

KATALYST

SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT KATALYST
MODE D'EMPLOI | FRANÇAIS

IM-00005 VER. 0

TABLE DES MATIÈRES

VOTRE PARCOURS AVEC KATALYST.....	5
INDICATIONS D'UTILISATION.....	5
AVERTISSEMENT ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	6
Guide de sécurité.....	6
Contre-indications.....	7
Précautions.....	8
Avertissements et mesures de sécurité.....	8
Effets indésirables.....	11
COMPOSANTS DU SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT KATALYST.....	13
Le costume.....	13
Gilet.....	14
Short.....	15
Sangles de bras.....	16
Connecteurs de bras.....	17
Kit à impulsions.....	17
Allumer votre kit à impulsions.....	18
Éteindre votre kit à impulsions.....	18
Indicateur d'état LED du kit à impulsions.....	19
Couche de base.....	21
Vaporisateur.....	22
MODE D'EMPLOI.....	23

Installer et lancer l'application Katalyst.....	23
Préparer votre costume.....	24
Mettre votre costume.....	26
Sélectionner votre séance.....	31
Coupler votre kit à impulsions.....	33
Connecter votre kit à impulsions.....	34
Ranger votre kit à impulsions.....	34
Gérer votre session d'entraînement.....	36
Comprendre l'interface d'entraînement.....	36
Interrompre et contrôler votre séance.....	39
Diffuser votre séance sur votre télé.....	40
MODES D'ENTRAÎNEMENT.....	41
CHARGER VOTRE KIT À IMPULSIONS.....	41
Brancher le chargeur.....	42
DÉPANNAGE.....	43
STOCKAGE ET ENTRETIEN.....	44
GARANTIE.....	45
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES.....	45
Spécifications des électrodes.....	46
Batterie.....	49
Entrée de charge.....	49
Canaux de stimulation.....	49

Forme d'onde de stimulation.....	49
Plage de fréquence de stimulation prise en charge.....	49
Largeurs d'impulsion de stimulation prises en charge.....	49
Tension de sortie maximale.....	50
Courant de sortie maximal.....	50
Connexion sans fil.....	50
Compatibilité électromagnétique.....	50
Bande de fréquences.....	50
Fréquence radio max.....	50
Matériaux du boîtier.....	50
Spécifications d'environnement.....	50
Limites.....	51
Émissions.....	51
Immunité.....	51
Exigences de la FCC.....	53
GLOSSAIRE DES SYMBOLES.....	54
COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM).....	61
SUPPORT PRODUIT.....	61
DECLARATION DE CONFORMITE UE (N° 1000).....	62



ATTENTION : Katalyst recommande fortement que tous les utilisateurs du système d'entraînement Katalyst lisent attentivement ces instructions, contre-indications et mesures de sécurité avant d'utiliser le système d'entraînement Katalyst.

Consultez le glossaire des symboles pour une explication des symboles.

VOTRE PARCOURS AVEC KATALYST

Bienvenue chez Katalyst, une manière nouvelle et excitante de concevoir votre entraînement de fitness. Katalyst utilise la technologie d'électrostimulation musculaire (EMS) pour améliorer la composition du corps, augmenter la force et l'endurance, améliorer le tonus musculaire et même régler certains déséquilibres musculaires.

Pour engager efficacement tous vos groupes musculaires majeurs et tirer le maximum de votre système d'entraînement Katalyst, veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer votre première séance. Pour votre commodité, le système d'entraînement Katalyst est contrôlé à distance par l'application Katalyst, qui fonctionne sur tout iPhone ou iPad exécutant iOS 16 ou ultérieur.

INDICATIONS D'UTILISATION

Le système d'entraînement Katalyst est un dispositif en vente libre conçu pour stimuler les muscles en bonne santé afin d'améliorer ou de faciliter les performances musculaires. Il est prévu pour être utilisé par des adultes uniquement.

Le système d'entraînement Katalyst n'est pas prévu pour être utilisé en conjonction avec une thérapie ou le traitement de n'importe quelle maladie ou pathologie. Aucun des programmes d'entraînement ou des paramètres opérationnels ne sont conçus pour cibler des muscles blessés ou souffrants ; l'utilisation du système d'entraînement Katalyst sur de tels muscles est contre-indiquée.

Les impulsions électriques du système d'entraînement Katalyst permettent le déclenchement de potentiels d'activité sur les motoneurons des nerfs moteurs (excitations). Ces excitations des motoneurons sont transmises aux fibres musculaires via la plaque terminale du moteur, où elles génèrent des réponses mécaniques des fibres musculaires qui correspondent au travail musculaire. En fonction des paramètres des impulsions électriques (fréquence des impulsions, durée de contraction, durée de repos et durée totale de la session), différents types de travaux musculaires peuvent être imposés aux muscles stimulés.

AVERTISSEMENT ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Katalyst vous recommande de consulter votre médecin avant de commencer ce programme de fitness ou tout autre programme de fitness.

Le texte repéré par un symbole  dans ce manuel d'instructions indique une situation qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des blessures mineures ou modérées chez l'utilisateur ou un endommagement de l'équipement.

Guide de sécurité

Veillez étudier la liste de questions suivante. Si vous répondez « Oui », « Peut-être » ou « Je ne sais pas » à une ou plusieurs des questions suivantes, vous NE DEVEZ PAS utiliser le dispositif.

1. Avez-vous un pacemaker, un défibrillateur implanté ou d'autres dispositifs métalliques ou électroniques implantés ?
2. Êtes-vous enceinte ?
3. Expérimentez-vous une fatigue musculaire, un traumatisme musculaire extrême ou une maladie musculaire comme la rhabdomyolyse ?
4. Vous a-t-on diagnostiqué un problème cardiaque ou une maladie cardiaque ?
5. Avez-vous un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou de graves problèmes de circulation sanguine dans les membres inférieurs ?
6. Vous a-t-on diagnostiqué une hernie abdominale ou inguinale ?
7. Avez-vous subi une opération récemment ?
8. Avez-vous subi un traumatisme aigu ou des fractures récemment ?
9. Vous a-t-on diagnostiqué de l'épilepsie ou un autre trouble neurologique ?
10. Avez-vous expérimenté des lésions nerveuses entraînant un manque de

- sensation dans une région particulière du corps ?
11. Souffrez-vous de douleurs chroniques ?
 12. Avez-vous besoin de rééducation musculaire ?
 13. Faites-vous l'objet d'une suspicion de maladie liée à la chaleur ?
 14. Avez-vous un cancer ?
 15. Vos articulations sont-elles douloureuses ou endommagées ?
 16. Avez-vous des spasmes musculaires ?
 17. Avez-vous expérimenté une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire ?
 18. Avez-vous tendance à subir des saignements internes (hémorragie) après un traumatisme ou une fracture ?
 19. Êtes-vous en présence d'équipements de surveillance électronique (p. ex. un moniteur cardiaque ou des dispositifs ECG) ?
 20. Avez-vous moins de 18 ans ?

Contre-indications

Les éléments suivants sont des contre-indications indiquant une situation dans laquelle le système d'entraînement Katalyst ne doit pas être utilisé :

- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si vous avez un pacemaker (pacemaker artificiel), un défibrillateur implanté ou d'autres dispositifs métalliques ou électroniques implantés. L'utilisation pourrait causer une électrocution, des brûlures, une interférence électrique ou la mort.
- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si vous avez vos règles ou que vous êtes enceinte. La sécurité d'utilisation de stimulateurs musculaires électriques pendant la grossesse n'a pas été prouvée.
- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si vous expérimentez une fatigue musculaire, un traumatisme musculaire extrême ou une maladie musculaire comme la rhabdomyolyse.
- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si on vous a diagnostiqué un problème cardiaque ou une maladie cardiaque.
- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si vous avez un apport sanguin insuffisant (ischémie) ou de graves problèmes de circulation sanguine dans les membres inférieurs.

- Ne pas utiliser le système d'entraînement Katalyst si vous avez une hernie abdominale ou inguinale.

Précautions

Les éléments suivants sont des précautions que Katalyst vous recommande d'étudier avant d'utiliser le système d'entraînement Katalyst :

- Vous devez faire preuve de prudence si vous avez tendance à subir des saignements internes (hémorragie) après un traumatisme ou une fracture.
- Vous devez faire preuve de prudence à la suite d'un traumatisme aigu ou d'une fracture, ou si vous avez subi récemment une opération et que la contraction musculaire peut perturber le processus de guérison.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le système d'entraînement Katalyst si on vous a diagnostiqué de l'épilepsie ou un autre trouble neurologique.
- Vous devez faire preuve de prudence en cas de lésions nerveuses entraînant un manque de sensation dans une région particulière du corps.
- Consultez votre médecin au préalable si vous avez expérimenté une perte de tissu musculaire ou une atrophie musculaire, si vous expérimentez des spasmes musculaires ou si vos muscles sont associés à des articulations douloureuses ou endommagées.
- Consultez votre médecin au préalable si vous souffrez de douleurs chroniques.
- Consultez votre médecin au préalable si vous avez besoin de rééducation musculaire.
- Consultez votre médecin au préalable en cas de suspicion de maladie cardiaque. Ce dispositif peut causer des perturbations mortelles du rythme cardiaque chez les personnes sensibles.

Avertissements et mesures de sécurité

Les éléments suivants sont des avertissements et des mesures de sécurité généraux que vous devez examiner avant d'utiliser le système d'entraînement Katalyst :

- Utilisez le système d'entraînement Katalyst uniquement avec la couche de base fournie.
- Le système d'entraînement Katalyst est prévu pour une utilisation par des adultes uniquement.
- N'utilisez pas le costume sur des parties du corps pour lesquelles il n'a pas été conçu (par exemple les sangles de bras sur les mollets).
- Ne touchez pas l'intérieur du costume ou les fermetures avec vos mains pendant l'entraînement. Si un ajustement du costume est nécessaire, arrêtez d'abord l'entraînement, puis effectuez l'ajustement.
- Aucune modification de l'équipement du système d'entraînement Katalyst n'est autorisée.
- Ne chargez pas le kit à impulsions pendant qu'il est attaché au costume.
- La stimulation ne doit pas être appliquée près de métal. Retirez tous les bijoux, piercings, boucles de ceintures ou autres produits ou dispositifs métalliques amovibles dans les zones de stimulation.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou (plus précisément les nerfs du sinus carotidien), en particulier chez les patients ayant une sensibilité connue au réflexe du sinus carotidien.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur le cou ou la bouche. Des spasmes graves des muscles du cou ou des voies respiratoires pourraient se produire et les contractions pourraient être suffisamment fortes pour fermer les voies respiratoires ou entraîner des difficultés respiratoires.
- Bien que la conception du système d'entraînement Katalyst empêche le courant électrique de traverser la cage thoracique, veuillez noter que la stimulation ne doit pas être appliquée en travers de la cage thoracique afin d'empêcher le courant électrique d'atteindre le cœur, où il pourrait causer un battement irrégulier (arythmie cardiaque).
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur la tête ou tout site pouvant entraîner le passage de la stimulation électrique dans la tête. Les effets de la stimulation sur le cerveau n'ont pas encore été établis.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur des zones gonflées, infectées ou inflammées (p. ex., phlébite, thrombophlébite, varices).

- Les effets à long terme d'une stimulation électrique chronique n'ont pas encore été établis.
- La stimulation ne doit pas être appliquée sur ou à proximité de lésions cancéreuses.
- N'appliquez pas la stimulation à des groupes musculaires en cas d'inquiétude liée à votre confort ou à votre sécurité.
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst en cas de connexion à un équipement de surveillance électronique (p. ex., moniteur cardiaque, dispositifs ECG). Ces dispositifs peuvent ne pas fonctionner correctement lors de l'utilisation de stimulation électrique.
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, hydrothérapie, etc.).
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst dans un environnement riche en oxygène, par exemple en présence de bouteilles d'oxygène.
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst en conduisant, en utilisant des machines, en faisant du vélo ou pendant toute activité lors de laquelle la stimulation électrique peut causer un risque de blessure pour vous ou les autres.
- N'appliquez pas la stimulation lorsque vous dormez.
- Gardez le dispositif de système d'entraînement Katalyst et ses accessoires hors de portée des enfants et des animaux.
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst sur des animaux.
- Empêchez toute intrusion de corps étrangers (terre, eau, métal, etc.) dans le kit à impulsions.
- Ne touchez pas au costume ou au kit à impulsions (p. ex. en essayant de les ouvrir).
- Des changements brusques de température peuvent entraîner la formation de condensation dans le kit à impulsions. Utilisez-le uniquement une fois les températures revenues à la normale.
- Ne vous surmenez pas pendant l'entraînement à stimulation musculaire électrique. Tout entraînement doit être à un niveau confortable pour vous.

- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst si vous êtes connecté à un instrument chirurgical à haute fréquence, car cela pourrait causer des irritations de la peau ou des brûlures sous les rembourrages.
- N'utilisez pas le système d'entraînement Katalyst près d'équipements médicaux de traitement à ondes courtes ou à micro-ondes. Cela pourrait entraîner une instabilité du kit à impulsions.
- Le système d'entraînement Katalyst ne doit pas être utilisé près de dispositifs médicaux comme un scanner IRM, un scanographe, un dispositif de diathermie et un dispositif à rayons X, car ceux-ci pourraient altérer le courant généré par le kit à impulsions, causer un endommagement des tissus et entraîner des blessures sévères ou la mort.
- Le système d'entraînement Katalyst ne doit pas être utilisé dans un environnement où des dispositifs non protégés sont utilisés pour émettre une radiation électromagnétique. Les équipements de communications portables, les dispositifs RFID et les systèmes de sécurité électromagnétiques (p. ex., les détecteurs de métal et les dispositifs d'EAS) peuvent interférer avec le système d'entraînement Katalyst et altérer le courant généré par ce dernier.



ATTENTION : Tous les émetteurs RF ne sont pas visibles. Si vous expérimentez des changements d'intensité inattendus, veuillez immédiatement mettre fin à votre entraînement et consulter Katalyst.

Effets indésirables

- Certaines personnes avec une peau très sensible peuvent expérimenter une rougeur ou une irritation sous les rembourrages après la stimulation électrique des muscles. En général, cette rougeur est complètement inoffensive et devrait disparaître rapidement. Évitez de commencer un entraînement tant que la rougeur est toujours visible. Si la rougeur persiste, arrêtez d'utiliser le système d'entraînement Katalyst et consultez votre médecin.

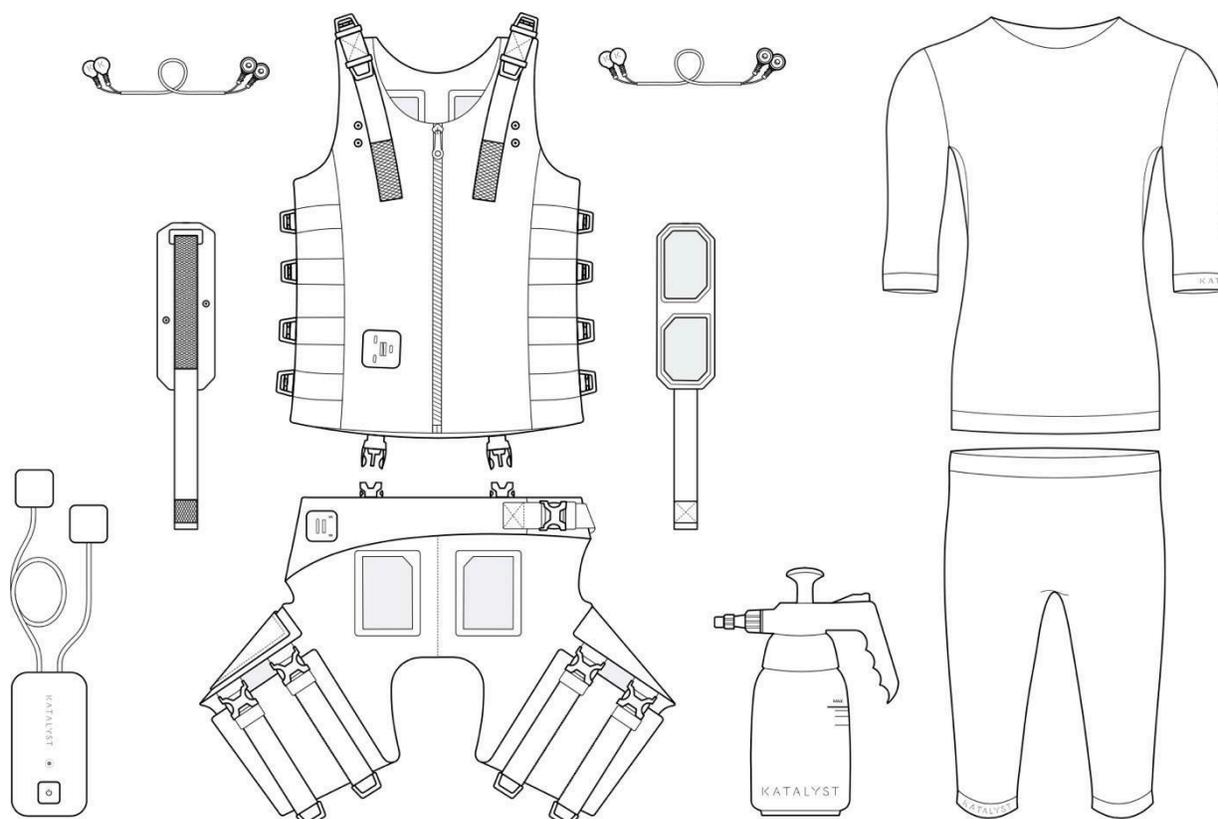
- Certaines personnes peuvent expérimenter des maux de tête et d'autres sensations douloureuses pendant ou après l'entraînement. Si cela se produit, vous devez consulter un médecin et arrêter l'entraînement tant que vous n'avez pas obtenu l'aval d'un médecin.



ATTENTION : Si vous expérimentez des effets indésirables, arrêtez immédiatement l'utilisation du système d'entraînement Katalyst et consultez votre médecin.

COMPOSANTS DU SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT KATALYST

Le système d'entraînement Katalyst est constitué de trois composants principaux : le costume, le kit à impulsions et la couche de base. Ces trois composants ainsi que le vaporisateur inclus sont décrits dans cette section.



Le costume

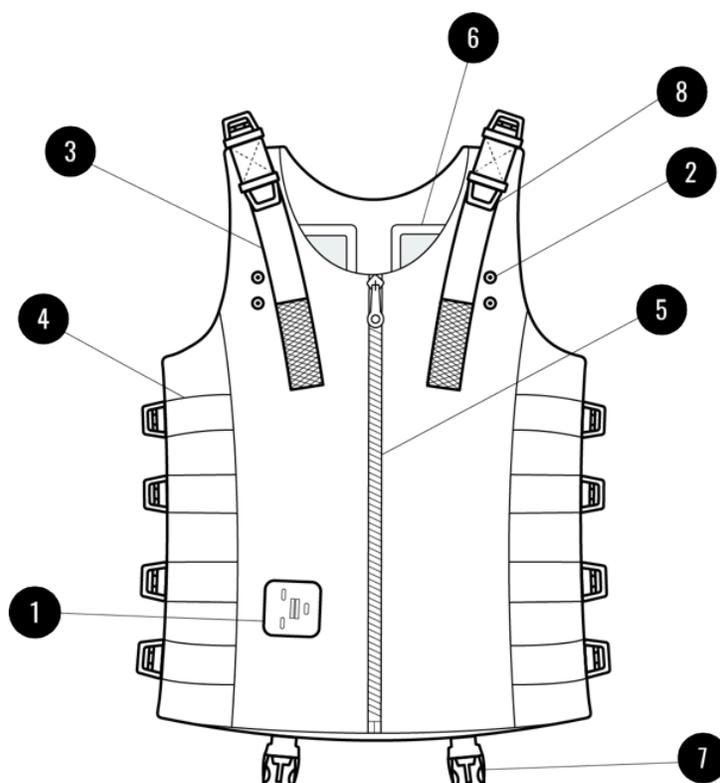
Le costume fournit des impulsions directement depuis le kit à impulsions connecté à tous vos groupes musculaires majeurs. Le costume est constitué de quatre composants distincts : le gilet, le short, les sangles de bras et les connecteurs de bras.



ATTENTION : Il est conseillé de ne pas partager de costume avec d'autres personnes, car cela peut entraîner un mauvais ajustement du costume ou le partage de fluides corporels.

Gilet

Le gilet est porté pendant toutes les sessions d'entraînement et comporte des rembourrages à des emplacements prédéfinis pour une stimulation musculaire du haut du corps.

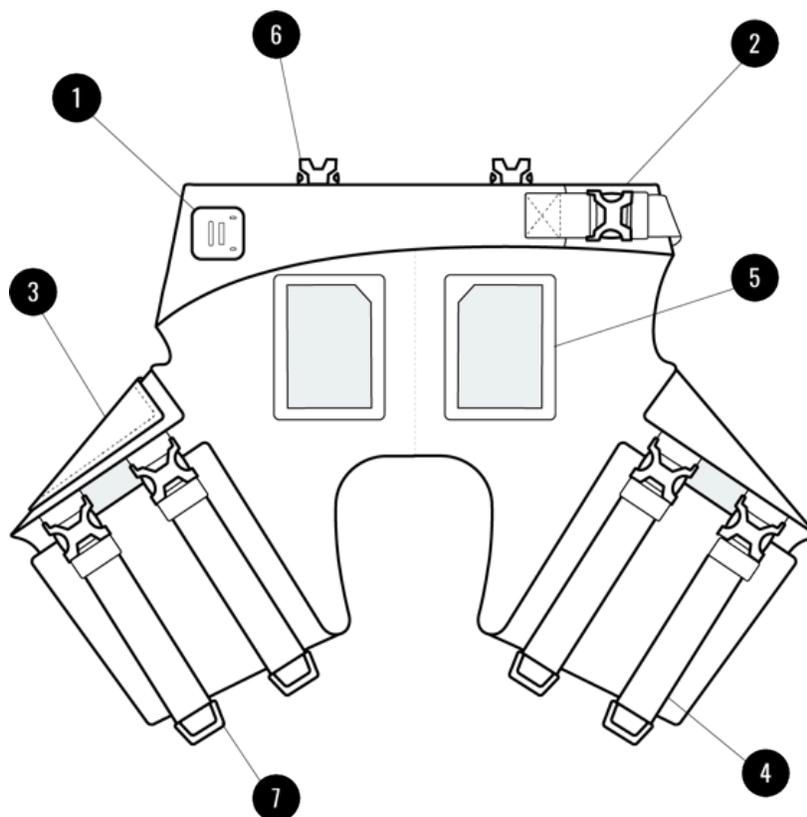


- 1 Port connecteur
- 2 Fermoirs pour connecteur de bras
- 3 Sangles d'épaule avec Velcro®
- 4 Sangles latérales

- 5 Fermeture
- 6 Rembourrages
- 7 Boucles
- 8 Anneaux en D

Short

Le short comporte des rembourrages à des emplacements prédéfinis pour une stimulation musculaire du bas du corps.

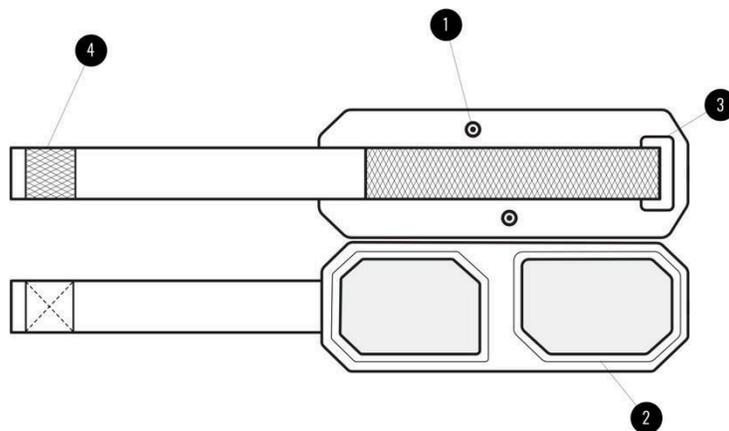


- 1 Port connecteur
- 2 Ceinture de hanches avec Velcro®

- 3 Poche pour kit à impulsions
- 4 Sangles de jambes avec Velcro®
- 5 Rembourrages
- 6 Boucles
- 7 Anneaux en D

Sangles de bras

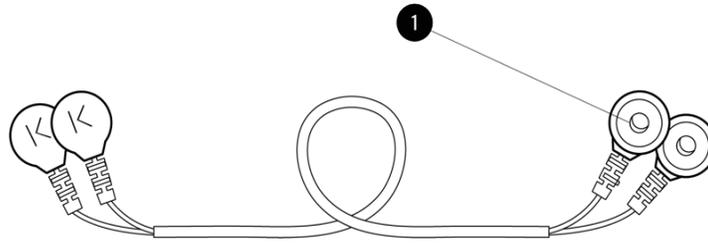
Les sangles de bras sont portées autour du milieu du haut des bras pendant toutes les sessions d'entraînement et les rembourrages caractéristiques à des emplacements prédéfinis pour une stimulation musculaire du haut des bras.



- 1 Fermoirs pour connecteurs de bras
- 2 Rembourrages
- 3 Boucles
- 4 Velcro®

Connecteurs de bras

Les connecteurs de bras sont utilisés pour connecter les sangles de bras au gilet.

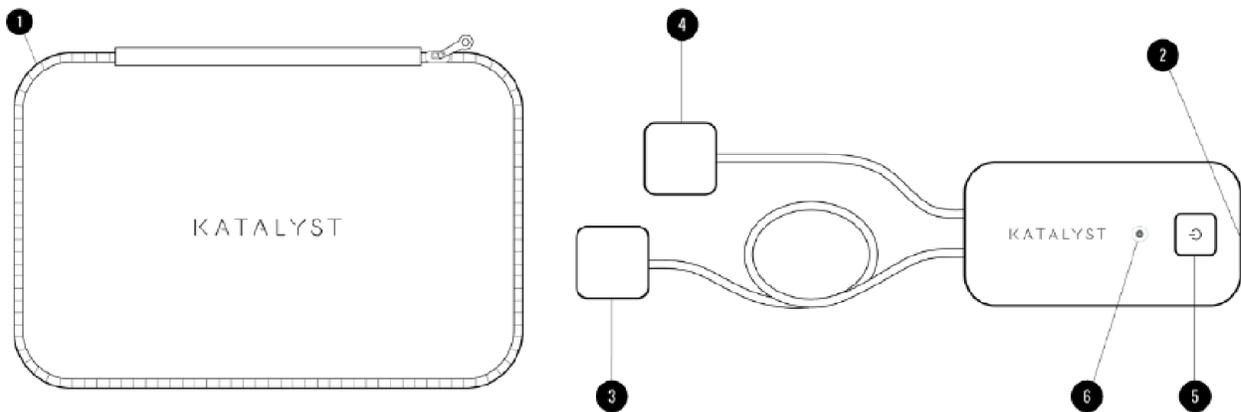


1 Fermoirs

Kit à impulsions

Le kit à impulsions est le centre de contrôle de votre système d'entraînement Katalyst. Ce petit dispositif utilise des impulsions à basse fréquence pour générer des contractions musculaires qui multiplie le rythme de travail et les résultats de chaque groupe musculaire. Il communique à distance avec l'application Katalyst.

Pour votre commodité, le kit à impulsions est conçu pour entrer dans la poche du costume pendant votre séance.



1 Housse de transport

- 2 Connecteurs micro-USB
- 3 Connecteurs de gilet
- 4 Connecteurs de short
- 5 Bouton d'alimentation
- 6 Indicateur d'état LED

Vous pouvez différencier facilement le connecteur de gilet du connecteur de short, car le connecteur de gilet est plus long que le connecteur de short. De plus, chaque connecteur est conçu de sorte qu'il soit impossible de l'attacher au mauvais port connecteur.

Allumer votre kit à impulsions

Le kit à impulsions dispose d'un seul bouton pour l'allumer et l'éteindre. Si l'indicateur d'état LED affiche une couleur, le kit à impulsions est allumé. S'il n'affiche pas de couleur, le kit à impulsions est éteint.

Pour allumer le kit à impulsions, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. L'indicateur d'état LED indiquera que le kit à impulsions est allumé.

REMARQUE : Si vous appuyez sur le bouton et maintenez pendant 5 secondes lorsque vous allumez le kit à impulsions, celui-ci entrera en mode de couplage. Pour plus d'informations, consultez Coupler votre kit à impulsions.

Éteindre votre kit à impulsions

Une fois que vous avez fini votre séance, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour éteindre le kit à impulsions. Le kit à impulsions éteindra l'indicateur d'état LED pour indiquer qu'il est éteint.

Le kit à impulsions s'éteindra automatiquement après 10 minutes s'il n'est pas connecté à votre iPhone ou à votre iPad.

Indicateur d'état LED du kit à impulsions

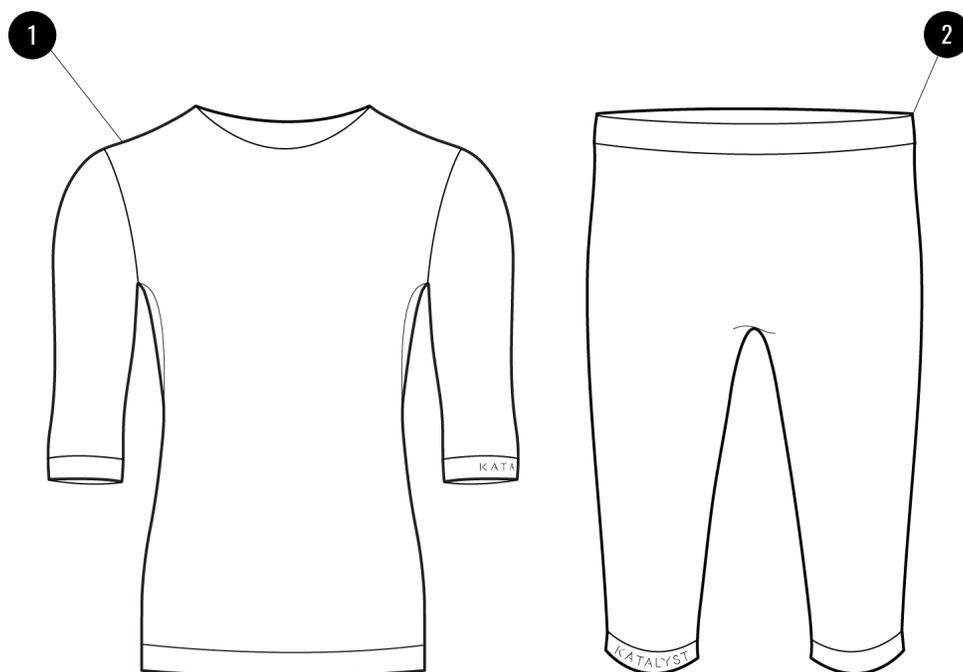
Le kit à impulsions communique avec vous par le biais de l'indicateur d'état LED, qui vous informe de son état actuel. Le tableau suivant liste les états du kit à impulsions et la couleur LED et l'action associées à l'état.

État	Voyant lumineux	Description
Éteint	Aucun	Le kit à impulsions est éteint et ne charge pas.
Connexion	Bleu clignotant lentement	Le kit à impulsion est allumé et en mode de connexion. Pour plus d'informations, consultez Connecter votre kit à impulsions.
Couplage	Bleu clignotant rapidement	Le kit à impulsions est allumé et en mode de couplage. Pour plus d'informations, consultez Coupler votre kit à impulsions.
Prêt	Bleu constant	Le kit à impulsions est allumé et connecté à votre appareil iOS, et il est prêt pour que vous commenciez votre séance.
Entraînement – Pas de stimulation	Blanc constant	Le kit à impulsion est allumé et en mode d'entraînement, mais il ne génère actuellement pas d'impulsions.
Entraînement – Stimulation	Magenta constant	Le kit à impulsion est allumé et en mode d'entraînement, et il génère des impulsions.
En pause	Blanc clignotant lentement	Le kit à impulsion est en pause.
Batterie faible	Jaune clignotant lentement	La batterie du kit à impulsions doit être chargée.
En charge	Vert clignotant lentement	Le kit à impulsion est en charge.
Complètement chargé	Vert constant	Le kit à impulsion est complètement chargé.

Erreur	Rouge constant	Le kit à impulsion est en mode d'erreur. Éteignez le kit à impulsions et rallumez-le. Si cela se produit, contactez l'assistance.
--------	----------------	--

Couche de base

La couche de base est constituée d'un t-shirt et d'un short. Ils sont conçus pour être portés sous le costume pendant l'entraînement et doivent être en contact direct avec votre peau.



1 T-shirt

2 Short



ATTENTION : Pour une efficacité maximale, ne portez rien sous la couche de base.

Vaporisateur

Le système d'entraînement Katalyst inclut un vaporisateur qui vous permet d'humidifier les rembourrages de votre costume pour obtenir la meilleure connectivité lors de vos séances.



- 1 Pompe
- 2 Déclencheur
- 3 Buse de pulvérisation ajustable
- 4 Niveau d'eau maximum

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer votre séance avec le système d'entraînement Katalyst, vous devez d'abord installer et configurer l'application Katalyst sur votre iPhone ou votre iPad et ajuster votre costume afin qu'il soit serré contre votre corps tout en restant confortable.

Installer et lancer l'application Katalyst

L'application Katalyst est une application qui contrôle et gère vos séances avec le système d'entraînement Katalyst.



Pour installer l'application, veuillez utiliser une des deux méthodes suivantes :

- Ouvrez l'application Caméra sur votre iPhone ou votre iPad. À l'aide de l'application Caméra, centrez le code QR ci-dessous (ou au verso de la carte de démarrage rapide) sur l'écran pour qu'il soit clairement visible. Une bannière s'affiche, vous permettant d'ouvrir le lien associé au code QR.



- Lancez l'App Store depuis votre iPhone ou votre iPad. Cherchez l'application mobile Katalyst et installez-la.



Après avoir installé avec succès l'application Katalyst, ouvrez-la et suivez les instructions à l'écran pour l'inscription ou la connexion.

Préparer votre costume

Avant de commencer cette étape, assurez-vous d'avoir rempli d'eau le vaporisateur (nous recommandons de l'eau chaude pour votre commodité) jusqu'au niveau d'eau maximum et d'avoir pompé environ 20 fois.



ATTENTION : Inspectez toujours votre costume et votre couche de base pour vérifier qu'ils ne présentent pas d'accroc, de déchirure ou tout autre type de dommage. En cas de dommage, remplacez le costume ou la couche de base endommagé(e). N'utilisez pas le costume ou la couche de base en cas de dommage.

Pour préparer le costume pour votre séance, suivez les étapes suivantes :

1. Enfilez votre couche de base.
2. Posez le gilet et le short sur le sol.
3. Connectez le gilet au short à l'aide des boucles attachées.



4. Ouvrez le gilet et le short pour révéler les rembourrages.



5. Placez les sangles de bras sur le sol de sorte que les rembourrages soient dirigés vers le haut.
6. Pour chaque rembourrage sur le gilet, le short et les sangles de bras, effectuez les opérations suivantes :
 - a. Placez la buse directement sur le rembourrage en appuyant dessus afin qu'elle soit toujours en contact avec la surface du rembourrage. Tournez l'écrou de pulvérisation à fond vers la droite pour régler la pulvérisation sur le mode brume ; il s'agit du réglage optimal pour mouiller les rembourrages.



- b. Appuyez sur le déclencheur pour commencer à pulvériser.
- c. Continuez d'appuyer la buse sur le rembourrage la déplaçant en zigzag.

- d. Appuyez sur le rembourrage avec vos doigts pour vérifier que le niveau d'humidité est correct. Une petite pression devrait faire sortir de l'eau de la surface du rembourrage.



ATTENTION : Les rembourrages doivent être suffisamment imbibés d'eau. Cela peut être testé en plaçant un doigt sur l'électrode et en appuyant. Une petite pression devrait faire sortir de l'eau du rembourrage.

Mettre votre costume

Ci-dessous se trouvent des instructions indiquant comment mettre le costume.



ATTENTION : Katalyst vous recommande de porter seulement la couche de base fournie sous votre costume pendant vos séances, pour une efficacité maximale.

1. Enfilez le gilet et le short préparés et fermez le gilet avec la fermeture.



2. Placez la ceinture de hanches autour de votre taille et attachez-la avec le Velcro®. Connectez ensuite la boucle et serrez de nouveau le Velcro®, si nécessaire.



3. Placez une sangle de jambe autour de chacune de vos cuisses et fermez chaque boucle.



4. Serrez les sangles de jambes du short en veillant à ce que le rembourrage avant soit centré au milieu de votre cuisse, et attachez-les à l'aide du Velcro®.
5. Tirez sur les anneaux en D des sangles latérales du gilet pour serrer, en commençant par le bas, pour garantir une bonne compression. Si nécessaire, levez les boucles pour desserrer les sangles latérales.



6. Tirez simultanément les deux sangles d'épaules vers le bas pour serrer le gilet. Une fois cela fait, attachez fermement les sangles d'épaules à l'aide du Velcro® sur la section de la poitrine du gilet pour les sécuriser.



ATTENTION : Une compression lâche ou non optimale des rembourrages peut dégrader la stimulation musculaire.

7. Placez les sangles de bras autour du milieu du haut de vos bras en veillant à ce qu'elles soient positionnées par-dessus la couche de base et que les rembourrages soient serrés, mais confortables.



ATTENTION : Trop serrer les sangles de bras peut entraîner un pincement de la peau.

8. Attachez les connecteurs de bras au gilet et les sangles de bras de chaque côté.



9. Attrapez votre kit à impulsions et tirez les câbles dans les boucles à l'arrière de votre short.



10. Attachez le connecteur de gilet au gilet et le connecteur de short au short à l'aide des aimants intégrés et gardez le kit à impulsion à la main pour les étapes suivantes.

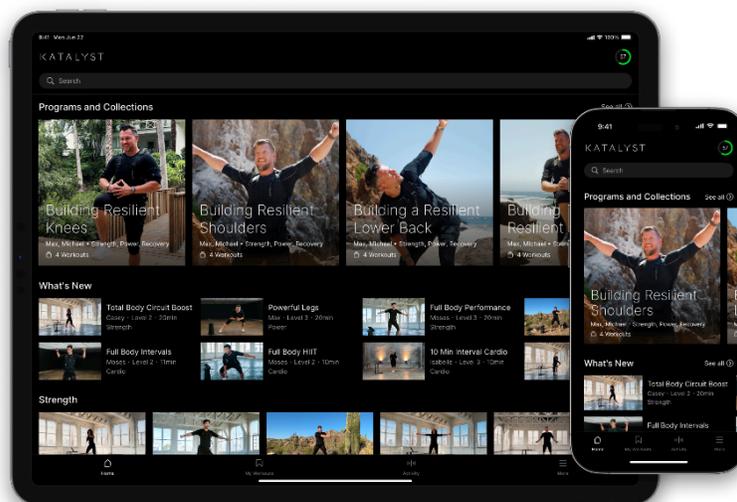


Sélectionner votre séance

Ouvrez l'application Katalyst sur votre iPhone ou votre iPad et accédez à la bibliothèque de séances Katalyst sur l'onglet Accueil. La bibliothèque répertorie toutes les séances disponibles.



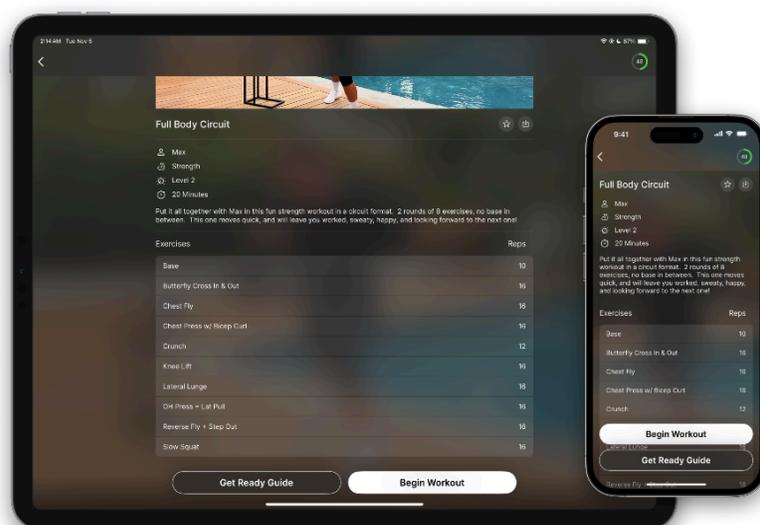
ATTENTION : Si c'est votre première fois, Katalyst vous recommande d'utiliser des paramètres à faible intensité avant de progresser vers des intensités plus élevées, afin de vous familiariser avec cette sensation.



La page de la bibliothèque fournit les détails suivants pour chaque séance :

Nom de la séance	Le nom décrit ce sur quoi la séance ou le mode de récupération se concentre.
Nom de l'instructeur	Le nom de l'instructeur Katalyst qui vous guide tout au long de votre session.
Mode d'entraînement	Le mode d'entraînement associé à la séance. Exemples de modes d'entraînement : Force, Puissance, Cardio et Récupération. Pour plus d'informations, consultez Modes d'entraînement.
Niveau d'exercice	Le niveau général de difficulté des exercices individuels de la séance : <ul style="list-style-type: none"> • Niveau 1 (Débutant) • Niveau 2 (Intermédiaire) • Niveau 3 (Avancé) • Niveau 4 (Pro) • Niveau 5 (Super Héros)

Une fois que vous avez sélectionné la séance souhaitée, une description de la séance s'affiche. Celle-ci comprend une liste des exercices à effectuer pendant la session.



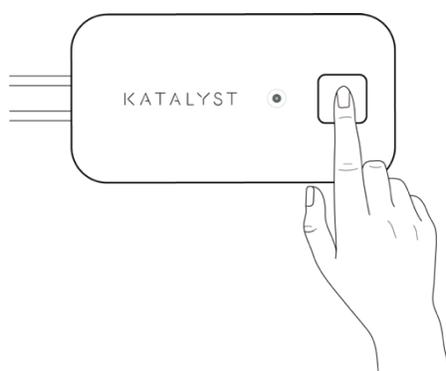
La page de description de la séance fournit les détails suivants :

Description	Une description succincte des objectifs de la séance.
Exercices	Une liste des exercices de la séance.

Une fois que vous avez trouvé la séance qui correspond à vos besoins d'entraînement, appuyez sur le bouton Commencer la séance à l'écran.

Coupler votre kit à impulsions

Le kit à impulsions utilise le Bluetooth pour communiquer avec l'application. Avant d'utiliser le kit à impulsions dans votre séance, coupez-le à votre iPhone ou à votre iPad. Pour cela, assurez-vous que votre appareil est proche du kit à impulsions et que le Bluetooth est allumé. Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes, jusqu'à ce que le voyant bleu clignote rapidement. Cela indique que le mode de couplage est actif.



ATTENTION : Inspectez toujours minutieusement le kit à impulsions. N'utilisez pas le kit à impulsions s'il est endommagé. Pour votre sécurité, veuillez consulter Katalyst.

Votre iPhone ou votre iPad confirmera que « Katalyst » essaie d'utiliser votre Bluetooth pour connecter le kit à impulsions à votre costume. Appuyez sur OK. L'application détectera votre kit à impulsions.

Félicitations ! Votre appareil est maintenant couplé au kit à impulsions. À partir de maintenant, dès que vous commencez une séance et que vous allumez le kit à impulsions, il sera automatiquement couplé à l'iPhone ou à l'iPad si ce dernier est à portée.

Connecter votre kit à impulsions

Avant de pouvoir commencer votre séance, vous devez allumer le kit à impulsions et vous assurer qu'il est couplé avec votre iPhone ou votre iPad. Appuyez sur le bouton d'alimentation du kit à impulsions et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. L'indicateur d'état LED clignote lentement en bleu pendant le processus de couplage avec votre appareil favori.

Rendez-vous sur support.katalyst.com/howtopairmyimpulsepack pour des instructions vidéo.



ATTENTION : Le système d'entraînement Katalyst ne fonctionne pas correctement tant que le kit à impulsions n'est pas couplé et connecté à votre iPhone ou votre iPad.

Ranger votre kit à impulsions

Une fois que vous avez couplé votre iPhone ou votre iPad avec votre kit à impulsions, vous pouvez ranger ce dernier.

1. Glissez votre kit à impulsions dans la poche de votre short pour la durée de votre séance.

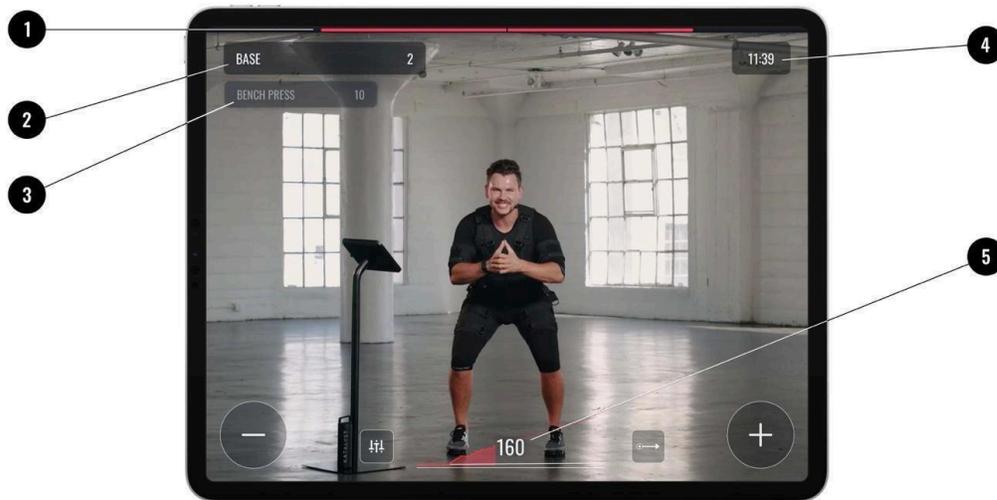


Maintenant que le kit à impulsions est rangé en toute sécurité, vous êtes prêt à commencer votre séance.

Gérer votre session d'entraînement

Votre séance commence une fois que vous avez sélectionné la séance, appuyé sur le bouton **Commencer la séance** et couplé votre kit à impulsions. Une fois que la séance commence, l'interface d'entraînement s'affiche.

Comprendre l'interface d'entraînement



L'interface d'entraînement fournit les informations suivantes :

Barre de cadence

Affiche (1) la durée restante pour la période de stimulation actuelle :

- Si elle est rouge, le kit à impulsions envoie des impulsions électriques aux composants du système d'entraînement Katalyst.
- Si elle est blanche, le kit à impulsions est au repos et a arrêté d'envoyer des impulsions électriques.

Veuillez noter que le kit à impulsions fournit une stimulation constante en mode cardio. Cette barre est donc utilisée pour afficher la durée de l'exercice.

Exercice actuel + répétitions	Affiche (②) le nom et les répétitions restantes pour l'exercice actuel. Quand le nombre de répétitions atteint la fin, l'exercice suivant commence automatiquement.
Exercice suivant + répétitions	Affiche (③) le nom et le nombre de répétitions pour l'exercice suivant.
Minuterie de la séance	Affiche (④) la durée restante pour la session d'entraînement totale.
Niveau d'intensité global	Représente (⑤) l'intensité globale de la session d'entraînement. De plus, vous pouvez voir le graphique d'intensité, qui affiche votre chemin d'intensité actuel par rapport à celui de l'instructeur.
Ajustements de groupes musculaires individuels	Appuyez sur le bouton Tiroir à canaux (☐) pour ajuster les rembourrages qui reçoivent des impulsions électriques pendant votre séance, ou ajuster des groupes de rembourrages, par exemple afin de faire en sorte que tous les rembourrages du short ou du gilet reçoivent des impulsions électriques. Pour désactiver un rembourrage ou un groupe de rembourrages, touchez et maintenez une section ou un groupe jusqu'à ce qu'il ne soit plus sélectionné.
Suivi automatique/Arrêt du suivi	Appuyez sur le bouton Suivi automatique (☐) pour suivre les augmentations et les baisses d'entraînement automatiques. Appuyez de nouveau sur le bouton pour arrêter de suivre les augmentations et les baisses d'entraînement automatiques. Cela vous permet de choisir votre régime d'entraînement.
Augmenter/Diminuer l'intensité globale	Appuyez sur le bouton Plus (⊕) pour augmenter l'intensité globale de la séance. Appuyez sur le bouton Moins (⊖) pour diminuer l'intensité réelle de la séance.



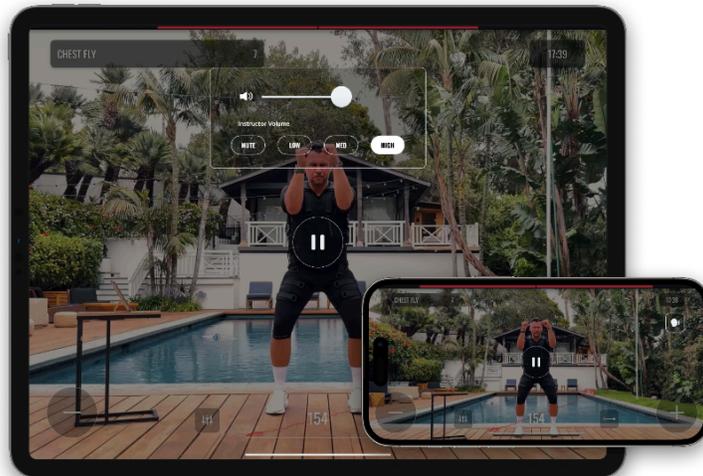
ATTENTION : Veuillez noter que si vous avez besoin de désactiver un ou plusieurs groupes musculaires (torse, quadriceps, etc.) afin qu'ils ne soient pas stimulés, ouvrez le tiroir à canaux et touchez et maintenez une section ou un groupe jusqu'à ce qu'il ne soit plus sélectionné. Les canaux désactivés ne sont pas stimulés pour la durée de la séance ou jusqu'à ce qu'ils soient réactivés.

Interrompre et contrôler votre séance

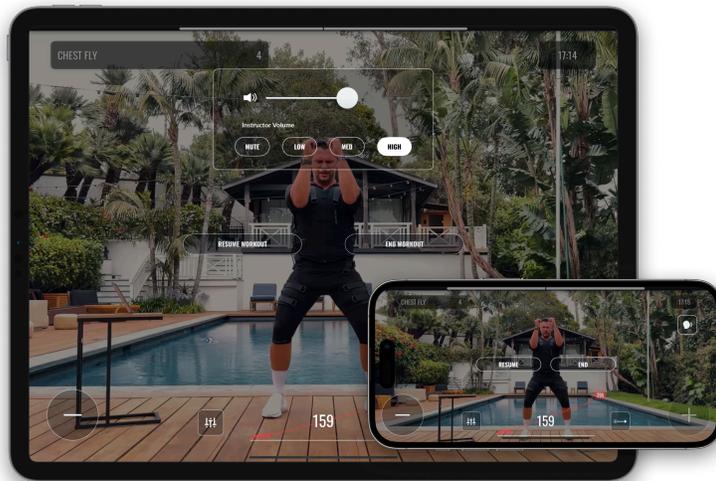
Pour interrompre votre séance, appuyez au milieu de l'écran de l'iPhone ou de l'iPad pour afficher le bouton Pause.



ATTENTION : Si vous expérimentez un inconfort ou une douleur majeur(e) pendant la séance, interrompez immédiatement l'entraînement et diminuez l'intensité si nécessaire.



Appuyez sur ce bouton pour interrompre la session et afficher l'écran de contrôle de la séance.



Une fois que vous êtes prêt à reprendre la séance, appuyez sur le bouton Reprendre la séance.

À partir de l'écran de contrôle de la séance, vous pouvez changer les aspects suivants de votre séance :

Volume de l'instructeur

Déplacez la barre de défilement vers la droite pour augmenter le volume de l'instructeur, ou vers la gauche pour le diminuer.

Diffuser votre séance sur votre télé

Si vous avez une Apple TV connectée à votre écran ou une Smart TV, vous pouvez diffuser votre séance directement sur votre télé en utilisant la fonction Recopie de l'écran de votre iPhone ou de votre iPad. Veuillez vous assurer que les deux appareils sont connectés au même réseau.

Pour plus d'informations sur l'utilisation d'AirPlay, veuillez consulter [le site Internet d'Apple](#).

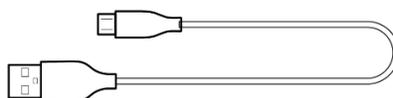
MODES D'ENTRAÎNEMENT

Les séances de l'application Katalyst sont assignées à un mode d'entraînement unique. Chaque mode est conçu pour indiquer les exercices et le travail sur lesquels la séance sélectionnée se concentre. La liste ci-dessous vous aide à choisir un programme d'entraînement approprié à vos besoins en exercice.

Mode	Description
Force	Ce programme est prévu pour augmenter la force maximale des muscles.
Puissance	Ce programme augmente la vitesse du développement de la force musculaire maximale.
Cardio	Ce programme améliore l'endurance musculaire globale et la résistance à la fatigue. Il active le métabolisme aérobique des fibres pendant l'entraînement.
Récupération	Ce programme aide à augmenter la circulation sanguine. Il doit être utilisé après les sessions d'entraînement et les compétitions.

CHARGER VOTRE KIT À IMPULSIONS

L'application Katalyst vérifie le niveau de batterie du kit à impulsions avant et après une séance et vous alerte s'il a besoin d'être chargé. De plus, si la batterie du kit à impulsions est faible, l'indicateur d'état LED affiche une lumière jaune qui clignote lentement.



Veuillez noter que pour une charge optimale, Katalyst vous recommande d'utiliser le câble de chargement d'origine fourni avec votre système d'entraînement Katalyst.



ATTENTION : Si votre kit à impulsions est connecté à un chargeur et que l'indicateur d'état LED n'indique pas qu'il est en cours de chargement, Katalyst vous recommande de le débrancher et de contacter l'assistance Katalyst.

Brancher le chargeur

Pour charger votre kit à impulsions, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Assurez-vous que le kit à impulsions est éteint en vérifiant l'indicateur d'état LED.
2. Déconnectez le kit à impulsions du costume s'il est attaché.
3. Connectez le câble de chargement au connecteur micro-USB en bas du kit à impulsions.



L'indicateur d'état LED commence à clignoter en vert, indiquant ainsi que votre kit à impulsions est en cours de chargement. Une fois qu'il est complètement chargé, l'indicateur d'état LED passe à un vert constant.



ATTENTION : Ne chargez ou ne rechargez JAMAIS le kit à impulsions s'il est attaché à votre corps.

Ne chargez ou ne rechargez JAMAIS le kit à impulsions à partir de sources non fiables ou problématiques.

DÉPANNAGE

Les éléments suivants sont un regroupement des problèmes pouvant survenir avec le système d'entraînement Katalyst. Si vous avez des questions ou des inquiétudes supplémentaires, veuillez contacter Katalyst.

Problème	Solution
Le kit à impulsion ne s'allume pas	Branchez le chargeur au kit à impulsions. L'indicateur d'état LED devrait passer à un blanc constant. Laissez le kit à impulsions charger pendant au moins 30 minutes. Après au moins 30 minutes, débranchez le kit à impulsions du chargeur et allumez-le.
L'application ne se couple pas avec le kit à impulsions	Assurez-vous que votre kit à impulsions est allumé. Si votre iPhone ou votre iPad ne trouve toujours pas le kit à impulsions, effectuez les actions suivantes : <ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que le kit à impulsions est éteint.2. Ouvrez Bluetooth dans l'application Paramètres de votre iPhone ou de votre iPad.3. Depuis la section Appareils Bluetooth, localisez Katalyst. Si vous le trouvez, appuyez dessus et sélectionnez Oublier cet appareil.4. Appuyez sur le bouton d'alimentation du kit à impulsions pendant 5 secondes, jusqu'à ce que l'indicateur d'état LED clignote rapidement en bleu.5. Lancez l'application Katalyst sur votre appareil et suivez les instructions pour coupler votre kit à impulsions. Assurez-vous que le kit à impulsions est proche de l'iPhone ou de l'iPad.

Problèmes de contact du costume	<p>L'application Katalyst arrête l'entraînement, désactive tous les canaux ayant une mauvaise connexion et affiche les canaux qui ont des problèmes.</p> <p>Assurez-vous que vous portez votre couche de base et que les rembourrages du costume sont imbibés d'eau comme il se doit. Veillez également à ce que le connecteur du gilet et le connecteur du short soient attachés correctement. Appuyez ensuite sur Reprendre la séance dans votre application Katalyst.</p>
La stimulation est faible, même aux intensités élevées	<p>Interrompez la séance et inspectez le costume pour vous assurer que tous les rembourrages sont imbibés d'eau comme il se doit. Si nécessaire, mouillez de nouveau les rembourrages.</p> <p>Si la stimulation reste faible, arrêtez l'entraînement. Katalyst vous recommande de remplacer votre costume, car il pourrait être usé.</p>
La stimulation cause un inconfort ou une sensation de brûlure	<p>Interrompez la séance et inspectez le costume pour vous assurer que tous les rembourrages sont imbibés d'eau comme il se doit. Si nécessaire, mouillez de nouveau les rembourrages. Si la sensation persiste, confirmez que le costume est serré correctement pour garantir une compression adaptée.</p>

STOCKAGE ET ENTRETIEN

Katalyst offre les recommandations suivantes pour le stockage et l'entretien de votre système d'entraînement :

- Conservez votre costume dans un endroit frais, sec et bien ventilé.
- Conservez le kit à impulsions dans la housse de transport fournie lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Si vous prévoyez de stocker votre kit à impulsions sans l'utiliser pendant une longue durée, vous devez le charger complètement tous les six mois.
- N'emballez pas le costume ou la couche de base pendant une longue durée s'ils sont mouillés (p. ex., après un entraînement ou un lavage), car cela

pourrait entraîner le développement de moisissures ou de bactéries.

- Lavez la couche de base après chaque utilisation à l'aide d'une lessive normale. La couche de base est conçue pour être adaptée aux machines à laver domestiques.
- Le costume est conçu pour être lavable à la machine avec un cycle doux et à l'eau froide (température maximale de 30 °C [86 °F]). Afin d'assurer la longévité de votre costume, lavez-le dans un filet de lavage.
- Katalyst recommande de laver votre costume tous les 1 à 3 mois, selon votre fréquence d'utilisation.
- Laissez toujours votre costume sécher à l'air libre. Ne placez PAS votre costume dans le sèche-linge, il serait endommagé.
- Vous pouvez essuyer les connecteurs du costume avec un chiffon sec pour garantir qu'aucune poussière ou particule n'est visible sur le connecteur.
- Nettoyez votre kit à impulsions avec un chiffon doux et sec uniquement.
- La qualité du kit à impulsions est systématiquement contrôlée et il ne nécessite jamais d'étalonnage ou de vérification supplémentaire. Les paramètres de séance du système d'entraînement Katalyst sont définis dans le matériel et dans le logiciel et ne se dégradent pas au fil du temps dans le cas d'une utilisation dans des conditions normales.
- N'ouvrez ou ne modifiez pas votre système d'entraînement Katalyst. Cela est considéré comme une falsification de l'unité et libère le fabricant de toute responsabilité relative à la garantie, ainsi qu'aux dangers auxquels l'opérateur ou l'utilisateur pourraient s'exposer.

GARANTIE

Pour les dernières informations relatives à la garantie, veuillez consulter katalyst.com/warranty.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Ci-dessous figurent les spécifications techniques du système d'entraînement Katalyst.

Spécifications des électrodes

Les rembourrages des électrodes de votre costume sont placés conformément au positionnement des groupes musculaires spécifiques à stimuler. Ils sont constitués d'un tissu conducteur spécialisé par-dessus de la mousse absorbante qui permet l'absorption et la distribution de l'eau vers la couche de base. La taille des rembourrages pour les différentes tailles de costume figure ci-dessous :

Spécifications pour la Gen4 : KV12-BLK-XXX, KS12-BLK-XXX, KA12-BLK-XXX

Électrode de groupe musculaire	Surface en pouces carrés (cm carrés)					
	11T	12T	13T	14T	15T	16T
Gilet						
Haut du torse	7,20 po ² (46,47 cm ²)	8,14 po ² (52,49 cm ²)	9,05 po ² (58,37 cm ²)	12,70 po ² (81,93 cm ²)	16,83 po ² (108,59 cm ²)	16,84 po ² (108,66 cm ²)
Bas du torse	5,19 po ² (33,50 cm ²)	5,99 po ² (38,64 cm ²)	7,60 po ² (48,97 cm ²)	8,42 po ² (54,30 cm ²)	8,73 po ² (56,35 cm ²)	10,48 po ² (67,59 cm ²)
Partie supérieure du haut du dos	8,65 po ² (55,80 cm ²)	9,62 po ² (62,04 cm ²)	10,13 po ² (65,35 cm ²)	11,06 po ² (71,34 cm ²)	11,98 po ² (77,29 cm ²)	11,99 po ² (77,33 cm ²)
Partie inférieure du haut du dos	7,70 po ² (49,69 cm ²)	8,97 po ² (57,89 cm ²)	11,47 po ² (73,99 cm ²)	13,91 po ² (89,73 cm ²)	16,35 po ² (105,49 cm ²)	16,42 po ² (105,94 cm ²)
Milieu du dos	6,09 po ² (39,26 cm ²)	7,41 po ² (47,78 cm ²)	8,95 po ² (57,74 cm ²)	10,49 po ² (67,70 cm ²)	12,66 po ² (81,66 cm ²)	12,66 po ² (81,70 cm ²)
Bas du dos	10,88 po ² (70,17 cm ²)	10,89 po ² (70,22 cm ²)	18,03 po ² (116,34 cm ²)	23,64 po ² (152,51 cm ²)	24,41 po ² (157,46 cm ²)	24,45 po ² (157,88 cm ²)

Abdos	17,45 po ² (112,90 cm ²)	17,70 po ² (114,17 cm ²)	23,39 po ² (150,89 cm ²)	31,43 po ² (205,99 cm ²)	33,33 po ² (215,05 cm ²)	33,35 po ² (215,13 cm ²)
Gilet	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Haut du torse	7,20 po ² (46,47 cm ²)	8,14 po ² (52,49 cm ²)	9,05 po ² (58,37 cm ²)	12,70 po ² (81,93 cm ²)	16,83 po ² (108,59 cm ²)	16,84 po ² (108,66 cm ²)
Bas du torse	5,19 po ² (33,50 cm ²)	5,99 po ² (38,64 cm ²)	7,60 po ² (48,97 cm ²)	8,42 po ² (54,30 cm ²)	8,73 po ² (56,35 cm ²)	10,48 po ² (67,59 cm ²)
Partie supérieure du haut du dos	8,65 po ² (55,80 cm ²)	9,62 po ² (62,04 cm ²)	10,13 po ² (65,35 cm ²)	11,06 po ² (71,34 cm ²)	11,98 po ² (77,29 cm ²)	11,99 po ² (77,33 cm ²)
Partie inférieure du haut du dos	7,70 po ² (49,69 cm ²)	8,97 po ² (57,89 cm ²)	11,47 po ² (73,99 cm ²)	13,91 po ² (89,73 cm ²)	16,35 po ² (105,49 cm ²)	16,42 po ² (105,94 cm ²)
Milieu du dos	6,09 po ² (39,26 cm ²)	7,41 po ² (47,78 cm ²)	8,95 po ² (57,74 cm ²)	10,49 po ² (67,70 cm ²)	12,66 po ² (81,66 cm ²)	12,66 po ² (81,70 cm ²)
Bas du dos	10,47 po ² (67,51 cm ²)	10,84 po ² (69,94 cm ²)	14,62 po ² (94,34 cm ²)	19,60 po ² (126,42 cm ²)	23,98 po ² (154,77 cm ²)	24,00 po ² (154,83 cm ²)
Abdos	15,27 po ² (98,52 cm ²)	15,23 po ² (98,26 cm ²)	20,15 po ² (129,96 cm ²)	27,53 po ² (177,60 cm ²)	28,27 po ² (182,39 cm ²)	28,27 po ² (182,39 cm ²)
Short	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Fessier	9,87 po ² (63,66 cm ²)	9,32 po ² (60,12 cm ²)	14,32 po ² (92,37 cm ²)	19,44 po ² (125,44 cm ²)	20,88 po ² (134,69 cm ²)	27,27 po ² (134,69 cm ²)

Tendon ischiojambier	13,43 po ² (86,62 cm ²)	16,26 po ² (104,88 cm ²)	18,85 po ² (121,60 cm ²)	24,03 po ² (155,05 cm ²)	27,27 po ² (175,95 cm ²)	27,27 po ² (175,95 cm ²)
Quadriceps	13,43 po ² (86,62 cm ²)	16,26 po ² (104,88 cm ²)	18,85 po ² (121,60 cm ²)	24,03 po ² (155,05 cm ²)	27,27 po ² (175,95 cm ²)	27,27 po ² (175,95 cm ²)

Sangles de bras	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Bras	7,17 po ² (46,24 cm ²)	9,15 po ² (59,03 cm ²)	11,13 po ² (71,82 cm ²)	13,75 po ² (88,68 cm ²)	16,30 po ² (105,18 cm ²)	16,30 po ² (105,18 cm ²)

Spécifications pour la Gen2/Gen3 : 1064-01-XXX, 1065-01-XXX, 1066-01-XXX

Électrode de groupe musculaire	Surface en pouces carrés (cm carrés)					
	XS	S	M	L	XL	XXL
Gilet						
Haut du torse	4,31 po ² (27,79 cm ²)	4,31 po ² (27,79 cm ²)	6,96 po ² (44,89 cm ²)	8,34 po ² (53,79 cm ²)	10,23 po ² (65,99 cm ²)	10,23 po ² (66,00 cm ²)
Bas du torse	5,39 po ² (34,76 cm ²)	5,39 po ² (34,76 cm ²)	7,51 po ² (48,46 cm ²)	12,69 po ² (81,86 cm ²)	12,69 po ² (81,86 cm ²)	12,48 po ² (80,50 cm ²)
Haut du dos	4,30 po ² (27,71 cm ²)	5,70 po ² (36,81 cm ²)	8,70 po ² (56,11 cm ²)	10,42 po ² (67,21 cm ²)	11,36 po ² (73,31 cm ²)	11,16 po ² (72,00 cm ²)
Milieu du dos	5,82 po ² (37,58 cm ²)	7,37 po ² (47,58 cm ²)	8,92 po ² (57,58 cm ²)	10,47 po ² (67,58 cm ²)	12,02 po ² (77,58 cm ²)	12,4 po ² (80,00 cm ²)
Bas du dos	9,96 po ² (64,24 cm ²)	9,96 po ² (64,24 cm ²)	15,09 po ² (97,34 cm ²)	20,33 po ² (131,14 cm ²)	20,33 po ² (131,14 cm ²)	21,16 po ² (136,50 cm ²)
Abdos	16,61 po ² (107,14 cm ²)	16,61 po ² (107,14 cm ²)	24,42 po ² (157,54 cm ²)	33,07 po ² (213,34 cm ²)	33,07 po ² (213,34 cm ²)	37,78 po ² (243,75 cm ²)
Short	XS	S	M	L	XL	XXL

Fessier	9,96 po ² (64,24 cm ²)	9,96 po ² (64,24 cm ²)	15,09 po ² (97,34 cm ²)	20,33 po ² (131,14 cm ²)	20,33 po ² (131,14 cm ²)	20,34 po ² (131,25 cm ²)
Tendon ischiojambier	13,09 po ² (84,44 cm ²)	17,09 po ² (110,24 cm ²)	19,75 po ² (127,44 cm ²)	25,09 po ² (161,84 cm ²)	27,75 po ² (179,04 cm ²)	28,99 po ² (187,05 cm ²)
Quadriceps	13,09 po ² (84,44 cm ²)	17,09 po ² (110,24 cm ²)	19,75 po ² (127,44 cm ²)	25,09 po ² (161,84 cm ²)	27,75 po ² (179,04 cm ²)	28,99 po ² (187,05 cm ²)
Sangles de bras	XS	S	M	L	XL	XXL
Bras	6,68 po ² (44,38 cm ²)	8,23 po ² (53,12 cm ²)	10,26 po ² (66,22 cm ²)	12,30 po ² (79,40 cm ²)	15,00 po ² (96,80 cm ²)	21,08 po ² (136,00 cm ²)

Batterie

Lithium polymère (LiPo) rechargeable, 7,4 V, 2 050 mAh

Entrée de charge

5 V via connecteur micro-USB

Canaux de stimulation

13 canaux

Forme d'onde de stimulation

Bipolaire symétrique

Plage de fréquence de stimulation prise en charge

1 à 105 Hz

Largeurs d'impulsion de stimulation prises en charge

250 à 375 microsecondes

Tension de sortie maximale

100 volts

Courant de sortie maximal

120 milliampères

Connexion sans fil

Module BLE intégré

Compatibilité électromagnétique

CEI 60601-1-2

Bande de fréquences

2,360 GHz à 2,500 GHz

Fréquence radio max.

+4 dBm

Matériaux du boîtier

Moulage par injection plastique

Spécifications d'environnement

- Fonctionnement/Stockage/Transport : Température de 32 °F à 104 °F (0 °C à +40 °C)
- Humidité : 10-90 % HR
- Pression atmosphérique : de 700 hPa à 1060 hPa (10,15 à 15,37 psi)

Limites

Ce produit n'est pas adapté à une utilisation dans des environnements avec une concentration en oxygène élevée et/ou des liquides inflammables et/ou du gaz inflammable ; ne pas utiliser avec un équipement pour électrochirurgie ou pour une thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes ; ce dispositif peut interférer avec d'autres équipements, même si cet autre équipement est conforme aux exigences relatives aux ÉMISSIONS de la norme CISPR.

Émissions

Norme	Élément	Remarques
CEI 60601-2-10	Émissions par conduction	Classe B
	Émissions rayonnées	Classe B
	Émissions harmoniques	
	Variations de tension et émissions de scintillement	

Immunité

Norme	Élément	CEI 60601-1-2 Niveaux de test	Remarques
CEI 60601-1-2	Décharge électrostatique	Contact : ± 8 kV Air : ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV et ± 15 kV	Aucune dégradation des performances observée.
	Immunité rayonnée	80 MHz à 2,7 GHz, 10 V/m ; à 80 %, 1 kHz et Tableau 9 de la Clause 8.10	Aucune dégradation des performances observée.
	Transitoires/ Salves électriques rapides	Alimentation secteur CA : 2 kV, 100 kHz PRF Alimentation secteur CC : S.O.	Aucune dégradation des performances observée.

	Surtension	Alimentation secteur CA : ± 0,5 kV et ± 1 kV ligne vers ligne, ± 0,5 kV, ± 1 kV et ± 2 kV ligne vers terre Alimentation secteur CC : S.O. Lignes IO : S.O.	Aucune dégradation des performances observée.
	Immunité conduite	Alimentation secteur CA : 150 kHz à 80 MHz, 3 Vrms hors de l'ISM et bandes radio amateurs, 6 Vrms dans l'ISM et bandes radio amateurs : à 80 %, 1 kHz Lignes IO : 150 kHz à 80 MHz, 3 Vrms hors de l'ISM et bandes radio amateurs, 6 Vrms dans l'ISM et bandes radio amateurs : à 80 %, 1 kHz Alimentation secteur CC : S.O.	Aucune dégradation des performances observée.
	Immunité magnétique	30 A/m, 50 Hz et 60 Hz	Aucune dégradation des performances observée.
	Chutes et interruptions de tension	0 % pour 0,5 cycle (à 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315°), 0 % pour 1 cycle (à 0°), 70 % pour 25 cycles (à 0°) et 0 % pour 250 cycles. (Testé à 230 VCA et 100 VCA)	Aucune dégradation des performances observée.

Exigences de la FCC

Le système d'entraînement Katalyst a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nocives dans un environnement résidentiel.

Le système d'entraînement Katalyst est prévu pour fonctionner dans des environnements avec d'autres appareils pouvant émettre des RF, et ainsi, sera conforme aux deux conditions suivantes :

- Le système d'entraînement Katalyst ne doit pas causer d'interférences nocives
- Le système d'entraînement Katalyst doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant causer un fonctionnement non désiré.

Contient un module RF avec ID FCC : 2AA9B10

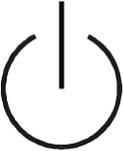
GLOSSAIRE DES SYMBOLES

Symbole	Titre du symbole	Description	Référence de la norme		Titre de la norme
			N° de référence du symbole	N° de désignation	
	Attention	Indique le besoin pour l'utilisateur de consulter les instructions d'utilisation pour obtenir les informations de mise en garde importantes, telles que les avertissements et les précautions, qui ne peuvent pas être présentées sur le dispositif médical lui-même pour diverses raisons.	5.4.4	ISO 15223-1:2016	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales
	Consulter le manuel/ livret d'instructions	Indique que le manuel d'instructions doit être lu.	M002	ISO 7010	Symboles graphiques – Couleurs de sécurité et signes de sécurité – Signes de sécurité enregistrés

	Fabricant	Indique le fabricant du dispositif médical, tel que défini dans les directives 90/385 /CEE, 93/42/EDD et 98/79/CE	5.1.1	ISO 15223-1:201 6	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales
	Date de fabrication	Indique la date à laquelle le dispositif médical a été fabriqué.	5.1.3	ISO 15223-1:201 6	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales
	Numéro de catalogue	Indique le numéro de catalogue du fabricant afin que le dispositif médical puisse être identifié.	5.1.6	ISO 15223-1:201 6	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales

SN	Numéro de série	Indique le numéro de série du fabricant afin qu'un dispositif médical spécifique puisse être identifié.	5.1.7	ISO 15223-1:2016	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales
LOT	Numéro de lot	Indique le numéro de lot du fabricant afin que le numéro de lot puisse être identifié.	5.1.5	ISO 15223-1:2016	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales

	<p>Pièce appliquée de type BF</p>	<p>Indique une pièce appliquée de type BF conforme à la norme ICE 60601-1 BF=Body Floating (corps flottant). Utilisée pour des appareils ayant un contact conducteur avec le patient ou un contact à moyen ou long terme avec le patient. Peut ne pas être connectée à la terre (flottante).</p>	<p>5333</p>	<p>CEI 60417:2002</p>	<p>Symboles graphiques à utiliser sur l'équipement</p>
	<p>Limite de température</p>	<p>Indique les limites de températures auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales</p>

	<p>Limite d'humidité</p>	<p>Indique la plage d'humidité à laquelle le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.</p>	<p>5.3.8</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales</p>
	<p>DEEE</p>	<p>Déchet d'équipements électrique et électronique Indique qu'un produit ne doit pas être éliminé dans une décharge ; la barre noire indique que l'équipement a été fabriqué après 2005.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Fabrication d'équipement électrique et électronique conformément à l'article 11(2) de la directive 2002/96/CE (DEEE)</p>
	<p>Veille</p>	<p>Indique un mode veille ou un état d'économie d'énergie. L'interrupteur ne déconnecte pas complètement l'appareil de sa source d'alimentation.</p>	<p>5009</p>	<p>CEI 60417:2002</p>	<p>Symboles graphiques à utiliser sur l'équipement</p>
	<p>Marquage FCC</p>	<p>Un marquage FCC indique que le dispositif</p>	<p>-</p>	<p>Federal Communications</p>	<p>-</p>

		électronique, vendu aux États-Unis, est certifié et que les interférences électromagnétiques émises par le dispositif sont inférieures aux limites approuvées par la Federal Communications Commission.			
	Marquage CE	Un marquage CE indique une certification selon laquelle un produit répond aux exigences en matière de santé, de sécurité, de performance et d'environnement de l'Union européenne (UE)	-	L'Union européenne (UE)	-
	Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé	Indique que le dispositif ne doit pas être utilisé si l'emballage a été endommagé ou ouvert.	5.2.8	ISO 15223-1:2016	Dispositifs médicaux – Symboles à utiliser avec les étiquettes de dispositifs médicaux, étiquetage et informations à fournir – Partie 1 : Exigences générales

	Ne pas nettoyer à sec	Indique que le vêtement ne peut pas être nettoyé à sec sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquette d'entretien utilisant des symboles
	Ne pas repasser	Indique que le vêtement ne peut pas être repassé sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquette d'entretien utilisant des symboles
	Ne pas utiliser de sèche-linge	Indique que le vêtement ne peut pas être passé au sèche-linge sans être endommagé.	-	ISO 3758:2012	Textiles – Code d'étiquette d'entretien utilisant des symboles
	Ne pas blanchir	Indique que le vêtement ne peut pas être blanchi sans être endommagé.	-	ISO 3758;2012	Textiles – Code d'étiquette d'entretien utilisant des symboles
	Laver à l'eau froide avec une lessive douce	Indique que le vêtement peut être lavé en toute sécurité avec une lessive très douce, à une température maximale de 30 °C (86 °F).	-	ISO 3088:2011	Textiles – Code d'étiquette d'entretien utilisant des symboles

COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)

Le système d'entraînement Katalyst est conçu pour une utilisation dans des environnements domestiques typiques approuvés, conformément à la norme de sécurité CEI 60601-1-2.

Le système d'entraînement Katalyst est conçu pour supporter la perturbation anticipée provenant des décharges électriques, des champs magnétiques pour l'alimentation électrique ou les émetteurs de radiofréquences. Cependant, le système d'entraînement Katalyst peut être affecté par des champs de radiofréquences puissants provenant d'autres sources.

En cas de perte ou de dégradation des performances essentielles, la sécurité et l'efficacité peuvent être compromises, et il est conseillé d'arrêter l'entraînement.

SUPPORT PRODUIT

Veillez contacter le fabricant par e-mail à l'adresse support@katalyst.com pour plus d'informations sur la configuration, l'utilisation et l'entretien ou pour signaler tout problème avec votre système d'entraînement 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

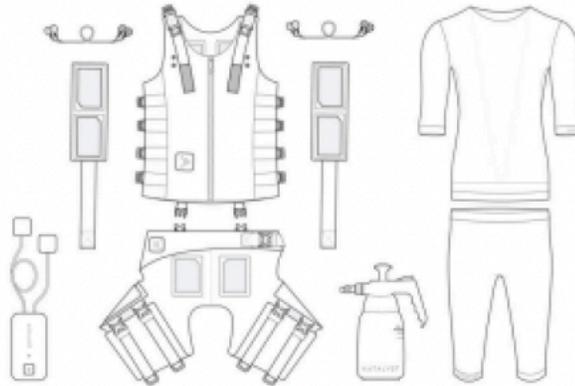


3. *This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer.*

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.

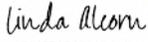
Signed for and on behalf of: Katalyst Interactive Inc. Place
of issue: Las Vegas, Nevada, USA

Date of issue:

Name: Linda K. Alcorn

Function: Manager, Quality

Systems Signature:

Signed by:

FA2773FC53804A6