

KATALYST

KATALYST TRAININGSSYSTEEM
GEBRUIKSAANWIJZING | NEDERLANDS

IM-00004 Ver 0

INHOUDSOPGAVE

JOUW KATALYST-REIS.....	5
INDICATIES VOOR GEBRUIK.....	5
WAARSCHUWINGS- EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN.....	6
Veiligheidsgids.....	6
Contra-indicaties.....	7
Voorzorgsmaatregelen.....	7
Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen.....	8
Ongunstige reacties.....	11
COMPONENTEN KATALYST TRAININGSSYSTEEM.....	12
Het pak.....	12
Vest.....	13
Shorts.....	14
Armbanden.....	15
Armconnectors.....	15
Impulspakket.....	16
Je impulspakket inschakelen.....	17
Je impulspakket uitschakelen.....	17
Impulspakket LED-statusindicator.....	17
Basislaag.....	19
Sprayflacon.....	20
GEBRUIKSAANWIJZINGEN.....	21

De Katalyst-app installeren en starten.....	21
Je pak voorbereiden.....	22
Je pak aantrekken.....	24
Je workout kiezen.....	29
Je impulspakket koppelen.....	31
Je impulspakket aansluiten.....	32
Je impulspakket opbergen.....	32
Je trainingssessie beheren.....	33
De trainingsinterface begrijpen.....	33
Je workout pauzeren en controleren.....	35
Cast je workout naar je tv.....	36
TRAININGSMODI.....	37
JE IMPULSPAKKET OPLADEN.....	37
De oplader aansluiten.....	38
PROBLEEMOPLOSSING.....	38
OPSLAG EN ONDERHOUD.....	40
GARANTIE.....	41
TECHNISCHE SPECIFICATIES.....	41
Specificaties elektrode.....	42
Batterij.....	45
Laadstroom.....	45
Stimulatiekanalen.....	45

Stimulatiegolfvorm.....	45
Ondersteund stimulatiefrequentiebereik.....	45
Ondersteunde stimulatiepulsbreedten.....	45
Maximale uitgangsspanning.....	46
Maximale uitgangsstroom.....	46
Draadloze verbinding.....	46
Elektromagnetische compatibiliteit.....	46
Frequentieband.....	46
Max. radiofrequentievermogen.....	46
Behuizingsmateriaal.....	46
Omgevingspecificaties.....	46
Beperkingen.....	47
Emissies.....	47
Immunititeit.....	47
FCC-vereisten.....	48
SYMBOLVERKLARINGEN.....	50
ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT (EMC).....	57
PRODUCTONDERSTEUNING.....	57
EU-CONFORMITEITSVERKLARING (NR. 1000).....	58



WAARSCHUWING: Katalyst raadt alle gebruikers van het Katalyst Trainingssysteem ten stelligste aan deze instructies, contra-indicaties en veiligheidsmaatregelen aandachtig te lezen alvorens het Katalyst Trainingssysteem te gebruiken.

Zie de lijst met symboolverklaringen voor een uitleg van symbolen.

JOUW KATALYST-REIS

Welkom bij Katalyst, een spannende en gloednieuwe manier om over je fitnessstraining na te denken. Katalyst gebruikt elektrische spierstimulatie (EMS)-technologie om de lichaamssamenstelling te verbeteren, kracht en uithoudingsvermogen te vergroten, de spierdefinitie te verbeteren en zelfs bepaalde onevenwichtigheden in de spieren aan te pakken.

Om al je hoofdspiergroepen effectief te gebruiken en het meeste uit jouw Katalyst Trainingssysteem te halen, raden we je aan deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat je aan je eerste workout begint. Om het je gemakkelijk te maken, kan het Katalyst Trainingssysteem draadloos bestuurd worden met behulp van de Katalyst-app, die op elke iPhone of iPad met iOS 16 of hoger werkt.

INDICATIES VOOR GEBRUIK

Het Katalyst Trainingssysteem is een vrij verkrijgbaar apparaat dat is ontworpen om gezonde spieren te stimuleren, zodat je gemakkelijker betere resultaten kunt behalen. Het apparaat mag alleen door volwassenen worden gebruikt.


Het Katalyst Trainingssysteem is niet bedoeld om te worden gebruikt in combinatie met therapie of behandeling van medische aandoeningen of aandoeningen van welke aard ook. Geen van de trainingsprogramma's of operationele parameters zijn ontworpen om geblesseerde of zieke spieren aan te pakken; het gebruik van het Katalyst Trainingssysteem op dergelijke spieren is gecontra-indiceerd.

De elektrische impulsen van het Katalyst Trainingssysteem maken het mogelijk

actiepotentialen op motoneuronen van motorische zenuwen (excitaties) op te wekken. Deze prikkelingen van motoneuronen worden doorgegeven aan de spiervezels via de motorische eindplaat, waar ze mechanische spiervezelresponsen genereren die overeenkomen met spierarbeid. Afhankelijk van de parameters van de elektrische impulsen (pulsfrequentie, duur van de contractie, duur van de rust en totale duur van de sessie) kunnen verschillende soorten spierarbeid aan de gestimuleerde spieren worden opgelegd.

WAARSCHUWINGS- EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

Katalyst raadt je aan je arts te raadplegen voordat je met dit of een ander fitnessprogramma begint.

Tekst in deze handleiding die is gemarkeerd met het symbool  wijst op een situatie die, indien deze niet wordt vermeden, kan leiden tot lichte of matige verwondingen voor de gebruiker of schade aan de apparatuur.

Veiligheidsgids

Bekijk de volgende lijst met vragen. Als je op een of meer van de volgende vragen 'Ja', 'Misschien', of 'Ik weet het niet' antwoordt, mag je het apparaat NIET GEBRUIKEN.

1. Heb je een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of een ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat?
2. Ben je zwanger?
3. Heb je last van extreme spierspanning of trauma of een spierspanningsaandoening zoals rhabdomyolyse?
4. Is er een hartprobleem of -aandoening bij je vastgesteld?
5. Heb je onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of ernstige bloedcirculatiestoornissen in de onderste ledematen?
6. Is er bij jou een buik- of liesbreuk vastgesteld?
7. Heb je onlangs een operatie ondergaan?
8. Heb je onlangs een acuut trauma of botbreuken gehad?
9. Heb je epilepsie of een andere neurologische aandoening?
10. Heb je een zenuwbeschadiging opgelopen waardoor je in een bepaald lichaamsdeel geen gevoel meer hebt?
11. Heb je aanhoudende pijn?

12. Heb je spierrevalidatie nodig?
13. Heb je een vermoeden van een warmteaandoening?
14. Heb je kanker?
15. Heb je pijnlijke of aangetaste gewrichten?
16. Heb je last van spierkrampen?
17. Heb je een verlies van spierweefsel of spieratrofie ervaren?
18. Heb je de neiging om inwendig te bloeden (bloeden) na een trauma of botbreuken?
19. Ben je in de aanwezigheid van elektrische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten)?
20. Ben je jonger dan 18 jaar?

Contra-indicaties

Hieronder volgen contra-indicaties die een situatie aangeven waarin het Katalyst Trainingssysteem niet mag worden gebruikt:

- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet als je een pacemaker (kunstmatige pacemaker), geïmplanteerde defibrillator of ander geïmplanteerd metalen of elektronisch apparaat hebt. Dergelijk gebruik kan elektrische schokken, brandwonden, elektrische storingen of de dood veroorzaken.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet op een menstruerende of zwangere baarmoeder. De veiligheid van het gebruik van actieve spierstimulators tijdens de zwangerschap is niet vastgesteld.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet als je last hebt van extreme spierspanning of trauma of als je een spierspanningsaandoening zoals rabdomyolyse hebt.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet als er een hartprobleem of -aandoening bij jou is vastgesteld.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet als je een onvoldoende bloedtoevoer (ischemie) of een ernstige bloedsomloopstoornis in de onderste ledematen hebt.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet over een buik- of liesbreuk.

Voorzorgsmaatregelen

Katalyst raadt je aan de volgende voorzorgsmaatregelen te lezen voordat je het Katalyst Trainingsstelsysteem gebruikt:

- Voorzichtigheid is geboden bij de neiging tot inwendige bloedingen (hemorragie) na een trauma of fractuur.
- Voorzichtigheid is geboden na acuut trauma of een botbreuk of na een recente operatie wanneer spiercontractie het genezingsproces kan verstoren.
- Raadpleeg je arts voordat je het Katalyst Trainingsstelsysteem gebruikt als bij jou epilepsie of een andere neurologische aandoening is vastgesteld.
- Voorzichtigheid is geboden als er sprake is van zenuwbeschadiging die leidt tot een gebrek aan gevoel in een bepaald deel van het lichaam.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je last hebt van verlies van spierweefsel of spieratrofie, spierkrampen of spieren die gepaard gaan met pijnlijke of aangetaste gewrichten.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je aanhoudende pijn hebt.
- Raadpleeg voor gebruik je arts als je spierrevalidatie nodig hebt.
- Raadpleeg voor gebruik jouw arts bij het vermoeden van hartaandoeningen. Het apparaat kan dodelijke ritmestoornissen van het hart veroorzaken bij gevoelige personen.

Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen

Hier volgen algemene waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen die je moet lezen voordat je het Katalyst Trainingsstelsysteem gebruikt:

- Gebruik het Katalyst Trainingsstelsysteem alleen met de bijgeleverde basislaag.
- Het Katalyst Trainingsstelsysteem is alleen voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik het pak niet op lichaamsdelen waarvoor het niet ontworpen is, zoals gebruik van de armbanden op de kuit.
- Raak tijdens de training de binnenkant van het pak of de drukknoppen niet met je handen aan. Als er een aanpassing van het pak nodig is, stop dan eerst de training en voer daarna de aanpassing uit.

- De apparatuur van het Katalyst Trainingssysteem mag niet worden gewijzigd.
- Laad het impulspakket niet op terwijl het aan het pak bevestigd is.
- Stimulatie mag niet worden toegepast in de buurt van metaal. Verwijder alle sieraden, lichaamsspiercings, riemgespen of andere verwijderbare metalen producten of apparaten in stimulatiegebieden.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek (specifiek de sinus carotis), vooral niet bij patiënten met een bekende gevoeligheid voor de sinus carotis reflex.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op de nek of mond. Ernstige spasmen van de nek of luchtwegspieren kunnen optreden en de samentrekkingen kunnen sterk genoeg zijn om de luchtweg af te sluiten of moeilijkheden bij het ademen te veroorzaken.
- Hoewel het ontwerp van het Katalyst Trainingssysteem voorkomt dat elektrische stroom de borstholte doorkruist (transthoracaal), moet je er rekening mee houden dat stimulatie niet over de borstholte mag worden toegepast om te voorkomen dat elektrische stroom het hart bereikt, waar het een onregelmatige hartslag (hartritmestoornissen) zou kunnen veroorzaken.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op het hoofd of op plaatsen waar elektrische stimulatie door het hoofd gaat (transcerebraal). De effecten van stimulatie op de hersenen zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet worden toegepast op gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken plekken (bijv. flebitis, tromboflebitis, spataderen).
- De langetermijneffecten van chronische elektrische stimulatie zijn nog niet vastgesteld.
- Stimulatie mag niet op of in de buurt van kankerlaesies worden toegepast.
- Pas geen stimulatie toe op spiergroepen als je je zorgen maakt over jouw comfort of veiligheid.
- Gebruik het Katalyst Trainingssysteem niet als het op elektronische bewakingsapparatuur (bijv. hartmonitoren, ECG-apparaten) aangesloten is. Deze apparaten werken mogelijk niet goed wanneer er elektrische stimulatie wordt gebruikt.

- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet in water of in een vochtige omgeving (sauna, hydrotherapie, enz.).
- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet in een zuurstofrijke omgeving, zoals in de aanwezigheid van zuurstoftanks.
- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet tijdens het autorijden, de bediening van machines, tijdens het fietsen of tijdens andere activiteiten waarbij elektrische stimulatie een risico voor jezelf of anderen kan vormen.
- Pas tijdens je slaap geen stimulatie toe.
- Houd het Katalyst Trainingsysteem en de accessoires buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet op dieren.
- Zorg dat er geen vreemde voorwerpen (aarde, water, metaal, enz.) in het impulspakket terechtkomen.
- Knoei niet met het pak of het impulspakket (bijvoorbeeld door te proberen ze te openen).
- Plotselinge temperatuurschommelingen kunnen tot condensvorming in het impulspakket leiden. Gebruik het pas als de temperaturen weer normaal zijn.
- Overbelast jezelf niet tijdens elektrische spierstimulatietraining. Het niveau van elke training moet voor jou comfortabel zijn.
- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet als je op een hoogfrequent chirurgisch instrument aangesloten bent, omdat dit huidirritaties of brandwonden onder de pads kan veroorzaken.
- Gebruik het Katalyst Trainingsysteem niet in de buurt van medische apparatuur voor kortegolf- of microgolftherapie. Dit kan leiden tot instabiliteit in het impulspakket.
- Het Katalyst Trainingsysteem mag niet in de buurt van medische apparaten zoals MRI, CT, diathermie en röntgenstraling worden gebruikt, omdat deze de stroom die wordt opgewekt door het impulspakket kunnen beïnvloeden, weefselschade kunnen veroorzaken en ernstig letsel of de dood tot gevolg kunnen hebben.
- Het Katalyst Trainingsysteem mag niet gebruikt worden in gebieden waar

onbeschermde apparaten die elektromagnetische straling uitzenden gebruikt worden. Draagbare communicatieapparatuur, RFID en elektromagnetische beveiligingssystemen (bijv. metaaldetectors en EAS) kunnen het Katalyst Trainingssysteem storen en de door het systeem gegenereerde stroom wijzigen.



WAARSCHUWING: Niet alle RF-zenders zijn zichtbaar. Als je onverwachte veranderingen in intensiteit ervaart, beëindig dan onmiddellijk je training en vraag advies bij Katalyst.

Ongunstige reacties

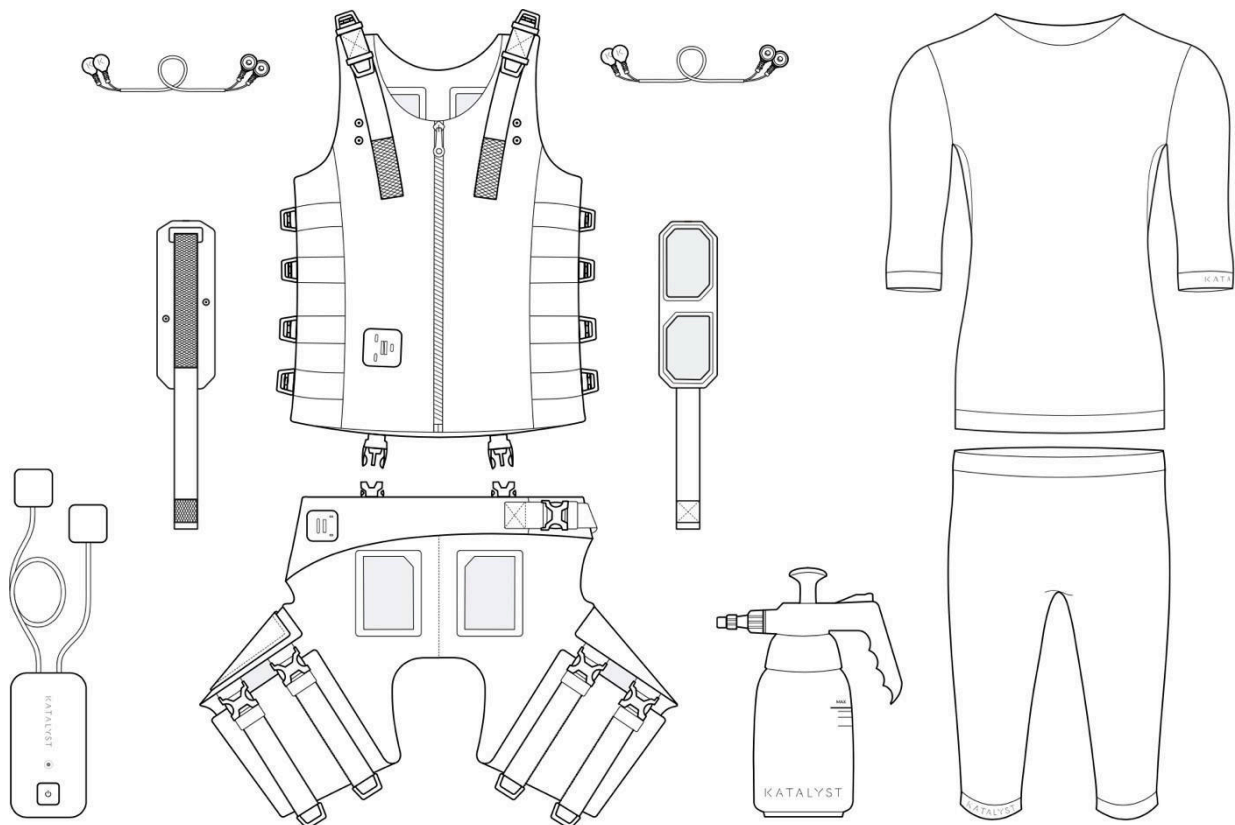
- Sommige mensen met een zeer gevoelige huid kunnen na elektrische spierstimulatie last krijgen van roodheid of irritatie onder de elektroden. Over het algemeen is deze roodheid volledig onschadelijk en zou het snel moeten verdwijnen. Begin pas met trainen als de roodheid niet meer zichtbaar is. Als de roodheid aanhoudt, stop dan met het Katalyst Trainingssysteem en raadpleeg je arts.
- Sommige mensen kunnen tijdens of na de training hoofdpijn en andere pijnlijke sensaties ervaren. Als dit gebeurt, moet een arts worden geraadpleegd en moet de training worden gestaakt totdat toestemming van een arts is verkregen.



WAARSCHUWING: Als je ongunstige reacties ondervindt, stop dan onmiddellijk met het gebruik van het Katalyst Trainingssysteem en raadpleeg je arts.

COMPONENTEN KATALYST TRAININGSSYSTEEM

Het Katalyst Trainingssysteem bestaat uit drie hoofdcomponenten: het pak, het impulspakket en de basislaag. De drie onderdelen en de bijgeleverde sprayflacon worden in dit hoofdstuk beschreven.



Het pak

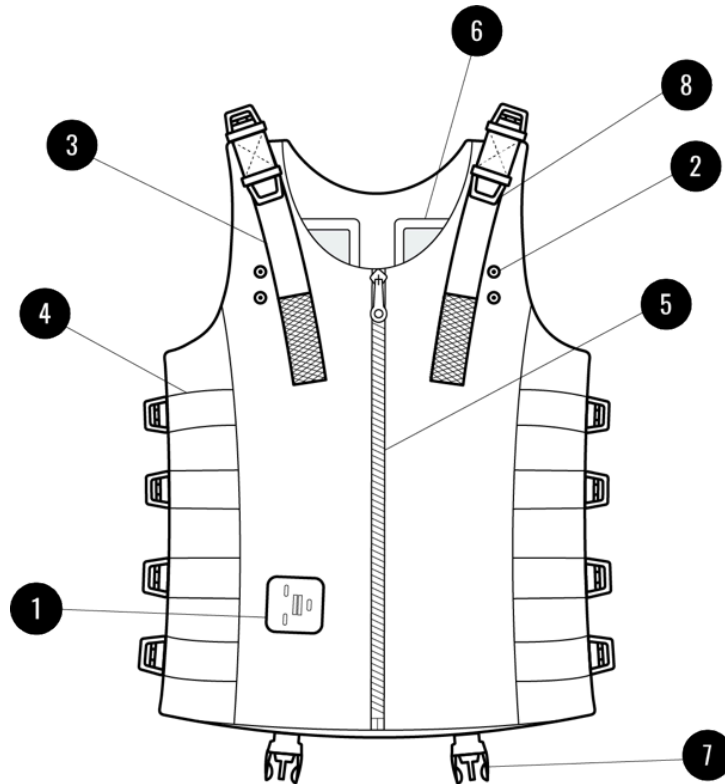
Het pak stuurt rechtstreeks van het aangesloten impulspakket impulsen naar al je belangrijke spiergroepen. Het pak bestaat uit vier afzonderlijke onderdelen: vest, shorts, armbanden en armconnectors.



WAARSCHUWING: Het wordt afgeraden om pakken met anderen te delen, omdat dit ertoe kan leiden dat het pak niet meer goed past of lichaamsvloeistoffen worden gedeeld.

Vest

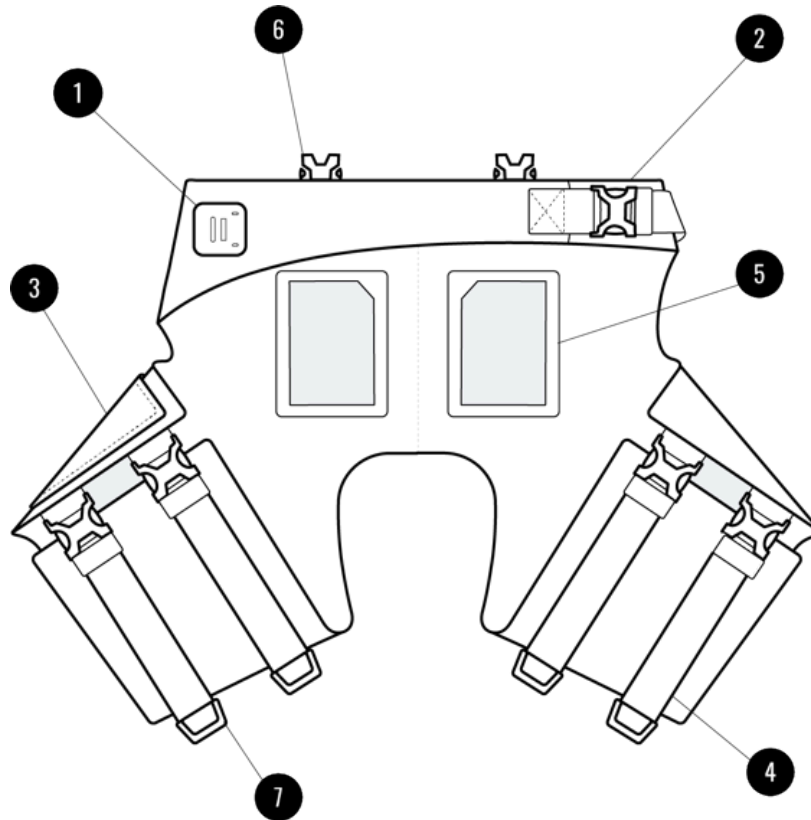
Het vest wordt tijdens alle trainingssessies gedragen en heeft pads op bepaalde plaatsen voor spierstimulatie van het bovenlichaam.



- 1 Aansluitpoort
- 2 Drukknoppen voor armconnector
- 3 Schouderbanden met klittenband
- 4 Zijbanden
- 5 Ritssluiting
- 6 Pads
- 7 Gespen
- 8 D-ringen

Shorts

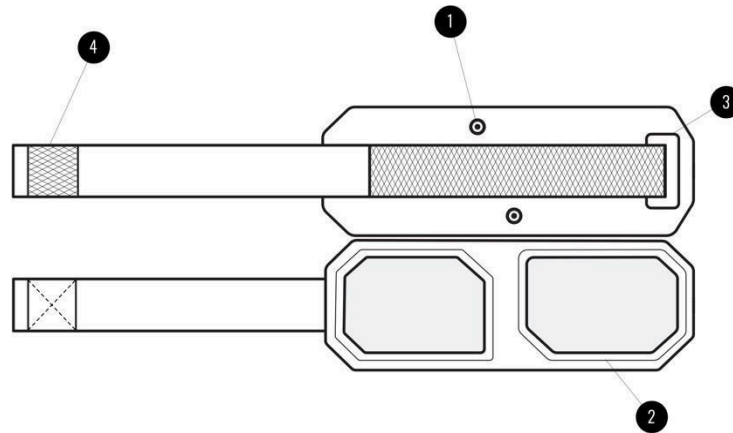
De shorts hebben pads op bepaalde plaatsen voor spierstimulatie van het onderlichaam.



- 1 Aansluitpoort
- 2 Heupgordel met klittenband
- 3 Impulspakket zak
- 4 Beenbanden met gespen
- 5 Pads
- 6 Gespen
- 7 D-ringen

Armbanden

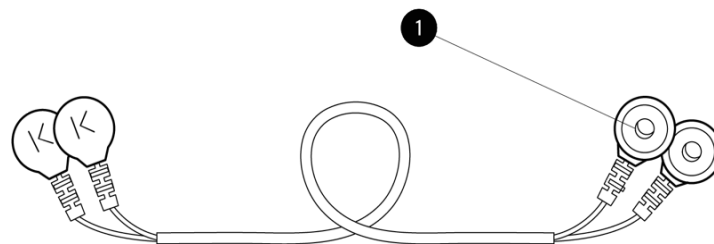
De armbanden worden tijdens alle trainingssessies om het midden van je bovenarmen gedragen en zijn voorzien van pads op bepaalde plaatsen voor stimulatie van de bovenarmspieren.



- 1 Drukknoppen voor armconnector
- 2 Pads
- 3 Lussen
- 4 Klittenband

Armconnectors

De armconnectors worden gebruikt om de armbanden met het vest te verbinden.

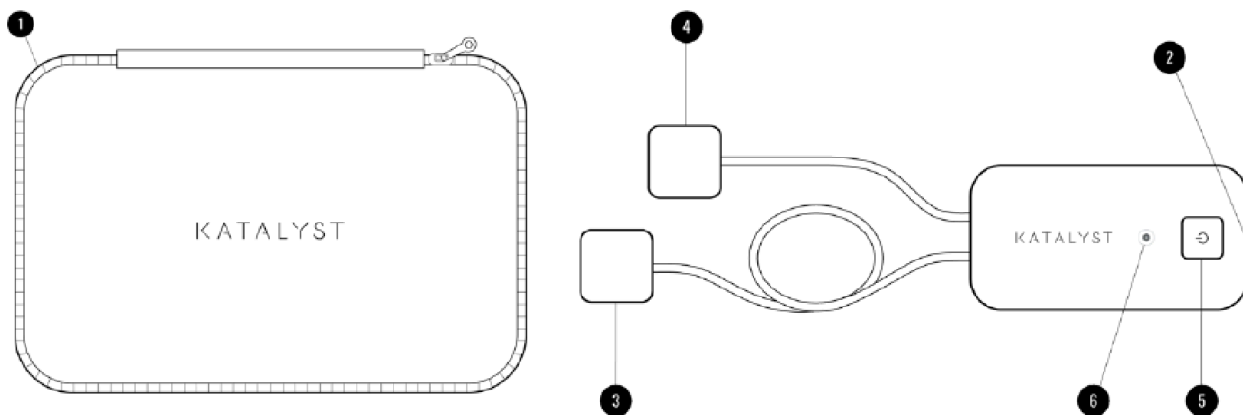


1 Drukknoppen

Impulspakket

Het impulspakket is het controlecentrum voor je Katalyst Trainingsysteem. Dit kleine apparaat maakt gebruik van laagfrequente impulsen om spiercontractie op te wekken, waardoor de werksnelheid en output van elke spiergroep wordt vermenigvuldigd. Het communiceert draadloos met de Katalyst-app.

Voor je gemak is het impulspakket zo ontworpen dat het tijdens de workout in de zak van het pak past.



- 1 Draagtas
- 2 Micro-USB-connector
- 3 Vestconnector
- 4 Shortsconnector
- 5 Aan-uitknop
- 6 LED-statusindicator

Je kunt de vestconnector gemakkelijk van de shortsconnector onderscheiden: de vestconnector is langer dan de shortsconnector. Bovendien is elke connector zo ontworpen dat deze niet op de verkeerde connectorpoort aangesloten kan worden.

Je impulspakket inschakelen

Het impulspakket heeft één knop om het aan en uit te zetten. Als de LED-statusindicator een kleur weergeeft, is het impulspakket ingeschakeld. Als er geen kleur wordt weergegeven, is het impulspakket uitgeschakeld.

Houd de aan-uitknop 3 seconden ingedrukt om het impulspakket in te schakelen. De LED-statusindicator geeft aan dat het impulspakket aan staat.

OPMERKING: Als je de knop bij het inschakelen van het impulspakket 5 seconden ingedrukt houdt, gaat het in de koppelmodus. Zie **Je impulspakket koppelen** voor meer informatie.

Je impulspakket uitschakelen

Als je klaar bent met trainen, houd je de aan-uitknop 3 seconden ingedrukt om het impulspakket uit te schakelen. Het impulspakket schakelt de LED-statusindicator uit om aan te geven dat het uitgeschakeld is.

Het impulspakket wordt na 10 minuten automatisch uitgeschakeld als het niet met je iPhone of iPad verbonden is.

Impulspakket LED-statusindicator

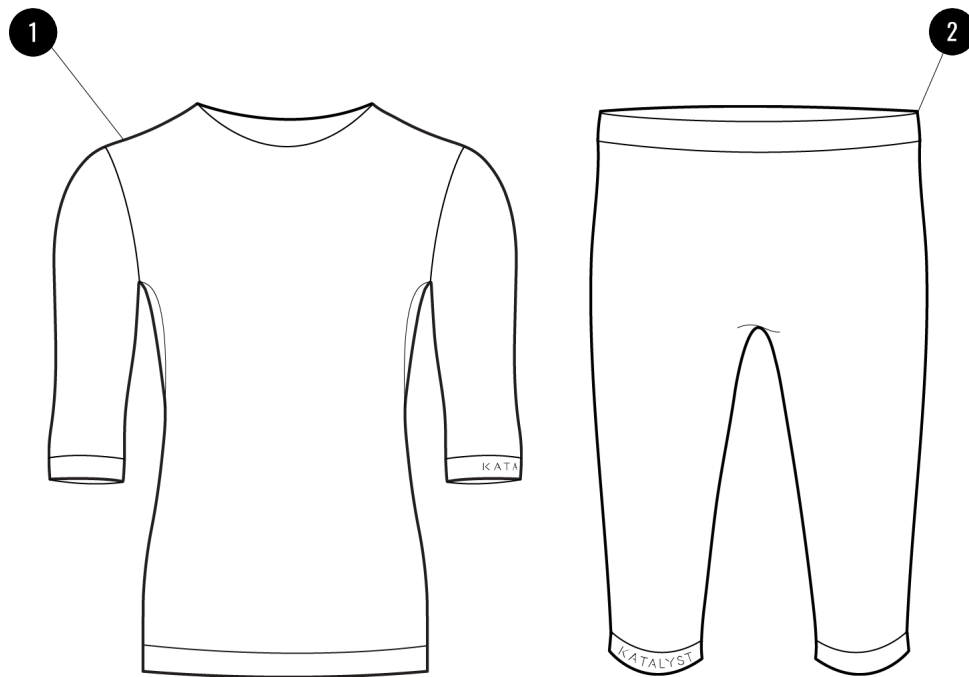
Het impulspakket communiceert met je via de LED-statusindicator, zodat je weet wat de huidige status is. De volgende tabel toont de statussen van het impulspakket en de LED-kleur en actie die bij de status horen.

Staat	Indicatielampje	Beschrijving
Uit	Geen	Het impulspakket staat uit en wordt niet opgeladen.
Verbinding maken	Langzaam blauw knipperend	Het impulspakket is ingeschakeld en staat in verbindingsmodus. Zie Je impulspakket aansluiten voor meer informatie.

Koppelen	Snel blauw knipperend	Het impulspakket is ingeschakeld en gekoppeld. Zie Je impulspakket koppelen voor meer informatie.
Gereed	Continu blauw	Het impulspakket is ingeschakeld en met je iOS-apparaat gekoppeld, klaar om met je workout te beginnen.
Training - niet stimulerend	Continu wit	Het impulspakket is ingeschakeld en staat in de trainingsmodus, maar het geeft momenteel geen impulsen.
Training - stimulerend	Continu magenta	Het impulspakket is ingeschakeld, in trainingsmodus en geeft impulsen.
Gepauzeerd	Langzaam wit knipperend	Het impulspakket is gepauzeerd.
Laag batterijniveau	Langzaam geel knipperend	De batterij van het impulspakket moet opgeladen worden.
Opladen	Langzaam groen knipperend	Het impulspakket wordt opgeladen.
Volledig opgeladen	Continu groen	Het impulspakket is volledig opgeladen.
Fout	Continu rood	Het impulspakket heeft een foutstatus. Schakel het impulspakket uit en weer in. Neem contact op met support als dit nog steeds optreedt.

Basislaag

De basislaag bestaat uit een shirt en shorts. Deze zijn ontworpen om tijdens de training onder het pak te dragen en moeten direct contact met je huid hebben.



1 Shirt

2 Shorts



WAARSCHUWING: Draag voor een maximaal effect niets onder de basislaag.

Sprayflacon

Het Katalyst Trainingssysteem bevat een sprayflacon waarmee je de pads van je pak kunt bevochtigen om de beste connectiviteit voor je workouts te krijgen.



- 1 Pomp
- 2 Trekker
- 3 Verstelbare sproeikop
- 4 Maximum waterlijn

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Voordat je met je workout met het Katalyst Trainingsstelsel begint, moet je eerst de Katalyst-app op je iPhone of iPad installeren en configureren en je pak zo aanpassen dat het strak op je lichaam aansluit, maar nog steeds comfortabel zit.

De Katalyst-app installeren en starten

De Katalyst-app is een applicatie die je Katalyst Trainingsstelsel-workouts controleert en beheert.



Gebruik een van de volgende twee methoden om de app te installeren:

- Open de camera-app op je iPhone of iPad. Gebruik de camera-app en centreer de QR-code hieronder (of op de achterpagina van de Quick Start Card) op het scherm, zodat deze duidelijk zichtbaar is. Er wordt een banner weergegeven waarmee je de link die bij de QR-code hoort kunt openen.



- Start de App Store vanaf je iPhone of iPad. Zoek naar de mobiele app Katalyst en installeer deze.



Nadat je de Katalyst-app met succes hebt geïnstalleerd, open je deze en volg je

de instructies op het scherm om je aan te melden of in te loggen.

Je pak voorbereiden

Voordat je aan deze stap begint, moet je ervoor zorgen dat je de sprayflacon tot aan de maximale waterlijn met water gevuld hebt (wij raden warm water aan voor je comfort) en ongeveer 20 keer hebt gepompt.



WAARSCHUWING: Controleer je pak en basislaag altijd op scheuren of andere beschadigingen. Als er schade is, vervang dan het beschadigde pak of de beschadigde onderlaag. Gebruik het pak of de onderlaag niet als het beschadigd is.

Voer de volgende stappen uit om het pak op je workout voor te bereiden:

1. Trek de basislaag aan.
2. Leg het vest en de shorts op de grond.
3. Maak het vest met de gespen aan de shorts vast.



4. Open het vest en de shorts zodat de pads zichtbaar worden.



5. Plaats de armbanden op de vloer zodat de pads naar boven wijzen.
6. Doe het volgende voor elke pad op het vest, de shorts en de armbanden:
 - a. Plaats het mondstuk direct op de pad en druk deze omlaag zodat de spuitmond altijd in contact is met het oppervlak van de pad. Draai de sproeimonoer helemaal naar rechts om het sproeipatroon op nevel in te stellen; dit is de optimale instelling om de pads nat te maken.



- b. Knijp de trekker in om te beginnen met sproeien.
- c. Blijf het mondstuk in een zigzagpatroon over de pad drukken.
- d. Druk met je vingers op de pad voor de juiste hoeveelheid vocht. Met slechts weinig druk moet het water naar het oppervlak van de pad komen.



WAARSCHUWING: Pads moeten voldoende doordrenkt zijn met water. Dit kan getest worden door een vinger op de elektrode te leggen en naar beneden te drukken. Het water moet met weinig druk uit de pad komen.

Je pak aantrekken

Hieronder volgen instructies voor het aantrekken van het pak.

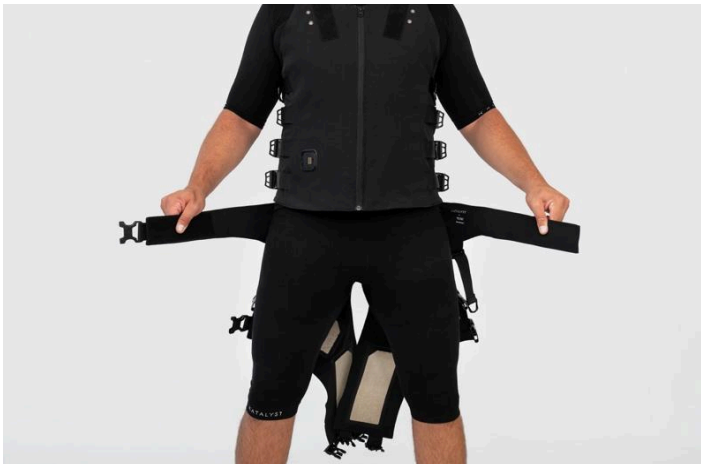


WAARSCHUWING: Katalyst raadt voor maximale effectiviteit aan om tijdens het trainen alleen de meegeleverde basislaag onder het pak te dragen.

1. Trek het voorbereide vest en de shorts aan en doe het vest dicht.



2. Wikkel de heupgordel om je middel en maak hem vast met het klittenband. Sluit vervolgens de gesp aan en maak zo nodig het klittenband opnieuw vast.



3. Wikkel een beenband om elk van je dijen en sluit alle gespen.



4. Trek de beenbanden van de shorts aan, zorg ervoor dat de voorpad in het midden van je dij zit, en maak ze vast met het klittenband.
5. Trek de D-ringen van de zijbanden van het vest aan om deze aan te spannen, te beginnen bij de onderkant, om een goede compressie te garanderen. Til indien nodig de lussen op om de zijbanden los te maken.



6. Trek beide schouderbanden tegelijkertijd naar beneden om het vest vast te maken. Als je klaar bent, maak je de schouderbanden stevig vast met het klittenband op het borstgedeelte van het vest.



WAARSCHUWING: Een losse of niet-optimale compressie van de pads kan de spierstimulatie verminderen.

7. Wikkel de armbanden rond het midden van je bovenarm, zorg ervoor dat ze over de basislaag zitten en dat de pads strak maar comfortabel zitten.



WAARSCHUWING: Als de armbanden te strak worden aangetrokken, kan de huid hierdoor afgekneld worden.

8. Bevestig de armconnectors aan het vest en de armbanden aan elke kant.



9. Pak je impulspakket en trek de kabels door de lus aan de achterkant van je shorts.



10. Bevestig de vestconnector aan het vest en de shortsconnector aan de shorts met behulp van de ingebouwde magneten en houd het impulspakket in je handen voor de volgende stappen.

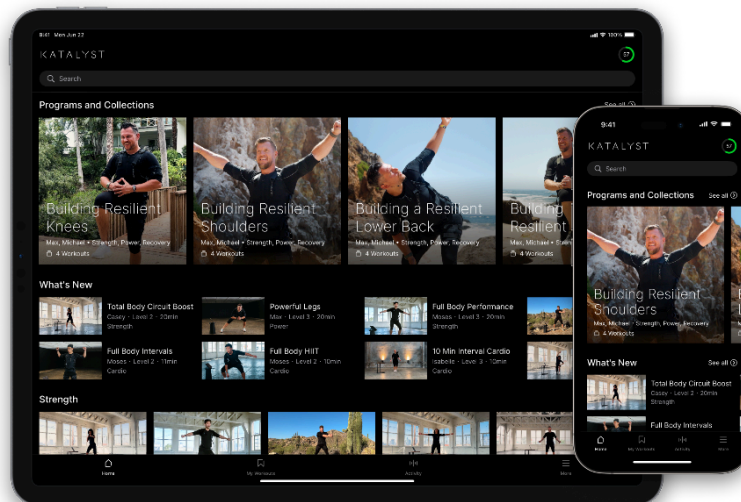


Je workout kiezen

Open de Katalyst-app op je iPhone of iPad en ga naar de Katalyst Workout Library op het tabblad Home. In de bibliotheek staan alle beschikbare workouts.



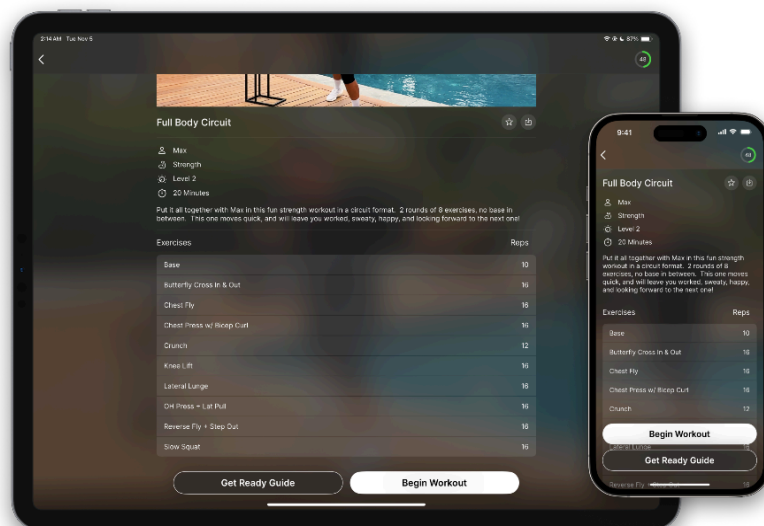
WAARSCHUWING: Als dit je eerste keer is, raadt Katalyst je aan om te beginnen met lage intensiteit voordat je naar hogere intensiteit gaat, om jezelf met het gevoel vertrouwd te maken.



De bibliotheekpagina geeft de volgende details voor elke workout:

Naam workout	De naam beschrijft de focus van de workout of herstelmodus.
Naam instructeur	De naam van de Katalyst-instructeur die je tijdens je sessie begeleidt.
Trainingsmodus	De trainingsmodus die bij de workout hoort. Voorbeelden van trainingsmodi zijn Kracht, Power, Cardio en Herstel. Zie Trainingsmodi voor meer informatie.
Trainingsniveau	De algehele moeilijkheidsgraad van de afzonderlijke oefeningen in de workout: <ul style="list-style-type: none"> ● Niveau 1 (Beginner) ● Niveau 2 (Gemiddeld) ● Niveau 3 (Gevorderd) ● Niveau 4 (Pro) ● Niveau 5 (Superheld)

Zodra je de gewenste workout hebt geselecteerd, wordt een beschrijving van de workout weergegeven, inclusief een lijst met oefeningen die tijdens de sessie worden uitgevoerd.



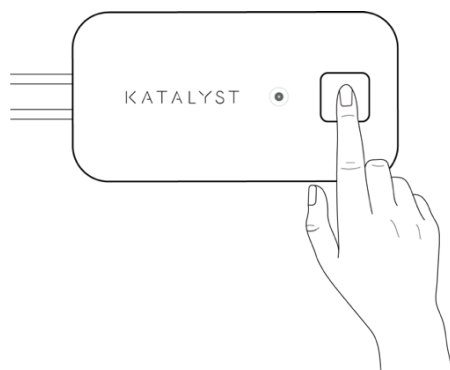
De pagina met de beschrijving van de workout geeft de volgende details:

Beschrijving	Een korte beschrijving van de doelen van de workout.
Oefeningen	Een lijst met oefeningen die bij de workout horen.

Als je de workout die bij je trainingsbehoeften past gevonden hebt, druk je op de knop Workout starten op het scherm.

Je impulspakket koppelen

Het impulspakket gebruikt Bluetooth voor communicatie met de applicatie. Koppel het impulspakket met je iPhone of iPad voordat je het tijdens je workout gebruikt. Hiervoor moet je apparaat zich in de buurt van het impulspakket bevinden en Bluetooth ingeschakeld zijn. Houd de aan-uitknop 5 seconden ingedrukt tot het blauwe lampje snel knippert. Dit geeft aan dat de koppelingsmodus actief is.



WAARSCHUWING: Inspecteer het impulspakket altijd grondig. Gebruik het impulspakket niet als het beschadigd is. Raadpleeg voor jouw veiligheid Katalyst.

Je iPhone of iPad zal bevestigen dat 'Katalyst' je Bluetooth probeert te gebruiken om het impulspakket met je pak te verbinden. Druk op OK en de applicatie detecteert je impulspakket.

Gefeliciteerd! Je apparaat is nu met het impulspakket gekoppeld. Voortaan wordt het automatisch gekoppeld als de iPhone of iPad binnen bereik is als je een

workout start en het impulspakket inschakelt.

Je impulspakket aansluiten

Voordat je met je workout kunt beginnen, moet je het impulspakket inschakelen en ervoor zorgen dat het met je iPhone of iPad gekoppeld is. Houd de aan-uitknop op het impulspakket 3 seconden ingedrukt. De LED-statusindicator knippert langzaam blauw wanneer het apparaat gekoppeld wordt.

Ga naar support.katalyst.com/howtopairmyimpulspack voor video-instructies.



WAARSCHUWING: Het Katalyst Trainingssysteem werkt pas goed als het impulspakket gekoppeld en verbonden met je iPhone of iPad is.

Je impulspakket opbergen

Zodra je jouw iPhone of iPad met het impulspakket gekoppeld hebt, kun je het impulspakket opbergen.

1. Stop het impulspakket in de zak van je shorts voor de duur van je workout.

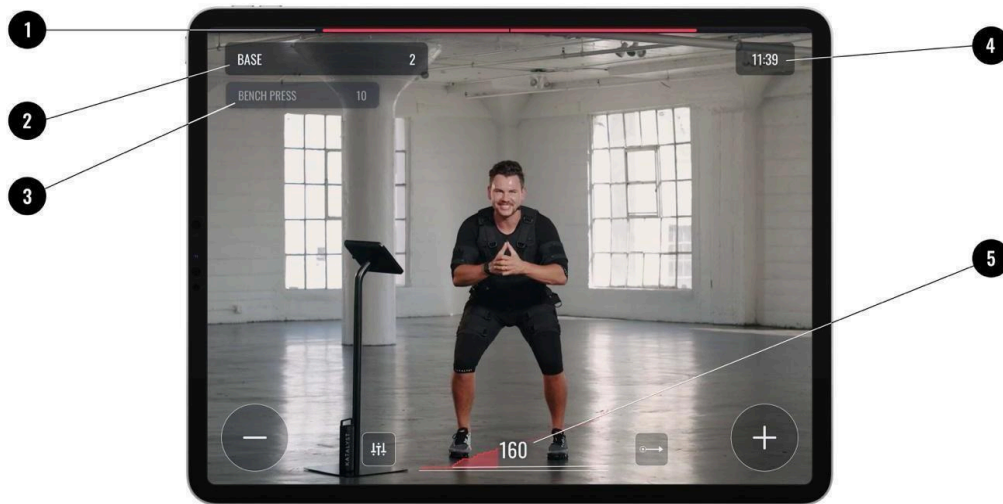


Het impulspakket is nu veilig opgeborgen en je bent klaar om aan je workout te beginnen.

Je trainingssessie beheren

Je workout begint zodra je de workout geselecteerd hebt, op de knop **Workout starten** hebt gedrukt en je impulspakket gekoppeld hebt. Zodra de trainingssessie begint, wordt de trainingsinterface weergegeven.

De trainingsinterface begrijpen



De trainingsinterface biedt de volgende informatie:

Cadansbalk

Geeft (1) de resterende tijd voor de huidige stimulatieperiode weer:

- Als de balk rood is, stuurt het impulspakket elektrische impulsen naar de onderdelen van het Katalyst Trainingssysteem.
- Als de balk wit is, is het impulspakket in rust en stopt het met het verzenden van elektrische impulsen.

Houd er rekening mee dat het impulspakket in de cardiomodus constante stimulatie biedt, dus in dit geval wordt deze balk gebruikt om de duur van de oefening weer te geven.

Huidige oefening + herhalingen	Toont (2) de naam en de resterende herhalingen voor de huidige oefening. Als het totale aantal herhalingen bereikt is, wordt de volgende oefening automatisch gestart.
Volgende oefening + herhalingen	Geeft (3) de naam en het aantal herhalingen voor de volgende oefening weer.
Workouttimer	Toont (4) de resterende tijd voor de totale trainingssessie.
Totaal intensiteitsniveau	Geeft (5) de totale intensiteit van de trainingssessie weer. Daarnaast kunt je de intensiteitsgrafiek zien, die je huidige intensiteitsontwikkeling ten opzichte van dat van de instructeur laat zien.
Aanpassingen voor individuele spiergroepen	Tik op de knop Kanaalkiezer (⊞) om aan te passen welke pads tijdens jouw workoutsessie elektrische impulsen ontvangen, of om groepen pads aan te passen, zoals instellen of alle shorts of vestpads elektrische impulsen ontvangen. Om een pad of groep pads uit te schakelen, raak je een sectie of groep pads aan en houd je deze ingedrukt tot deze niet langer geselecteerd is.
Automatisch volgen/volgen stoppen	Tik op de knop Automatisch volgen (⊞) om de automatische trainingsverhogingen en -verlagingen te volgen. Druk nogmaals op de knop om de automatische trainingsverhogingen en -verlagingen niet meer te volgen, zodat je jouw trainingsschema kunt kiezen.
Totale intensiteit verhogen/verlagen	Tik op de knop Plus (+) om de algehele intensiteit van de workout te verhogen. Druk op de knop Min (-) om de werkelijke intensiteit van de workout te verlagen.



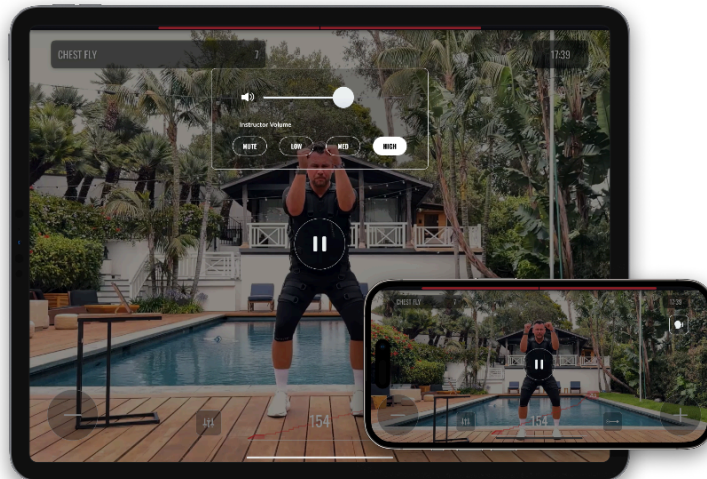
WAARSCHUWING: Als je een of meer spiergroepen (borst, quads, enz.) niet wilt stimuleren, open dan de kanaalkiezer en raak een sectie of groep aan en houd deze vast totdat deze niet langer geselecteerd is. Uitgeschakelde kanalen worden niet gestimuleerd voor de duur van de workout of totdat ze weer worden ingeschakeld.

Je workout pauzeren en controleren

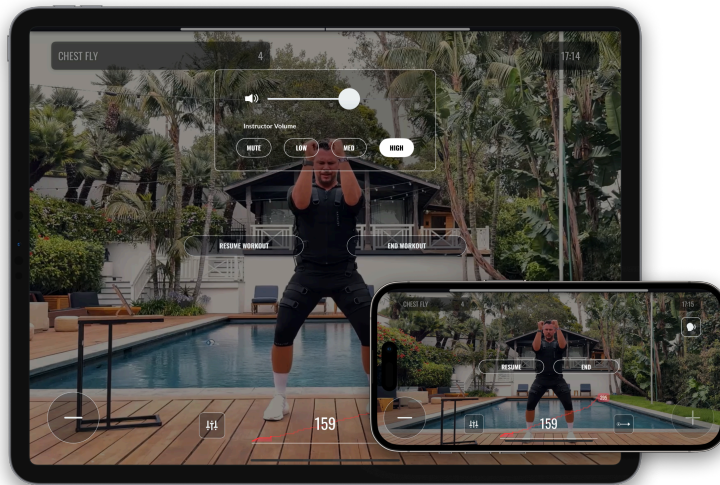
Om je workoutsessie te pauzeren, tik je in het midden van het scherm van de iPhone of iPad om de Pauze-knop weer te geven.



WAARSCHUWING: Pauzeer de workout onmiddellijk en verlaag zo nodig de intensiteit als je tijdens de workout grote ongemakken of pijn ervaart.



Als je op deze knop tikt, wordt de sessie gepauzeerd en verschijnt het controlescherm van de workout.



Druk op de knop Workout hervatten als je klaar bent om jouw workout te hervatten.

Vanuit het controlescherm van de workout kunt je de volgende aspecten van jouw workout wijzigen:

Volume instructeur

Schuif de schuifregelaar naar rechts om het volume van de instructeur te verhogen of naar links om het volume te verlagen.

Cast je workout naar je tv

Als je een Apple TV of een Smart TV op je scherm aangesloten hebt, kun je jouw workout met behulp van de schermspiegelfunctie van je iPhone of iPad rechtstreeks naar je tv casten. Zorg ervoor dat beide apparaten op hetzelfde netwerk zijn aangesloten.

Raadpleeg voor meer informatie over het gebruik van AirPlay [de website van Apple](#).

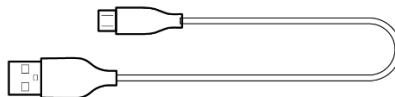
TRAININGSMODI

De workouts in de Katalyst-app zijn toegewezen aan een unieke trainingsmodus. Elke modus is ontworpen om de oefeningen en het werk aan te geven waarop tijdens de geselecteerde workout wordt gefocust. De onderstaande lijst helpt je bij het kiezen van een trainingsprogramma dat bij jouw trainingsbehoeften past.

Modus	Beschrijving
Kracht	Dit programma is bedoeld om de maximale kracht van de spieren te vergroten.
Power	Dit programma verhoogt de snelheid voor maximale ontwikkeling van spierkracht.
Cardio	Dit programma verbetert het algehele uithoudingsvermogen van de spieren en de weerstand tegen vermoeidheid. Het activeert het aerobe metabolisme van de vezels tijdens de training.
Herstel	Dit programma helpt de bloedsomloop te verhogen. Dit is geschikt voor gebruik na trainingen en wedstrijden.

JE IMPULSPAKKET OPLADEN

De Katalyst-app controleert het batterijniveau van het impulspakket voor en na een workout en waarschuwt je als het moet worden opgeladen. Als de batterij van het impulspakket bijna leeg is, knippert de LED-statusindicator bovendien langzaam geel.



Let op: voor optimaal opladen raadt Katalyst je aan het originele laadsnoer die bij jouw Katalyst Trainingssysteem is geleverd te gebruiken.

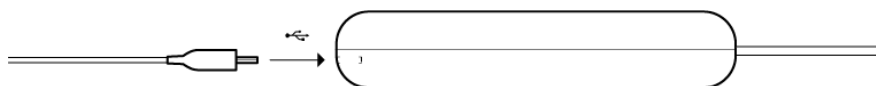


WAARSCHUWING: Als je impulspakket op een oplader aangesloten is en de LED-statusindicator niet aangeeft dat het wordt opgeladen, raadt Katalyst aan de stekker uit het stopcontact te halen en contact op te nemen met de supportafdeling van Katalyst.

De oplader aansluiten

Doe het volgende om je impulspakket op te laden:

1. Controleer aan de hand van de LED-statusindicator of het impulspakket uitgeschakeld is.
2. Koppel het impulspakket los van het pak als het bevestigd is.
3. Sluit het laadsnoer aan op de micro-USB-connector aan de onderkant van het impulspakket.



De LED-statusindicator begint groen te knipperen om aan te geven dat je impulspakket opgeladen wordt. Zodra de batterij volledig is opgeladen, is de LED-statusindicator continu groen.



WAARSCHUWING: Laad het impulspakket NOOIT op wanneer deze aangesloten is op je lichaam.

Laad het impulspakket NOOIT op vanaf onbetrouwbare of problematische bronnen.

PROBLEEMOPLOSSING

Hieronder volgt een verzameling van mogelijke problemen met het Katalyst

Trainingsysteem. Neem contact op met Katalyst als je aanvullende vragen of problemen hebt.

Probleem	Oplossing
Het impulspakket gaat niet aan	Sluit de oplader aan op het impulspakket. De LED-statusindicator moet continu wit branden. Laat het impulspakket minstens 30 minuten opladen. Haal het impulspakket na ten minste 30 minuten uit de lader en zet hem aan.
De app kan niet koppelen met het impulspakket	Zorg ervoor dat je impulspakket ingeschakeld is. Als je iPhone of iPad het impulspakket nog steeds niet kan vinden, doe dan het volgende: <ol style="list-style-type: none">1. Zorg ervoor dat het impulspakket uitgeschakeld is.2. Open Bluetooth vanuit de Instellingen-app op je iPhone of iPad.3. Zoek Katalyst in de sectie Bluetooth-apparaten. Als het gevonden is, tik er dan op en selecteer Vergeet dit apparaat.4. Houd de aan-uitknop van het impulspakket 5 seconden ingedrukt totdat de LED-statusindicator snel blauw knippert.5. Start de Katalyst-app op je apparaat en volg de instructies om je impulspakket te koppelen. Zorg ervoor dat het impulspakket zich dicht bij de iPhone of iPad bevindt.
Contactproblemen met het pak	De Katalyst-app stopt de training, schakelt alle kanalen met een slechte verbinding uit en geeft de kanalen met problemen weer. Zorg ervoor dat je je basislaag draagt en dat de pads van het pak voldoende doordrenkt zijn met water. Zorg er ook voor dat de vestconnector en de shortsconnector goed aangesloten zijn. Druk dan op Workout hervatten op je Katalyst-app.

De stimulatie is zwak, zelfs bij hoge intensiteit	<p>Pauzeer de workout en controleer het pak om er zeker van te zijn dat alle pads voldoende met water doordrenkt zijn. Maak de pads indien nodig opnieuw nat.</p> <p>Als de stimulatie nog steeds zwak is, stop dan de training. Katalyst raadt aan om je pak te vervangen omdat het versleten kan zijn.</p>
Stimulatie veroorzaakt ongemak of een brandend gevoel	<p>Pauzeer de workout en controleer het pak om er zeker van te zijn dat alle pads voldoende met water doordrenkt zijn. Maak de pads indien nodig opnieuw nat. Als het gevoel aanhoudt, controleer dan of het pak goed is aangetrokken om voor de juiste compressie te zorgen.</p>

OPSLAG EN ONDERHOUD

Katalyst heeft de volgende aanbevelingen voor de opslag en het onderhoud van je Trainingssysteem:

- Bewaar je pak in een koele, droge, goed geventileerde ruimte.
- Bewaar het impulspakket in de meegeleverde draagtas wanneer het niet gebruikt wordt.
- Als je van plan bent om je impulspakket langere tijd niet te gebruiken, moet je het om de zes maanden volledig opladen.
- Pak het pak of de onderlaag niet voor langere tijd in als het nat is (bijvoorbeeld na een training of na het wassen), want dan kunnen schimmel en bacteriën zich ophopen.
- Was de onderlaag na elk gebruik met een gewoon wasmiddel. De basislaag is geschikt voor reiniging in huishoudelijke wasmachines.
- Het pak kan in de wasmachine worden gewassen op een zacht programma met koud water (maximum temperatuur 30 °C). Om ervoor te zorgen dat je pak lang meegaat, kun je het pak het beste in een waszak wassen.
- Katalyst raadt aan om je pak om de 1-3 maanden te wassen, afhankelijk van hoe vaak je het gebruikt.
- Laat het pak altijd aan de lucht drogen. Doe je pak NIET in de droger, want

dan raakt het beschadigd.

- Je kunt de connectoren van het pak afvegen met een droge doek om ervoor te zorgen dat er geen stof of deeltjes op de connector zichtbaar zijn.
- Reinig je impulspakket alleen met een zachte, droge doek.
- Het impulspakket wordt systematisch op kwaliteit gecontroleerd en hoeft nooit extra gekalibreerd of geverifieerd te worden. De workoutparameters voor het Katalyst Trainingssysteem zijn in de hardware en software ingesteld en verslechteren bij normaal gebruik niet na verloop van tijd.
- Open of wijzig het Katalyst Trainingssysteem niet. Dit wordt beschouwd als wijziging van het apparaat en ontslaat de fabrikant van elke verantwoordelijkheid met betrekking tot de garantie en de gevaren waaraan de gebruiker kan worden blootgesteld.

GARANTIE

Ga voor de meest recente garantie-informatie naar katalyst.com/warranty.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Hieronder vind je de technische specificaties van het Katalyst Trainingssysteem.

Specificaties elektrode

De elektrodepads in je pak zijn volgens de positie van de specifieke spiergroepen die gestimuleerd moeten worden geplaatst. Ze bestaan uit een speciale geleidende stof op absorberend schuim dat zorgt voor de absorptie en distributie van water naar de onderlaag. Padafmetingen voor verschillende pakmaten zijn als volgt:

Specificaties voor Gen4: KV12-BLK-XXX, KS12-BLK-XXX, KA12-BLK-XXX

Spiergroep	Oppervlakte per vierkante inch (vierkante cm)					
	11T	12T	13T	14T	15T	16T
Bovenkant borstkas	7,20 in ² (46,47 cm ²)	8,14 in ² (52,49 cm ²)	9,05 in ² (58,37 cm ²)	12,70 in ² (81,93 cm ²)	16,83 in ² (108,59 cm ²)	16,84 in ² (108,66 cm ²)
Onderkant borstkas	5,19 in ² (33,50 cm ²)	5,99 in ² (38,64 cm ²)	7,60 in ² (48,97 cm ²)	8,42 in ² (54,30 cm ²)	8,73 in ² (56,35 cm ²)	10,48 in ² (67,59 cm ²)
Bovenste gedeelte bovenkant rug	8,65 in ² (55,80 cm ²)	9,62 in ² (62,04 cm ²)	10,13 in ² (65,35 cm ²)	11,06 in ² (71,34 cm ²)	11,98 in ² (77,29 cm ²)	11,99 in ² (77,33 cm ²)
Onderste gedeelte bovenkant rug	7,70 in ² (49,69 cm ²)	8,97 in ² (57,89 cm ²)	11,47 in ² (73,99 cm ²)	13,91 in ² (89,73 cm ²)	16,35 in ² (105,49 cm ²)	16,42 in ² (105,94 cm ²)
Midden rug	6,09 in ² (39,26 cm ²)	7,41 in ² (47,78 cm ²)	8,95 in ² (57,74 cm ²)	10,49 in ² (67,70 cm ²)	12,66 in ² (81,66 cm ²)	12,66 in ² (81,70 cm ²)
Onderrug	10,88 in ² (70,17 cm ²)	10,89 in ² (70,22 cm ²)	18,03 in ² (116,34 cm ²)	23,64 in ² (152,51 cm ²)	24,41 in ² (157,46 cm ²)	24,45 in ² (157,88 cm ²)
Abs	17,45 in ² (112,90 cm ²)	17,70 in ² (114,17 cm ²)	23,39 in ² (150,89 cm ²)	31,43 in ² (205,99 cm ²)	33,33 in ² (215,05 cm ²)	33,35 in ² (215,13 cm ²)

Vest	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Bovenkant borstkas	7,20 in ² (46,47 cm ²)	8,14 in ² (52,49 cm ²)	9,05 in ² (58,37 cm ²)	12,70 in ² (81,93 cm ²)	16,83 in ² (108,59 cm ²)	16,84 in ² (108,66 cm ²)
Onderkant borstkas	5,19 in ² (33,50 cm ²)	5,99 in ² (38,64 cm ²)	7,60 in ² (48,97 cm ²)	8,42 in ² (54,30 cm ²)	8,73 in ² (56,35 cm ²)	10,48 in ² (67,59 cm ²)
Bovenste gedeelte bovenkant rug	8,65 in ² (55,80 cm ²)	9,62 in ² (62,04 cm ²)	10,13 in ² (65,35 cm ²)	11,06 in ² (71,34 cm ²)	11,98 in ² (77,29 cm ²)	11,99 in ² (77,33 cm ²)
Onderste gedeelte bovenkant rug	7,70 in ² (49,69 cm ²)	8,97 in ² (57,89 cm ²)	11,47 in ² (73,99 cm ²)	13,91 in ² (89,73 cm ²)	16,35 in ² (105,49 cm ²)	16,42 in ² (105,94 cm ²)
Midden rug	6,09 in ² (39,26 cm ²)	7,41 in ² (47,78 cm ²)	8,95 in ² (57,74 cm ²)	10,49 in ² (67,70 cm ²)	12,66 in ² (81,66 cm ²)	12,66 in ² (81,70 cm ²)
Onderrug	10,47 in ² (67,51 cm ²)	10,84 in ² (69,94 cm ²)	14,62 in ² (94,34 cm ²)	19,60 in ² (126,42 cm ²)	23,98 in ² (154,77 cm ²)	24,00 in ² (154,83 cm ²)
Abs	15,27 in ² (98,52 cm ²)	15,23 in ² (98,26 cm ²)	20,15 in ² (129,96 cm ²)	27,53 in ² (177,60 cm ²)	28,27 in ² (182,39 cm ²)	28,27 in ² (182,39 cm ²)
Shorts	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Bilspieren	9,87 in ² (63,66 cm ²)	9,32 in ² (60,12 cm ²)	14,32 in ² (92,37 cm ²)	19,44 in ² (125,44 cm ²)	20,88 in ² (134,69 cm ²)	27,27 in ² (134,69 cm ²)
Hamstrings	13,43 in ² (86,62 cm ²)	16,26 in ² (104,88 cm ²)	18,85 in ² (121,60 cm ²)	24,03 in ² (155,05 cm ²)	27,27 in ² (175,95 cm ²)	27,27 in ² (175,95 cm ²)
Quads	13,43 in ² (86,62 cm ²)	16,26 in ² (104,88 cm ²)	18,85 in ² (121,60 cm ²)	24,03 in ² (155,05 cm ²)	27,27 in ² (175,95 cm ²)	27,27 in ² (175,95 cm ²)

Armbanden	11R	12R	13R	14R	15R	16R
Armen	7,17 in ² (46,24 cm ²)	9,15 in ² (59,03 cm ²)	11,13 in ² (71,82 cm ²)	13,75 in ² (88,68 cm ²)	16,30 in ² (105,18 cm ²)	16,30 in ² (105,18 cm ²)

Specificaties voor Gen2/Gen3: 1064-01-XXX, 1065-01-XXX, 1066-01-XXX

Spiergroep/elektrode	Oppervlakte per vierkante inch (vierkante cm)					
Vest	XS	S	M	L	XL	XXL
Bovenkant borstkas	4,31 in ² (27,79 cm ²)	4,31 in ² (27,79 cm ²)	6,96 in ² (44,89 cm ²)	8,34 in ² (53,79 cm ²)	10,23 in ² (65,99 cm ²)	10,23 in ² (66,00 cm ²)
Onderkant borstkas	5,39 in ² (34,76 cm ²)	5,39 in ² (34,76 cm ²)	7,51 in ² (48,46 cm ²)	12,69 in ² (81,86 cm ²)	12,69 in ² (81,86 cm ²)	12,48 in ² (80,50 cm ²)
Bovenkant rug	4,30 in ² (27,71 cm ²)	5,70 in ² (36,81 cm ²)	8,70 in ² (56,11 cm ²)	10,42 in ² (67,21 cm ²)	11,36 in ² (73,31 cm ²)	11,16 in ² (72,00 cm ²)
Midden rug	5,82 in ² (37,58 cm ²)	7,37 in ² (47,58 cm ²)	8,92 in ² (57,58 cm ²)	10,47 in ² (67,58 cm ²)	12,02 in ² (77,58 cm ²)	12,4 in ² (80,00 cm ²)
Onderrug	9,96 in ² (64,24 cm ²)	9,96 in ² (64,24 cm ²)	15,09 in ² (97,34 cm ²)	20,33 in ² (131,14 cm ²)	20,33 in ² (131,14 cm ²)	21,16 in ² (136,50 cm ²)
Abs	16,61 in ² (107,14 cm ²)	16,61 in ² (107,14 cm ²)	24,42 in ² (157,54 cm ²)	33,07 in ² (213,34 cm ²)	33,07 in ² (213,34 cm ²)	37,78 in ² (243,75 cm ²)
Shorts	XS	S	M	L	XL	XXL
Bilspieren	9,96 in ² (64,24 cm ²)	9,96 in ² (64,24 cm ²)	15,09 in ² (97,34 cm ²)	20,33 in ² (131,14 cm ²)	20,33 in ² (131,14 cm ²)	20,34 in ² (131,25 cm ²)
Hamstrings	13,09 in ² (84,44 cm ²)	17,09 in ² (110,24 cm ²)	19,75 in ² (127,44 cm ²)	25,09 in ² (161,84 cm ²)	27,75 in ² (179,04 cm ²)	28,99 in ² (187,05 cm ²)
Quads	13,09 in ² (84,44 cm ²)	17,09 in ² (110,24 cm ²)	19,75 in ² (127,44 cm ²)	25,09 in ² (161,84 cm ²)	27,75 in ² (179,04 cm ²)	28,99 in ² (187,05 cm ²)
Armbanden	XS	S	M	L	XL	XXL

Armen	6,68 in ² (44,38 cm ²)	8,23 in ² (53,12 cm ²)	10,26 in ² (66,22 cm ²)	12,30 in ² (79,40 cm ²)	15,00 in ² (96,80 cm ²)	21,08 in ² (136,00 cm ²)
-------	--	--	---	---	---	--

Batterij

Lithium polymeer (LiPo) oplaadbaar 7,4 V, 2050 mAh

Laadstroom

5 V via Micro USB-connector

Stimulatiekanalen

13 kanalen

Stimulatiegolfvorm

Bipolair symmetrisch

Ondersteund stimulatiefrequentiebereik

1 tot 105 Hz

Ondersteunde stimulatiepulsbreedten

250 tot 375 microseconden

Maximale uitgangsspanning

100 volt

Maximale uitgangsstroom

120 milliampère

Draadloze verbinding

Ingebouwde BLE-module

Elektromagnetische compatibiliteit

IEC 60601-1-2

Frequentieband

2360 tot 2500 GHz

Max. radiofrequentievermogen

+4 dBm

Behuizingsmateriaal

Spuitgegoten kunststof

Omgevingsspecificaties

- Gebruik/opslag/transport: Temperatuur van 0 tot +40 °C
- Luchtvochtigheid: 10-90% RH
- Atmosferische druk: van 700 hPa tot 1060 hPa (10,15 tot 15,37 psi)

Beperkingen

Het product is niet geschikt voor gebruik in omgevingen met een hoge concentratie zuurstof, ontvlambare vloeistoffen en/of ontvlambaar gas; gebruik het niet in combinatie met apparatuur voor elektrochirurgie of kortegolf- of microgolftherapie; het apparaat kan storing ondervinden van andere apparatuur, zelfs als die andere apparatuur voldoet aan de CISPR EMISSION vereisten.

Emissies

Standaard	Item	Opmerkingen
IEC 60601-2-10	Geleidingsemissies	Klasse B
	Stralingsemissies	Klasse B
	Harmonische emissies	
	Spanningsfluctuatie en flikkeremissies	

Immunititeit

Standaard	Item	IEC 60601-1-2 Testniveaus	Opmerkingen
IEC 60601-1-2	Elektrostatisch Ontladen	Contact: ± 8 kV Lucht: ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV en ± 15 kV	Geen prestatievermindering waargenomen.
	Uitgestraalde immunititeit	80 MHz tot 2,7 GHz, 10 V/m; @ 80%, 1 kHz en Tabel 9 van clause 8.10	Geen prestatievermindering waargenomen.
	Elektrische piekstromen/ transiënten	AC-voeding: 2 kV, 100 kHz PRF DC-voeding: N.V.T.	Geen prestatievermindering waargenomen.

	Overspanning	AC-voeding: $\pm 0,5$ kV en ± 1 kV lijn naar lijn, $\pm 0,5$ kV, ± 1 kV en ± 2 kV lijn naar aarde DC-voeding: N.V.T. IO-lijnen: N.V.T.	Geen prestatievermindering waargenomen.
	Geleidende immuniteit	AC-voeding: 150 tot 80 kHz, 3 Vrms buiten ISM en amateurradiofrequenties, 6 Vrms in ISM en amateurradiofrequenties: @ 80%, 1 kHz IO-lijnen: 150 tot 80 kHz, 3 Vrms buiten ISM en amateurradiofrequenties, 6 Vrms in ISM en amateurradiofrequenties: @ 80%, 1 kHz DC gelijkstroom N.V.T.	Geen prestatievermindering waargenomen.
	Magnetische immuniteit	30 A/m, 50 Hz en 60 Hz	Geen prestatievermindering waargenomen.
	Spanningsdips en onderbrekingen	0% voor 0,5 cyclus (bij 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315°), 0% voor 1 cyclus (bij 0°), 70% voor 25 cycli (bij 0°) en 0% voor 250 cycli. (Getest op 230 VAC en 100 VAC)	Geen prestatievermindering waargenomen.

FCC-vereisten


Het Katalyst Trainingssysteem is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat van Klasse B, overeenkomstig deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een woonomgeving.



Het Katalyst Trainingssysteem is bedoeld om voor gebruik in omgevingen met andere RF-geschikte apparaten en voldoet als zodanig aan de volgende twee voorwaarden:



- Het Katalyst Trainingssysteem mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
- Het Katalyst Trainingssysteem moet alle ontvangen interferentie aanvaarden, met inbegrip van interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Bevat RF-module met FCC ID: 2AA9B10



SYMBOOLVERKLARINGEN



Symbool	Titel symbool	Beschrijving	Standaard referentie		
			Symbool referentie #	Benaming #	Standaard titel
	Waarschuwing	Geeft aan dat de gebruiker de gebruiksaanwijzing moet raadplegen voor belangrijke informatie over voorzorg, zoals waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen, die om verschillende redenen niet op het medische hulpmiddel zelf kunnen worden weergegeven.	5.4.4	ISO 15223-1:2016	Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten




	Raadpleeg gebruiksaanwijzing/ boekje	Geeft aan dat de gebruiksaanwijzing gelezen moet worden.	M002	ISO 7010	Grafische symbolen - Veiligheidskl euren en -tekens - Geregistreer de veiligheidsste kens
	Fabrikant	Geeft de fabrikant van het medische hulpmiddel aan, zoals gedefinieerd in Richtlijn 90/385/EE G, Richtlijn 93/42/EE G en Richtlijn 98/79/EG	5.1.1	ISO 15223-1:20 16	Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten

	<p>Productiedatum</p>	<p>Geeft de datum aan waarop het medische hulpmiddel is gefabriceerd.</p>	<p>5.1.3</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten</p>
	<p>Catalogusnummer</p>	<p>Geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan zodat het medische hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.</p>	<p>5.1.6</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten</p>



SN	Serienummer	Geeft het serienummer van de fabrikant aan zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.	5.1.7	ISO 15223-1:2016	Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten
LOT	Batchnummer	Geeft het batchnummer van de fabrikant aan voor identificatie.	5.1.5	ISO 15223-1:2016	Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten

	<p>Toegepast onderdeel Type BF</p>	<p>Geeft aan dat een toegepast onderdeel van het type BF voldoet aan IEC 60601-1 BF=Body Floating. Gebruikt voor hulpmiddelen die geleidend contact of een middellang of langdurig contact met de patiënt hebben. Mag niet verbonden zijn met aarde (zwevend).</p>	<p>5333</p>	<p>IEC 60417:2002</p>	<p>Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur</p>
	<p>Temperatuurlimiet</p>	<p>Geeft de temperatuurlimiet en aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten</p>

	<p>Vochtigheidsbeperking</p>	<p>Geeft het vochtigheidsbereik aan waaraan het medische apparaat veilig kan worden blootgesteld.</p>	<p>5.3.8</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten</p>
	<p>WEEE</p>	<p>Afval in elektrische en elektronische apparatuur. Geeft aan dat een product niet op een stortplaats mag worden weggegooid; de zwarte balk geeft aan dat het apparaat na 2005 is gefabriceerd.</p>	<p>5.3.7</p>	<p>ISO 15223-1:2016</p>	<p>Markering van elektrische en elektronische apparatuur volgens artikel 11(2) van richtlijn 2002/96/E C (WEEE)</p>

	Stand-by	Geeft een slaapmodus of spaarstand aan. De schakelaar koppelt het apparaat niet volledig los van de voeding.	5009	IEC 60417:2002	Grafische symbolen voor gebruik op apparatuur
	FCC-markering	De FCC-markering geeft aan dat het elektronische apparaat dat in de Verenigde Staten wordt verkocht, is gecertificeerd en dat de elektromagnetische interferentie van het apparaat onder de limieten blijft die zijn goedgekeurd door de Federal Communications Commission.	-	Federal Communications	-
	CE-markering	De CE-markering geeft aan dat een product voldoet aan de gezondheids-, veiligheids-, prestatie- en milieureisten van de Europese Unie (EU)	-	De Europese Unie (EU)	-

	<p>Niet gebruiken als de verpakking beschadigd is</p>	<p>Geeft aan dat het apparaat niet mag worden gebruikt als de verpakking beschadigd of geopend is.</p>	<p>5.2.8</p>	<p>ISO 15223-1 :2016</p>	<p>Medische hulpmiddelen - symbolen voor gebruik op etiketten, labels en informatie van medische hulpmiddelen - Deel 1: Algemene vereisten</p>
	<p>Niet chemisch reinigen</p>	<p>Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig chemisch gereinigd kan worden zonder het te beschadigen.</p>	<p>-</p>	<p>ISO 3758:2012</p>	<p>Textiel - Onderhoudsordering met symbolen</p>
	<p>Niet strijken</p>	<p>Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig gestreken kan worden zonder het te beschadigen.</p>	<p>-</p>	<p>ISO 3758:2012</p>	<p>Textiel - Onderhoudsordering met symbolen</p>
	<p>Niet drogen in de droger</p>	<p>Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig in de droogtrommel gedroogd kan worden zonder het te beschadigen.</p>	<p>-</p>	<p>ISO 3758:2012</p>	<p>Textiel - Onderhoudsordering met symbolen</p>

	Niet bleken	Geeft aan dat het kledingstuk niet veilig gebleekt kan worden zonder het te beschadigen.	-	ISO 3758:2012	Textiel - Onderhoudsordering met symbolen
	Wassen in koud water met milde wascondities	Geeft aan dat het kledingstuk veilig gewassen kan worden in een zacht wasprogramma met een maximale temperatuur van 30 °C.	-	ISO 3088:2011	Textiel - Onderhoudsordering met symbolen

ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT (EMC)

Het Katalyst Trainingssysteem is ontworpen voor gebruik in typische thuisomgevingen in overeenstemming met de veiligheidsnorm IEC 60601-1-2.

Het Katalyst Trainingssysteem is ontworpen om de verwachte storing afkomstig van elektrostatische ontlading, magnetische velden voor de voeding of radiofrequente zenders op te vangen. Het Katalyst Trainingssysteem kan echter worden beïnvloed door krachtige radiofrequentievelden die afkomstig zijn van andere bronnen.

Bij verlies of achteruitgang van essentiële prestaties kunnen de veiligheid en effectiviteit in gevaar komen en wordt geadviseerd de training te beëindigen.

PRODUCTONDERSTEUNING

Stuur een e-mail naar de fabrikant via support@katalyst.com voor meer informatie over installatie, gebruik en onderhoud of om problemen met jouw Katalyst Trainingssysteem te melden.

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

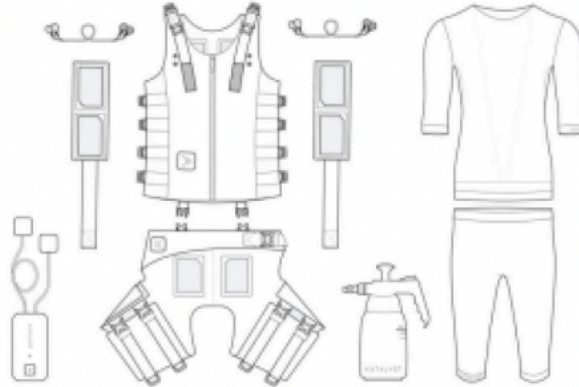


3. *This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer.*

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...