p>Mercado CE</p>	<p>El mercado FCC indica que el dispositivo electrónico vendido en los Estados Unidos está certificado y que la interferencia electromagnética del dispositivo está dentro de los límites aprobados por la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).</p>	<p>-</p>	<p>Unión Europea (UE)</p>	<p>-</p>

	No utilizar si el paquete está dañado	Indica que el dispositivo no debe usarse si el paquete ha sido dañado o abierto.	5.2.8	ISO 15223-1:2016	Dispositivos médicos – Símbolos para usar en etiquetas, etiquetado e información suministrada de dispositivos médicos – Parte 1: Requisitos generales
	No limpiar en seco	Indica que la prenda no puede limpiarse en seco sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No planchar	Indica que la prenda no puede plancharse con seguridad sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No secar en secadora.	Indica que la prenda no puede secarse en secadora de forma segura sin sufrir daños.	-	ISO 3758:2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
	No usar blanqueador	Indica que la prenda no puede blanquearse con seguridad sin sufrir daños.	-	ISO 3758;2012	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos

	Lavar en agua fría con detergentes suaves	Indica que la prenda puede lavarse con seguridad en lavado muy suave con una temperatura máxima de 30 °C.	-	ISO 3088:2011	Textiles - Código de etiquetado de cuidado mediante símbolos
---	---	---	---	---------------	--

COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA (CEM)

El sistema de entrenamiento Katalyst está diseñado para usarse en entornos domésticos típicos aprobados de acuerdo con la norma de seguridad IEC 60601-1-2.

Está diseñado para soportar perturbaciones previstas como descargas electrostáticas, campos magnéticos de suministro eléctrico o emisores de radiofrecuencia. Sin embargo, puede verse afectado por campos de radiofrecuencia potentes provenientes de otras fuentes.

Si ocurre una pérdida o degradación del rendimiento esencial, la seguridad y la eficacia pueden verse comprometidas, y se aconseja finalizar el entrenamiento.

Asistencia de productos

Envíe un correo electrónico al fabricante a support@katalyst.com para obtener información adicional sobre la configuración, el uso y el mantenimiento o para informar de cualquier problema con su sistema de entrenamiento Katalyst.

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: SIXXxxxx

Suits: KVAAXXXX, KSAAXXXX, KAAAXXXX, Lot # - M00-XXXX

2. *Manufacturer:*

Name Katalyst Interactive Inc.

Address 8400 W Sunset Road, Suite 300, Las Vegas, Nevada, 89113, United States

*Authorised Representative:*⁵

Name Authorised Representative Service

Address 77 Camden Street Lower

Dublin

D02 XE80

Ireland

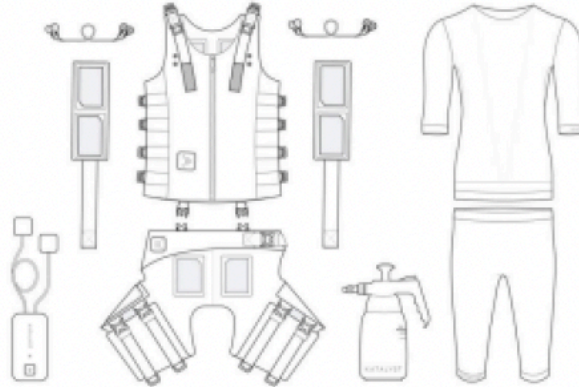


3. *This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer.*

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 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

EN 60601-1 Medical electrical equipment – Part 1: General requirements for basic safety and essential performance

Article 3.1(b) – Electromagnetic Compatibility

EN 301 489-1 V2.2.3 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

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

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:

Name: Linda K. Alcorn

Function: Manager, Quality

Systems Signature:

Signed by:

FA2773FC53804A6