

KATALYST

SISTEMA DE TREINO KATALYST
MANUAL DE INSTRUÇÕES | PORTUGUÊS

IM-00006 VER. 0

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| O SEU PERCURSO KATALYST..... | 5 |
| INDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO..... | 5 |
| AVISOS E DIRETRIZES DE SEGURANÇA..... | 6 |
| Guia de Segurança..... | 6 |
| Contraindicações..... | 7 |
| Precauções..... | 7 |
| Avisos e Medidas de Segurança..... | 8 |
| Reações Adversas..... | 12 |
| COMPONENTES DO SISTEMA DE TREINO KATALYST..... | 13 |
| Fato..... | 13 |
| Colete..... | 14 |
| Calções..... | 15 |
| Correias de Braço..... | 16 |
| Conectores de Braço..... | 16 |
| Impulse Pack..... | 17 |
| Ligar o Impulse Pack..... | 18 |
| Desligar o Impulse Pack..... | 18 |
| Indicador de estado LED do Impulse Pack..... | 18 |
| Camada Base..... | 20 |
| Borrifador..... | 21 |
| INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO..... | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Instalar e Iniciar a App Katalyst..... | 22 |
| Preparar o Fato..... | 23 |
| Vestir o Fato..... | 23 |
| Selecionar o Treino..... | 30 |
| Emparelhar o Impulse Pack..... | 32 |
| Conetar o Impulse Pack..... | 33 |
| Guardar o Impulse Pack..... | 33 |
| Gerir a Sessão de Treino..... | 34 |
| Entender a Interface de Treino..... | 34 |
| Pausar e Controlar o Treino..... | 36 |
| Transmitir o Treino na TV..... | 37 |
| MODOS DE TREINO..... | 37 |
| CARREGAR O IMPULSE PACK..... | 38 |
| Ligar o Carregador..... | 39 |
| RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS..... | 39 |
| ARMAZENAMENTO E MANUTENÇÃO..... | 41 |
| GARANTIA..... | 42 |
| ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS..... | 43 |
| Especificações dos Eléctrodos..... | 43 |
| Bateria..... | 46 |
| Entrada de Carregamento..... | 46 |
| Canais de Estimulação..... | 46 |

| | |
|---|-----------|
| Ondas de Estimulação..... | 46 |
| Gama de Frequências de Estimulação Suportada..... | 46 |
| Larguras de Impulso de Estimulação Suportadas..... | 46 |
| Tensão Máxima de Saída..... | 47 |
| Corrente Máxima de Saída..... | 47 |
| Ligação sem Fios..... | 47 |
| Compatibilidade Eletromagnética..... | 47 |
| Banda de Frequência..... | 47 |
| Potência Máxima de Radiofrequência..... | 47 |
| Materiais de Casa..... | 47 |
| Especificações do Ambiente..... | 47 |
| Limitações..... | 48 |
| Emissões..... | 48 |
| Imunidade..... | 48 |
| Requisitos FCC..... | 50 |
| GLOSSÁRIO DE SÍMBOLOS..... | 51 |
| COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (CEM)..... | 58 |
| SUPORTE DO PRODUTO..... | 58 |
| DECLARAÇÃO UE DE CONFORMIDADE(N.º 1000)..... | 59 |



ATENÇÃO: A Katalyst recomenda vivamente que todos os utilizadores do Sistema de Treino Katalyst leiam atentamente estas instruções, contraindicações e medidas de segurança antes de utilizar o Sistema de Treino Katalyst.

Consulte o glossário de símbolos para uma explicação detalhada dos mesmos.

O SEU PERCURSO KATALYST

Bem-vindo à Katalyst, uma nova forma inovadora de encarar o seu treino fitness. A Katalyst utiliza a tecnologia de eletroestimulação muscular (EMS) para melhorar a composição corporal, aumentar a força e resistência, tonificar os músculos e até corrigir desequilíbrios musculares.

Para ativar com eficácia todos os seus principais grupos musculares e aproveitar ao máximo o seu Sistema de Treino Katalyst, leia atentamente este manual antes de iniciar o seu primeiro treino. Para sua comodidade, o Sistema de Treino Katalyst é controlado sem fios pela App Katalyst, disponível para qualquer iPhone ou iPad com iOS 16 ou posterior.

INDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

O Sistema de Treino Katalyst é um dispositivo de venda livre, criado para estimular músculos saudáveis, com o intuito de melhorar ou promover o desempenho muscular. Só pode ser utilizado por adultos.


O Sistema de Treino Katalyst não deve ser utilizado em simultâneo com a terapêutica ou tratamento de doenças ou condições médicas de qualquer natureza. Nenhum dos programas de treino ou parâmetros de funcionamento foi concebido para músculos lesionados ou debilitados; a utilização do Sistema de Treino Katalyst em tais músculos é contraindicada.

Os impulsos elétricos do Sistema de Treino Katalyst permitem a ativação de potenciais de ação nos motoneurónios dos nervos motores (excitabilidade). Estas excitabilidades dos motoneurónios são transmitidas às fibras musculares através da placa motora terminal, gerando respostas mecânicas nas fibras musculares que correspondem ao trabalho muscular. Dependendo dos parâmetros dos impulsos elétricos (frequência dos impulsos, duração da contração, duração da

pausa e duração total da sessão), diferentes tipos de trabalho muscular podem ser aplicados aos músculos.

AVISOS E DIRETRIZES DE SEGURANÇA

A Katalyst recomenda que consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de fitness.

O texto marcado com o símbolo  ao longo do manual de instruções indica uma situação que, se não for evitada, pode provocar lesões ligeiras ou moderadas ao utilizador ou danos ao equipamento.

Guia de Segurança

Consulte a seguinte lista de perguntas. Se responder “Sim”, “Talvez” ou “Não sei” a uma ou mais das seguintes perguntas, NÃO UTILIZE o dispositivo.

1. Possui um pacemaker, um desfibrilador ou outro dispositivo metálico ou eletrónico implantado?
2. Está grávida?
3. Sofre de tensão ou traumatismo muscular extremo ou uma doença de tensão muscular como a rabdomiólise?
4. Foi-lhe diagnosticado algum problema ou doença cardíaca?
5. Tem um fornecimento de sangue inadequado (isquemia) ou distúrbios graves de circulação sanguínea nos membros inferiores?
6. Foi-lhe diagnosticada uma hérnia abdominal ou da virilha?
7. Foi recentemente submetido a uma cirurgia?
8. Sofreu recentemente um traumatismo agudo ou fraturas?
9. Foi-lhe diagnosticada epilepsia ou outra doença neurológica?
10. Sofreu uma lesão nervosa que causou a perda de sensibilidade numa determinada zona do corpo?
11. Sente dor constante?
12. Precisa de reabilitação muscular?
13. Suspeita de algum problema cardíaco?
14. Tem cancro?
15. Tem dores ou problemas nas articulações?
16. Tem espasmos musculares?
17. Sofreu uma perda de tecido muscular ou atrofia muscular?

18. Tem tendência a sangrar internamente (hemorragia) após traumatismos ou fraturas?
19. Está na presença de equipamento de monitorização elétrica (por exemplo, monitores cardíacos, aparelhos ECG)?
20. Tem menos de 18 anos?

Contraindicações

As seguintes contra-indicações indicam em que situações não deve utilizar o Sistema de Treino Katalyst:

- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se possui um pacemaker (pacemaker artificial), um desfibrilador ou outro dispositivo metálico ou eletrónico implantado. A utilização pode causar choques elétricos, queimaduras, interferências elétricas ou morte.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst sobre o útero durante a menstruação ou gravidez. A segurança da utilização de estimuladores musculares elétricos durante a gravidez não foi comprovada.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se sofre de tensão ou traumatismo muscular extremo ou uma doença de tensão muscular como a rabdomiólise.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se lhe foi diagnosticado algum problema ou doença cardíaca.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se possui um fornecimento de sangue inadequado (isquemia) ou distúrbios graves de circulação sanguínea nos membros inferiores.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst sobre uma hérnia abdominal ou da virilha.

Precauções

As seguintes precauções são recomendadas pela Katalyst antes de utilizar o Sistema de Treino Katalyst:

- Recomenda-se cautela caso tenha tendência a sangrar internamente (hemorragia) após traumatismos ou fraturas.
- Recomenda-se cautela após sofrer um traumatismo agudo ou fratura ou após uma cirurgia recente, quando as contrações musculares podem

prejudicar o processo de cicatrização.

- Consulte o seu médico antes de utilizar o Sistema de Treino Katalyst se lhe tiver sido diagnosticada epilepsia ou outra doença neurológica.
- Recomenda-se cautela se tem uma lesão nervosa que causou a perda de sensibilidade numa determinada zona do corpo.
- Consulte o seu médico antes da utilização se tiver sofrido uma perda de tecido muscular ou atrofia muscular, sofrer de espasmos musculares ou se tiver músculos associados a articulações doloridas ou afetadas.
- Consulte o seu médico antes da utilização se sentir dor constante.
- Consulte o seu médico antes da utilização se precisar de reabilitação muscular.
- Consulte o seu médico antes da utilização se suspeitar de alguma doença cardíaca. O dispositivo pode provocar perturbações cardíacas letais em indivíduos suscetíveis.

Avisos e Medidas de Segurança

Os seguintes avisos e medidas de segurança devem ser consultados antes de utilizar o Sistema de Treino Katalyst:

- Só utilize o Sistema de Treino Katalyst com a camada base fornecida.
- O Sistema de Treino Katalyst destina-se exclusivamente a adultos.
- Não utilize o fato em zonas do corpo para as quais não foi concebido, tal como utilizar as correias de braços nas panturrilhas.
- Não toque no interior do fato nem nas molas com as mãos durante o treino. Se precisar ajustar o fato, pare o treino antes de proceder ao ajuste.
- Não é permitida qualquer modificação do equipamento do Sistema de Treino Katalyst.
- Não carregue o impulse pack enquanto estiver no fato.
- Não deve ser aplicada estimulação perto de metal. Remova todas as joias, piercings, fivelas de cinto ou qualquer outro produto ou dispositivo metálico amovível nas áreas de estimulação.

- Não deve ser aplicada estimulação na área do pescoço (especificamente sobre os nervos do seio carotídeo), principalmente em doentes com sensibilidade ao reflexo do seio carotídeo.
- Não deve ser aplicada estimulação perto de metal. Podem ocorrer espasmos graves no pescoço e nos músculos das vias respiratórias, e as contrações podem ser suficientemente fortes para fechar as vias respiratórias ou causar dificuldade em respirar.
- Ainda que a estrutura do Sistema de Treino Katalyst impeça a passagem da corrente elétrica pela cavidade torácica (de forma transtorácica), recomenda-se que a estimulação não seja aplicada através da cavidade torácica para evitar que a corrente elétrica alcance o coração, onde pode causar batimentos cardíacos irregulares (arritmias cardíacas).
- Não deve ser aplicada estimulação na cabeça ou em quaisquer locais que possam permitir a passagem de estimulação elétrica através da cabeça (de forma transcerebral). Os efeitos da estimulação do cérebro ainda não foram comprovados.
- Não deve ser aplicada estimulação em zonas inchadas, infetadas ou inflamadas (por exemplo, flebite, tromboflebite, varizes).
- Os efeitos a longo prazo da estimulação crónica elétrica ainda não foram comprovados.
- Não deve ser aplicada estimulação sobre ou perto de lesões cancerosas.
- Não aplique estimulação a grupos musculares se tiver dúvidas quanto ao seu conforto ou segurança.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se estiver ligado a qualquer equipamento de monitorização eletrónica (por exemplo, monitores cardíacos, aparelhos ECG). Esses dispositivos podem não funcionar corretamente quando a estimulação elétrica é utilizada.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst na água ou numa atmosfera húmida (sauna, hidroterapia, etc.).
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst em áreas ricas em oxigénio, como na presença de cilindros de oxigénio.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst enquanto conduz, opera máquinas, anda de bicicleta ou durante qualquer outra atividade em que a estimulação

elétrica possa colocar em risco a sua segurança ou a dos outros.

- Não utilize a estimulação durante o sono.
- Mantenha o dispositivo e os acessórios do Sistema de Treino Katalyst fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst em animais.
- Não permita a entrada de objetos estranhos (solo, água, metal, etc.) no impulse pack.
- Não adultere o fato ou o impulse pack (por exemplo, ao tentar abri-los).
- Mudanças de temperatura repentinas podem provocar a formação de condensação dentro do impulse pack. Utilize apenas quando a temperatura voltar ao normal.
- Não se esforce demasiado durante o treino de eletroestimulação muscular. Qualquer treino deve ser realizado a um nível confortável para si.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst se estiver ligado a um dispositivo cirúrgico de alta frequência, pois pode causar irritações na pele ou queimaduras sob as almofadas.
- Não utilize o Sistema de Treino Katalyst perto de equipamentos médicos de terapia por ondas curtas ou micro-ondas. Isto pode levar à instabilidade do impulse pack.
- O Sistema de Treino Katalyst não deve ser utilizado perto de dispositivos médicos, tais como IMR, TC, diatermia e raios X, uma vez que estes podem alterar a corrente gerada pelo impulse pack, danificar os tecidos e provocar lesões graves ou até a morte.
- O Sistema de Treino Katalyst não deve ser utilizado em áreas onde os dispositivos não protegidos são utilizados para emitir radiação eletromagnética. Os equipamentos de comunicações portáteis, IRF e sistemas de segurança eletromagnéticos (por exemplo, detetores de metais e EAS) podem interferir com o Sistema de Treino Katalyst e alterar a corrente gerada pelo mesmo.



ATENÇÃO: Nem todos os emissores de RF são visíveis. Se sentir quaisquer mudanças inesperadas na intensidade, termine imediatamente o seu treino e contacte a Katalyst.

Reações Adversas

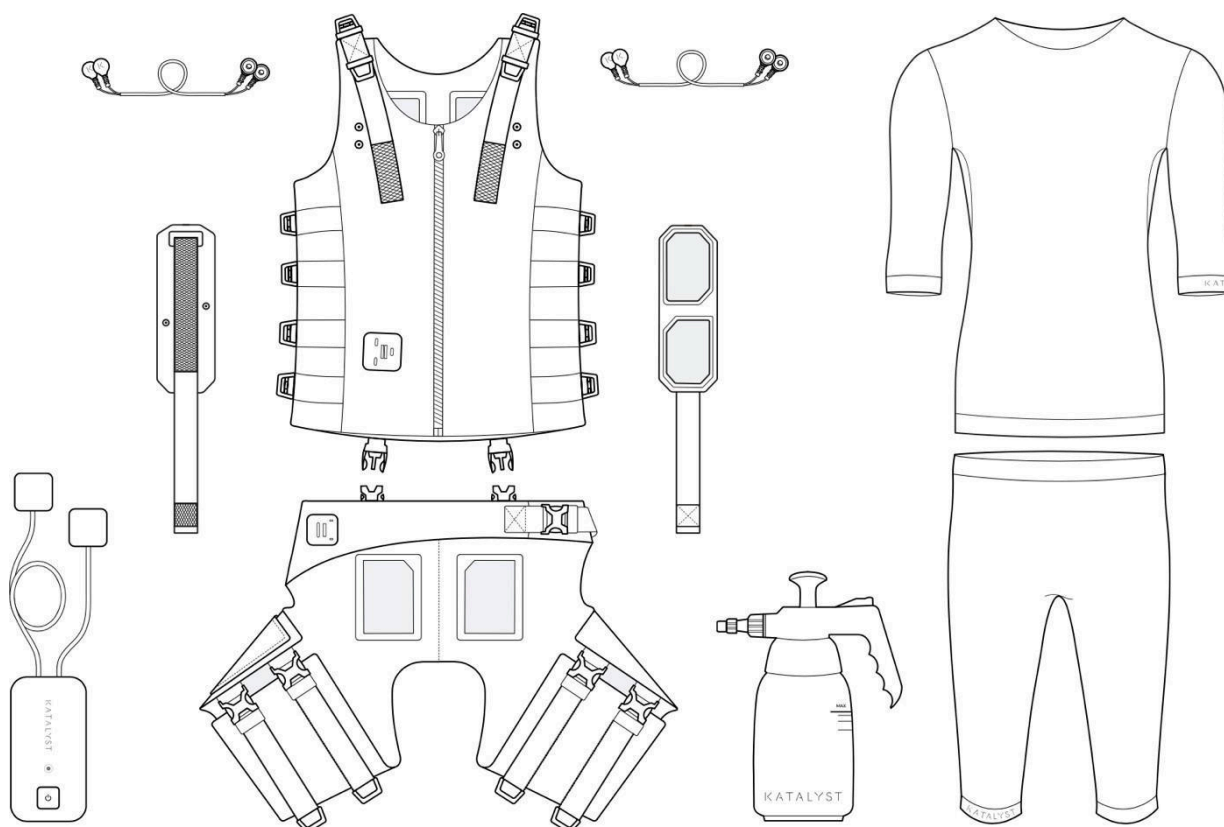
- Algumas pessoas com pele muito sensível podem apresentar vermelhidão ou irritação sob as almofadas após a eletroestimulação muscular. Geralmente, a vermelhidão é completamente inofensiva e deve desaparecer em pouco tempo. Evite iniciar o treino até que a vermelhidão deixe de ser visível. Se a vermelhidão persistir, pare de utilizar o Sistema de Treino Katalyst e consulte o seu médico.
- Algumas pessoas podem sentir dores de cabeça e outras sensações dolorosas durante ou após o treino. Caso aconteça, consulte um médico e interrompa o treino até obter a aprovação de um médico.



ATENÇÃO: Se tiver reações adversas, pare de utilizar o Sistema de Treino Katalyst imediatamente e consulte o seu médico.

COMPONENTES DO SISTEMA DE TREINO KATALYST

O Sistema de Treino Katalyst consiste em três componentes principais: o fato, o impulse pack e a camada base. Todos os três componentes, bem como o borrifador incluído, são abordados nesta secção.



Fato

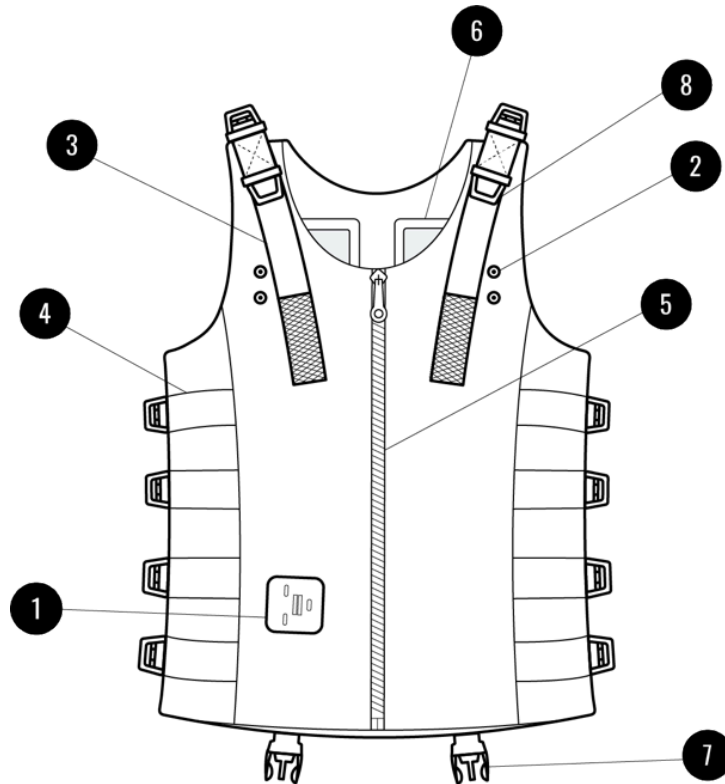
O fato fornece impulsos diretamente através do impulse pack ligado a todos os grupos musculares principais. O fato consiste em quatro componentes separadas: colete, calções, correias de braço e conectores de braço.



ATENÇÃO: Recomenda-se que não partilhe o fato com outros, já que pode levar a um ajuste inadequado do fato ou à troca de fluídos corporais.

Colete

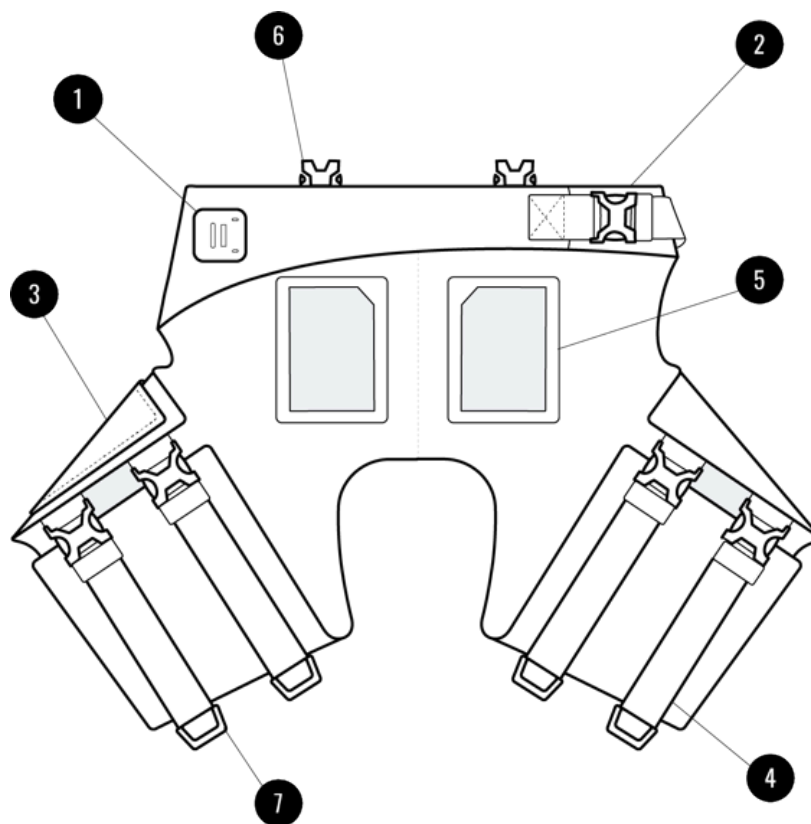
O colete é utilizado durante todas as sessões de treino e inclui almofadas em locais predefinidos para a estimulação muscular da parte superior do corpo.



- 1 Entrada do conector
- 2 Molas para conectores de braço
- 3 Correias de ombro com Velcro®
- 4 Correias laterais
- 5 Fecho
- 6 Almofadas
- 7 Fivelas
- 8 Argolas

Calções

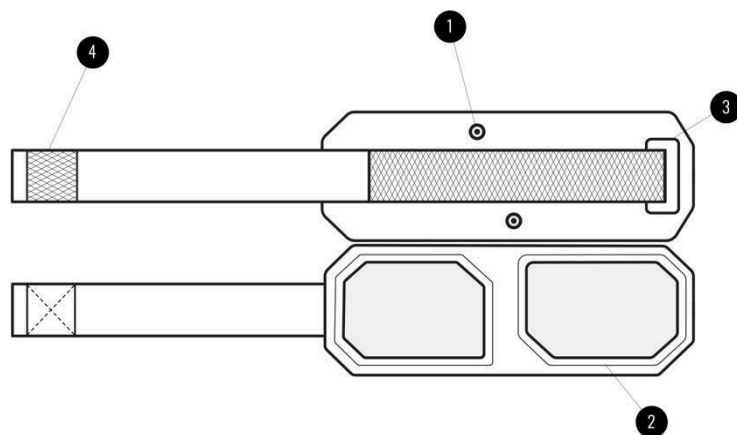
Os calções incluem almofadas em locais predefinidos para a estimulação muscular da parte inferior do corpo.



- 1 Entrada do conector
- 2 Cinto de anca com Velcro®
- 3 Bolso do pulse pack
- 4 Correias de perna com fivelas
- 5 Almofadas
- 6 Fivelas
- 7 Argolas

Correias de Braço

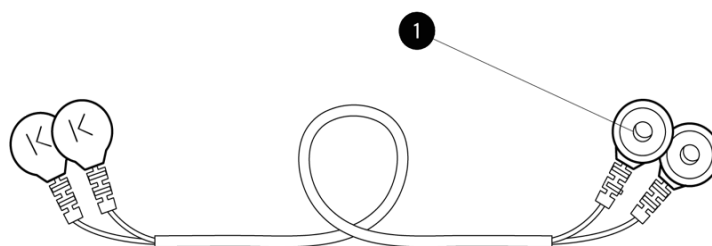
As correias de braço são utilizadas ao redor da parte média dos braços durante todas as sessões de treino e incluem almofadas em locais predefinidos para a estimulação muscular da parte superior do braço



- 1 Molas para conectores de braço
- 2 Almofadas
- 3 Encaixes
- 4 Velcro®

Conectores de Braço

Os conectores de braço servem para ligar as correias de braço ao colete.

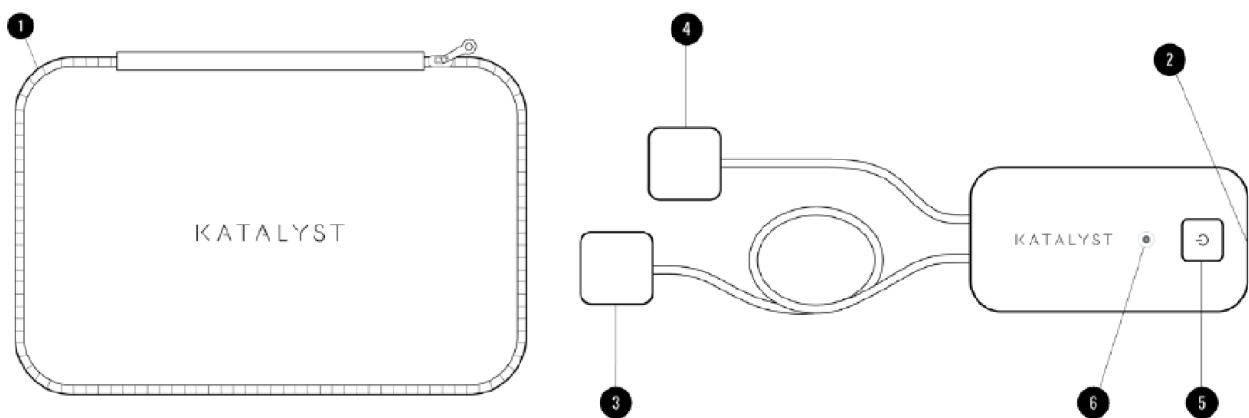


- 1 Molas

Impulse Pack

O impulse pack é o centro de controlo do Sistema de Treino Katalyst. Este pequeno dispositivo utiliza impulsos de baixa frequência para gerar contração muscular, multiplicando a taxa de trabalho e desempenho de cada grupo muscular. Estabelece ligação sem fios com a app Katalyst.

Para sua comodidade, o impulse pack foi criado para caber no bolso do fato durante o treino.



- 1 Caixa de transporte
- 2 Conetor Micro-USB
- 3 Conetor do colete
- 4 Conetor dos calções
- 5 Botão ligar/desligar
- 6 Indicador de estado LED

É fácil distinguir o conetor do colete do conetor dos calções, uma vez que o conetor do colete é mais comprido do que o dos calções. Além disso, cada conetor foi criado para não poder ser ligado à entrada incorreta.

Ligar o Impulse Pack

O impulse pack possui um único botão para ligar e desligar. Quando o indicador de estado LED apresenta uma cor, o impulse pack está ligado. Se não apresentar nenhuma cor, o impulse pack está desligado.

Para ligar o impulse pack, mantenha premido o botão ligar/desligar durante 3 segundos. O indicador de estado LED indicará que o impulse pack está ligado.

NOTA: Se mantiver o botão premido durante 5 segundos quando ligar o impulse pack, irá entrar em modo de emparelhamento. Para mais informações, consulte **Emparelhar o Impulse Pack**.

Desligar o Impulse Pack

Quando terminar o treino, mantenha premido o botão ligar/desligar durante 3 segundos para desligar o impulse pack. O impulse pack irá desligar o indicador de estado LED para indicar que está desligado.

Se não estiver conectado ao seu iPhone ou iPad, o impulse pack irá desligar automaticamente após 10 minutos.

Indicador de estado LED do Impulse Pack

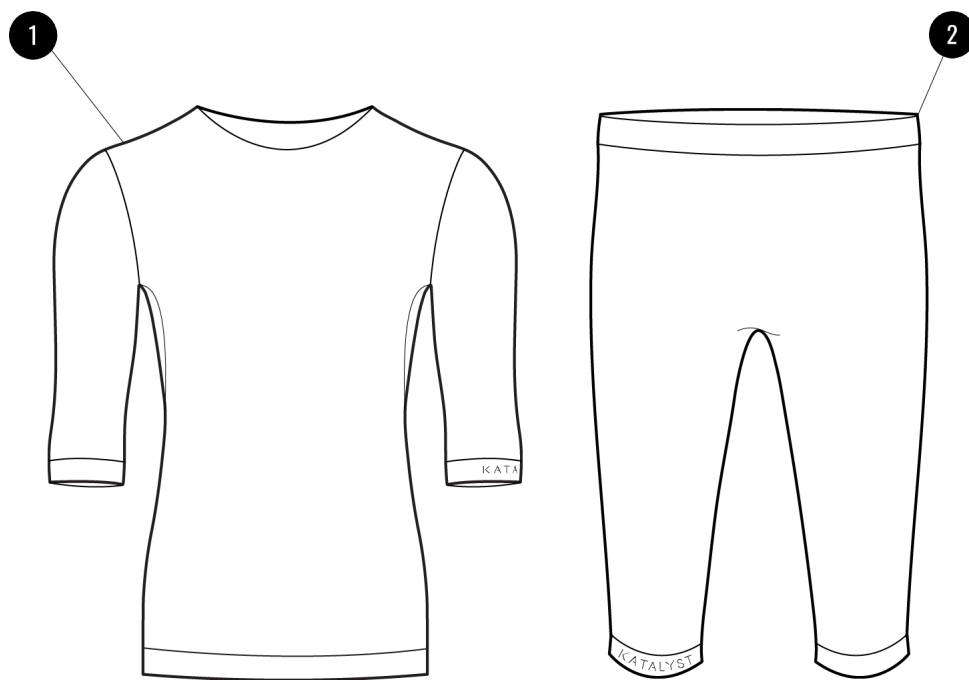
O impulse pack comunica consigo através do indicador de estado LED, informando-o do seu estado atual. A tabela abaixo apresenta os estados do impulse pack, bem como as cores e ações do LED associadas a cada estado.

| Estado | Luz indicadora | Descrição |
|--------------|---------------------------|--|
| Desligado | Nenhuma | O impulse pack está desligado e não está a carregar. |
| A conetar | Azul a piscar lentamente | O impulse pack está ligado e pronto para conetar. Para mais informações, consulte Conetar o Impulse Pack . |
| A emparelhar | Azul a piscar rapidamente | O impulse pack está ligado e em modo de emparelhamento. Para mais informações, consulte Emparelhar o Impulse Pack . |

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------|---|
| Pronto | Azul fixo | O impulse pack está ligado e conetado ao seu dispositivo iOS, e está pronto para iniciar o seu treino. |
| A treinar –Sem estimulação | Branco fixo | O impulse pack está ligado e em modo de treino, mas não está a gerar impulsos. |
| A treinar –Com estimulação | Magenta fixo | O impulse pack está ligado e em modo de treino, e está a gerar impulsos. |
| Em pausa | Branco a piscar lentamente | O impulse pack está em pausa. |
| Bateria fraca | Amarelo a piscar lentamente | A bateria do impulse pack precisa de ser carregada. |
| A carregar | Verde a piscar lentamente | O impulse pack está a carregar. |
| Totalmente carregado | Verde fixo | O impulse pack está totalmente carregado. |
| Erro | Vermelho fixo | O impulse pack está em estado de erro. Desligue-o e volte a ligar. Se o problema persistir, contacte o suporte. |

Camada Base

A camada base consiste numa camisola e num par de calções. Devem ser usados por baixo do fato durante o treino e devem ter contacto direto com a pele.



1 Camisola

2 Calções



ATENÇÃO: Para eficácia máxima, não use nada por baixo da camada base.

Borrifador

O Sistema de Treino Katalyst inclui um borrifador que permite molhar as almofadas do fato para uma melhor conetividade durante os treinos.



- 1 Bomba
- 2 Gatilho
- 3 Bico pulverizador ajustável
- 4 Linha de água máxima

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Antes de iniciar o seu treino com o Sistema de Treino Katalyst, deve instalar e configurar primeiro a App Katalyst no iPhone ou iPad e ajustar o fato de modo que fique justo ao seu corpo, mas confortável.

Instalar e Iniciar a App Katalyst

A App Katalyst é uma aplicação que controla e gere os seus treinos do Sistema de Treino Katalyst.



Para instalar a aplicação, utilize um dos seguintes dois métodos:

- Abra a app da Câmara no iPhone ou iPad. Com a app da Câmara, centralize o código QR abaixo (ou na parte de trás do Cartão de Início Rápido) no ecrã de modo que seja visível. Será apresentada uma notificação em faixa, permitindo que abra o link associado ao código QR.



- Abra a App Store a partir do iPhone ou iPad. Pesquise a app móvel Katalyst e instale-a.



Após instalar a App Katalyst com êxito, abra-a e siga as instruções no ecrã para se registar ou iniciar sessão.

Preparar o Fato

Antes de iniciar este passo, certifique-se de que encheu o borrifador com água (recomendamos água morna para o seu conforto) até à linha máxima de água e bombeie cerca de 20 vezes.



ATENÇÃO: Verifique sempre se o fato e a camada base possuem rasgos, cortes ou outros danos. Se tiver danos, substitua o fato ou a camada base danificados. Não utilize o fato ou a camada base se estiverem danificados.

Para preparar o fato para o treino, siga os seguintes passos:

1. Vista a camada base.
2. Coloque o colete e os calções no chão.
3. Prenda o colete aos calções com as fivelas fornecidas.



4. Abra o colete e os calções para revelar as almofadas.



5. Coloque as correias de braço no chão com as almofadas viradas para cima.
6. Para cada almofada no colete, nos calções e nas correias de braço, proceda da seguinte forma:
 - a. Coloque o bico diretamente sobre a almofada e pressione-o para baixo, de modo que o bico esteja sempre em contacto com a superfície da almofada. Vire a válvula do borrifador totalmente para a direita para ajustar o padrão de pulverização para névoa; esta é a melhor opção para humedecer as almofadas.



- b. Aperte o gatilho para começar a borrifar.
- c. Continue a apertar o bico sobre a almofada em ziguezague.
- d. Pressione a almofada com os dedos para garantir a quantidade

correta de humidade. Deve ser possível observar a água a surgir na superfície da almofada com pouca pressão.



ATENÇÃO: As almofadas devem ser suficientemente embebidas em água. Pode testar ao colocar um dedo no eléctrodo e carregar para baixo. A água deve sair da almofada com pouca pressão.

Vestir o Fato

Abaixo encontram-se as instruções para vestir o fato.

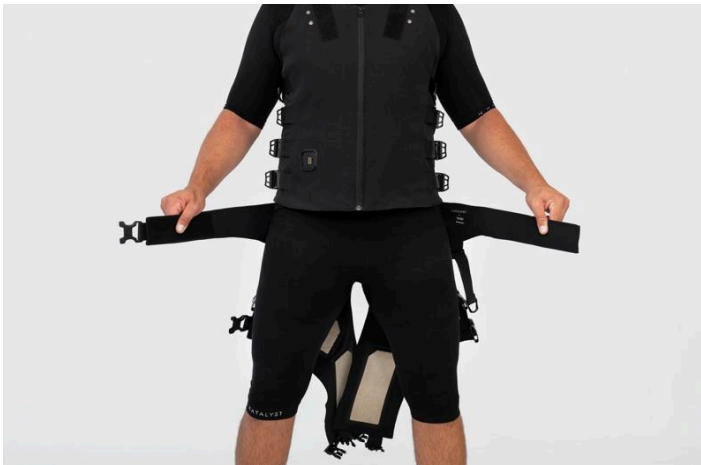


ATENÇÃO: A Katalyst recomenda que utilize apenas a camada base fornecida por baixo do fato durante os seus treinos para obter a eficácia máxima.

1. Vista o colete e os calções já preparados e suba o fecho do colete.



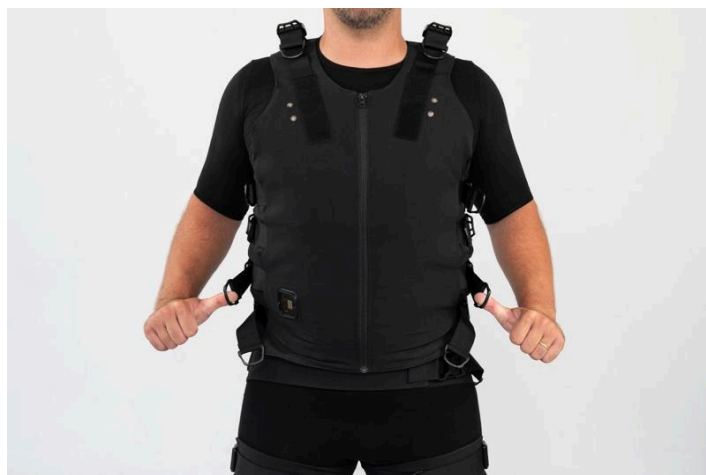
2. Enrole o cinto de anca à volta da cintura e prenda-o com o Velcro®. Em seguida, feche a fivela e aperte o Velcro® novamente, se necessário.



3. Enrole uma correia de perna à volta de cada coxa e feche as fivelas.



4. Aperte as correias das pernas dos calções de modo que a almofada frontal fique centrada no meio da coxa, e prenda-as com o Velcro®.
5. Para garantir uma boa compressão, puxe as argolas das correias laterais do colete para apertar, começando pela parte inferior. Se necessário, levante os encaixes para alargar as correias laterais.



6. Puxe simultaneamente para baixo ambas as correias de ombro para apertar o colete. Quando acabar, prenda firmemente as correias de ombro com o Velcro® na zona do peito do colete para as fixar.



ATENÇÃO: A compressão frouxa ou inadequada das almofadas pode prejudicar a estimulação muscular.

7. Enrole as correias de braço à volta do meio da parte superior do braço e certifique-se de que estão posicionadas sobre as mangas da camada base e que as almofadas estão justas, mas confortáveis.



ATENÇÃO: Apertar demasiado as correias de braço pode provocar beliscões na pele.

8. Prenda os conectores de braço ao colete e as correias de braço a cada lado.



9. Pegue no impulse pack e passe os cabos pelo encaixe na parte de trás dos calções.



10. Prenda o conector do colete ao colete e o conector dos calções aos calções com os ímãs incorporados, e mantenha o impulse pack nas suas mãos para os passos seguintes.

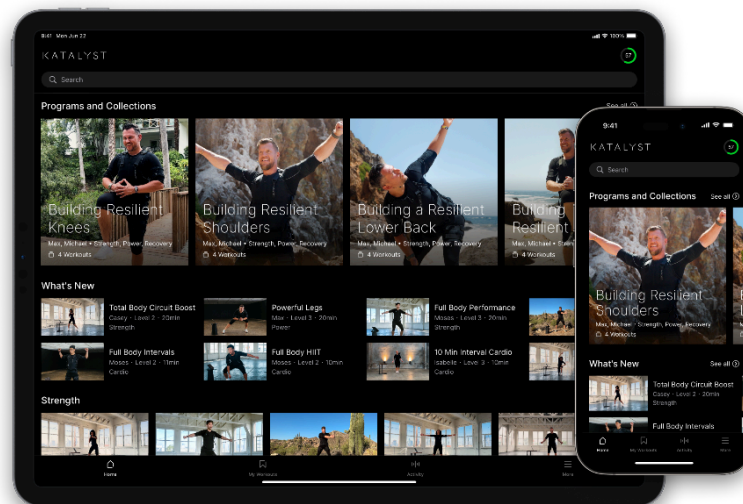


Selecionar o Treino

Abra a App da Katalyst no iPhone ou iPad e acesse à Biblioteca de Treinos Katalyst no separador inicial. A biblioteca apresenta uma lista de todos os treinos disponíveis.



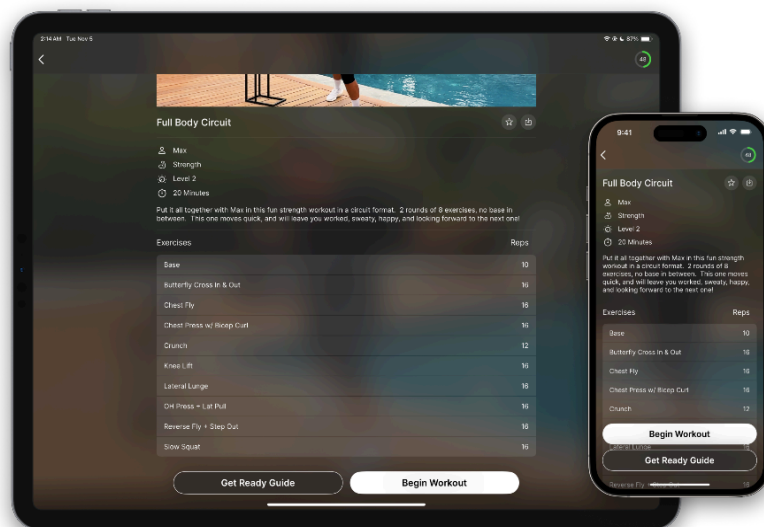
ATENÇÃO: Se for a sua primeira vez, a Katalyst recomenda-lhe que comece com as definições de baixa intensidade antes de avançar para intensidades mais altas, de modo a familiarizar-se com a sensação.



A página da biblioteca fornece os seguintes detalhes para cada treino:

| | |
|--------------------|---|
| Nome do Treino | O nome descreve o foco do modo de treino ou de recuperação. |
| Nome do Treinador | O nome do treinador Katalyst que o orienta na sua sessão. |
| Modo de Treino | O modo de treino associado ao treino. Alguns exemplos de modos de treino são Força, Energia, Cardio e Recuperação. Para mais informações, consulte Modos de Treino. |
| Nível de Exercício | O nível geral de dificuldades dos exercícios individuais no treino: <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1 (Iniciante) • Nível 2 (Intermédio) • Nível 3 (Avançado) • Nível 4 (Pró) • Nível 5 (Super-herói) |

Após selecionar o treino desejado, será apresentada uma descrição do treino, incluindo uma lista de exercícios a serem realizados durante a sessão.



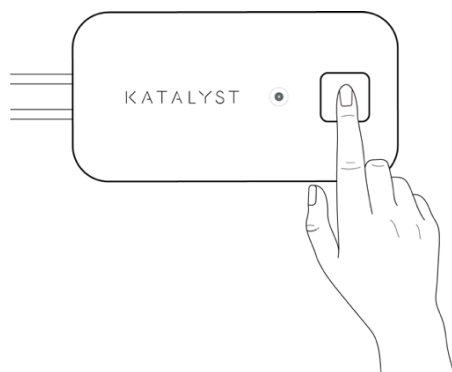
A página da descrição do treino fornece os seguintes detalhes:

| | |
|------------|--|
| Descrição | Uma breve descrição dos objetivos do treino. |
| Exercícios | Uma lista de exercícios incluídos no treino. |

Quando encontrar o treino que se adequa às suas necessidades, prima o botão Iniciar Treino no ecrã.

Emparelhar o Impulse Pack

O impulse pack utiliza Bluetooth para comunicar com a aplicação. Antes de utilizar o impulse pack no seu treino, emparelhe-o com o iPhone ou iPad. Para tal, certifique-se de que o seu dispositivo está próximo do impulse pack e que tem o Bluetooth ligado. Mantenha premido o botão ligar/desligar durante 5 segundos até a luz azul piscar rapidamente. Isto indica que o modo de emparelhamento está ativo.



ATENÇÃO: Verifique sempre o impulse pack minuciosamente. Não utilize o impulse pack se tiver algum dano. Para sua segurança, contacte a Katalyst.

O seu iPhone ou iPad irá confirmar que a “Katalyst” está a tentar utilizar o Bluetooth para conetar o impulse pack ao seu fato. Prima OK, e a aplicação irá detetar o impulse pack.

Parabéns! O seu dispositivo já se encontra emparelhado com o impulse pack. A

partir de agora, sempre que iniciar um treino e ligar o impulse pack, este emparelha-se automaticamente com o iPhone ou iPad, se estiver na área de alcance.

Conetar o Impulse Pack

Antes de poder iniciar o seu treino, é necessário ligar o impulse pack e garantir que está emparelhado com o iPhone ou iPad. Mantenha premido o botão ligar/desligar do impulse pack durante 3 segundos. O indicador de estado LED pisca lentamente em azul enquanto emparelha com o seu dispositivo selecionado.

Visite support.katalyst.com/howtopairmyimpulsepack para instruções em vídeo.



ATENÇÃO: O Sistema de Treino Katalyst não irá funcionar corretamente até o impulse pack estar emparelhado e conetado ao iPhone ou iPad.

Guardar o Impulse Pack

Após ter emparelhado o iPhone ou iPad ao impulse pack, pode guardá-lo.

1. Guarde o impulse pack no bolso dos calções durante o treino.

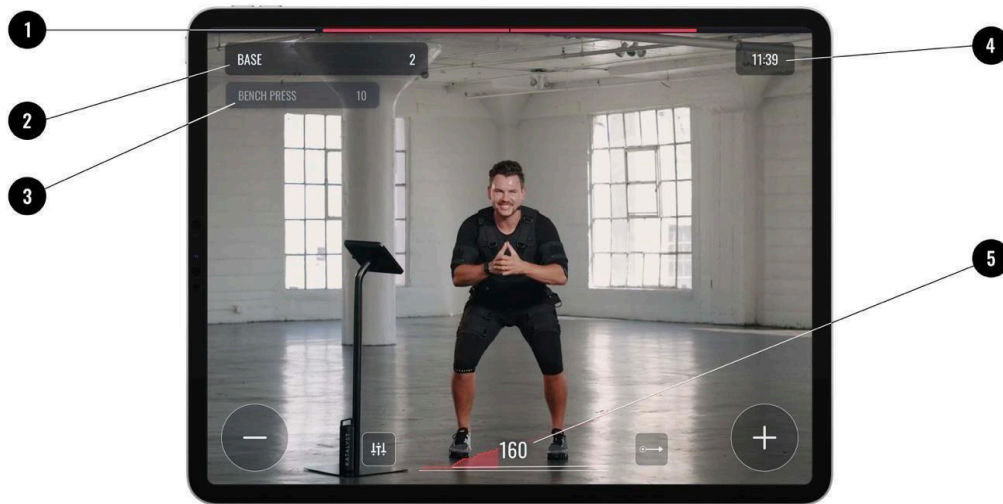


O impulse pack encontra-se agora guardado em segurança e pode iniciar o seu treino.

Gerir a Sessão de Treino

O seu treino começa quando o tiver selecionado, premido o botão **Iniciar Treino** e emparelhado o impulse pack. Quando a sessão de treino começa, é apresentada a interface de treino.

Entender a Interface de Treino



A interface de treino dispõe da seguinte informação:

Barra de Cadência

Indica (1) o tempo restante do período de estimulação atual:

- Quando vermelho, o impulse pack envia impulsos elétricos aos componentes do Sistema de Treino Katalyst.
- Quando branco, o impulse pack está em repouso e parou de enviar impulsos elétricos.

Tenha em atenção que o impulse pack fornece uma estimulação constante no modo cardio, pelo que esta barra é utilizada para mostrar a duração do exercício.

| | |
|--|---|
| Exercício Atual + Repetições | Indica (2) o nome e as repetições restantes do exercício atual. Quando o número de repetições chegar ao fim, o próximo exercício começará automaticamente. |
| Próximo Exercício + Repetições | Indica (3) o nome e o número das repetições do próximo exercício. |
| Temporizador de Treino | Indica (4) o tempo restante de toda a sessão de treino. |
| Nível de Intensidade Total | Representa (5) a intensidade total da sessão de treino. Também pode consultar a curva de intensidade, que mostra o seu percurso de intensidade atual relativamente ao do treinador. |
| Definições dos Grupos Musculares Individuais | Toque no botão Painel de Canais (☐) para definir quais almofadas recebem impulsos elétricos durante a sessão de treino ou definir grupos de almofadas, por exemplo, para definir se todos as almofadas dos calções ou do colete recebem impulsos elétricos. Para desativar uma almofada ou um grupo de almofadas, toque sem soltar numa secção ou grupo, até deixar de estar selecionado. |
| Seguimento Automático/Parar de Seguir | Toque no botão Seguimento Automático (☐) para seguir as variações automáticas da intensidade do treino. Prima novamente o botão para parar de seguir as variações automáticas da intensidade do treino, permitindo-lhe escolher o seu regime de treino. |
| Aumento/Diminuição da Intensidade Total | Toque no botão Mais (+) para aumentar a intensidade total do treino. Prima o botão Menos (-) para diminuir a intensidade real do treino. |



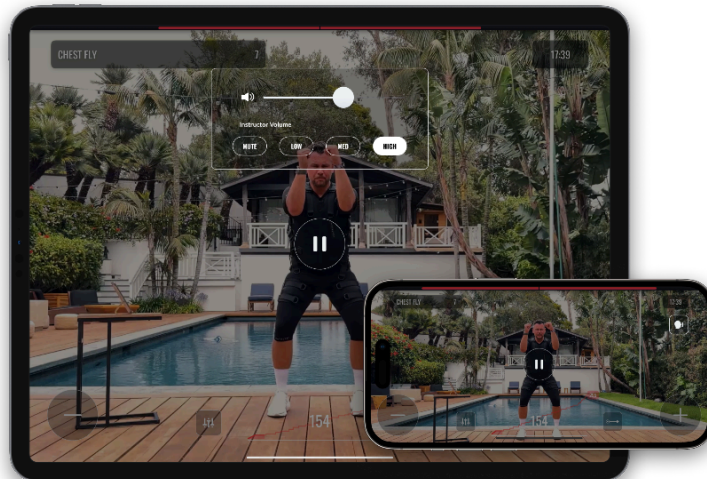
ATENÇÃO: Se for necessário desativar um ou mais grupos musculares (peito, quadríceps, etc.) para não serem estimulados, abra o painel de canais e toque sem soltar numa secção ou grupo, até deixar de estar selecionado. Os canais desativados não são estimulados durante o treino ou até serem reativados.

Pausar e Controlar o Treino

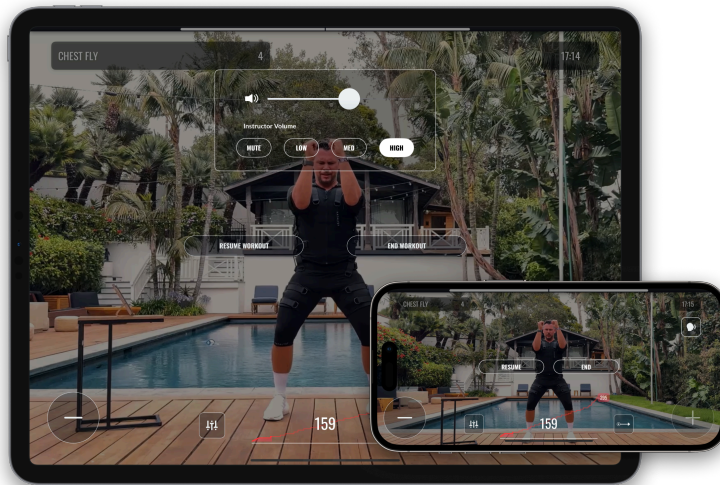
Para colocar a sessão de treino em pausa, toque no meio do ecrã do iPhone ou iPad para aparecer o botão Pausa.



ATENÇÃO: Se sentir algum desconforto ou dor durante o treino, suspenda imediatamente o treino e diminua a intensidade conforme necessário.



Ao tocar neste botão, a sua sessão será pausada e o ecrã de controlo do treino surgirá.



Quando estiver pronto para retomar o treino, prima o botão Retomar Treino.

A partir do ecrã de controlo do treino, pode alterar os seguintes aspetos do treino:

| | |
|---------------------|--|
| Volume do Treinador | Mova a barra deslizante para a direita para aumentar ou para a esquerda para diminuir o volume do treinador. |
|---------------------|--|

Transmitir o Treino na TV

Se tiver uma Apple TV ou uma Smart TV conetada ao seu ecrã, pode transmitir o treino diretamente para a TV com a função de Projeção do iPhone ou iPad. Certifique-se de que ambos os dispositivos estão ligados à mesma rede.

Para mais informações sobre como utilizar o AirPlay, consulte [o site da Apple](#).

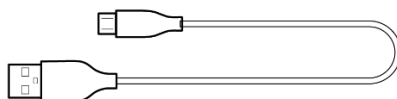
MODOS DE TREINO

Os treinos na App Katalyst são atribuídos a um modo de treino único. Cada modo foi criado para indicar os exercícios e os objetivos de foco durante o treino selecionado. A lista abaixo ajuda na escolha de um programa de treino adequado às suas necessidades.

| Modo | Descrição |
|-------------|--|
| Força | Este programa visa aumentar a força máxima dos músculos. |
| Energia | Este programa aumenta a velocidade para um desenvolvimento máximo da força muscular. |
| Cardio | Este programa aumenta a resistência muscular geral e a resistência à fadiga. Ativa o metabolismo aeróbico das fibras durante o treino. |
| Recuperação | Este programa ajuda a aumentar o fluxo sanguíneo. Deve ser utilizado após sessões de treino e competições. |

CARREGAR O IMPULSE PACK

A App Katalyst verifica o nível de bateria do impulse pack antes e após um treino e avisa-o caso necessite ser carregado. Além disso, se a bateria do impulse pack estiver fraca, o indicador de estado LED apresenta uma luz amarela a piscar lentamente.



Tenha em atenção que, para um carregamento ideal, a Katalyst recomenda a utilização do cabo de carregamento original fornecido com o Sistema de Treino Katalyst.

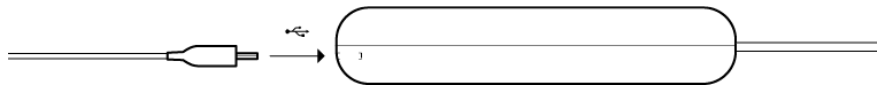


ATENÇÃO: Se o impulse pack estiver ligado a um carregador e o indicador de estado LED não indicar que está a carregar, a Katalyst recomenda que o desligue da tomada e contacte o suporte da Katalyst.

Ligar o Carregador

Para carregar o impulse pack, proceda da seguinte forma:

1. Certifique-se de que o impulse pack está desligado ao observar o indicador de estado LED.
2. Desconete o impulse pack do fato, se estiver conetado.
3. Ligue o cabo de carregamento ao conetor micro-USB na parte inferior do impulse pack.



O indicador de estado LED começa a piscar verde, indicando que o impulse pack está a carregar. Quando estiver totalmente carregado, o indicador de luz LED fica verde fixo.



ATENÇÃO: NUNCA carregue ou recarregue o impulse pack enquanto estiver preso ao seu corpo.

NUNCA carregue ou recarregue o impulse pack a partir de fontes de alimentação não fiáveis ou problemáticas.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Abaixo encontra-se uma lista de possíveis problemas com o Sistema de Treino Katalyst. Se tiver outras questões ou dúvidas, contacte a Katalyst.

| Problema | Resolução |
|--------------------------|---|
| O impulse pack não liga. | Ligue o carregador ao impulse pack. O indicador de estado LED deve ficar branco fixo. Deixe o impulse pack carregar durante, no mínimo, 30 minutos. Após, no mínimo, 30 minutos, retire o carregador do impulse pack e ligue-o. |

| | |
|--|--|
| <p>A app não pode ser emparelhada com o impulse pack.</p> | <p>Certifique-se de que o impulse pack está ligado. Se o iPhone ou iPad continuar sem encontrar o impulse pack, proceda da seguinte forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Certifique-se de que o impulse pack está desligado. 2. Abra o Bluetooth na app das Definições no iPhone ou iPad. 3. Procure a Katalyst na secção Dispositivos Bluetooth. Se encontrar, toque e selecione Esquecer este dispositivo. 4. Mantenha premido o botão ligar/desligar do impulse pack durante 5 segundos até o indicador de estado LED piscar rapidamente em azul. 5. Inicie a App Katalyst no seu dispositivo e siga as instruções para emparelhar o impulse pack. Certifique-se de que o impulse pack está próximo do iPhone ou iPad. |
| <p>Problemas de contacto com o fato</p> | <p>A App Katalyst para os treinos, desativa os canais com má ligação e apresenta os canais que estão com problemas. Certifique-se de que utiliza a camada base e que as almofadas do fato estão devidamente embebidas em água. Além disso, certifique-se de que o conector do colete e o conector dos calções estão corretamente presos. Em seguida, prima Retomar Treino na App Katalyst.</p> |
| <p>Estimulação fraca, mesmo em intensidades altas</p> | <p>Coloque em pausa o treino e verifique o fato para garantir que todas as almofadas estão devidamente embebidas em água. Se necessário, molhe novamente as almofadas.</p> <p>Se a estimulação continuar fraca, pare o treino. A Katalyst recomenda a substituição do fato, uma vez que este pode estar gasto.</p> |
| <p>A estimulação causa desconforto ou uma sensação de ardor.</p> | <p>Coloque em pausa o treino e verifique o fato para garantir que todas as almofadas estão devidamente embebidas em água. Se necessário, molhe novamente as almofadas. Se a sensação continuar, confirme se o fato está devidamente justo para garantir uma compressão adequada.</p> |

ARMAZENAMENTO E MANUTENÇÃO

A Katalyst recomenda o seguinte para o armazenamento e cuidado do Sistema de Treino:

- Guarde o fato num local fresco, seco e bem ventilado.
- Quando não estiver a utilizar, guarde o impulse pack na caixa de transporte fornecida.
- Se pretende guardar o impulse pack sem o utilizar durante um longo período de tempo, deve carregá-lo totalmente de seis em seis meses.
- Não guarde o fato ou a camada base durante um longo período de tempo quando estiverem molhados (por exemplo, após um treino ou uma lavagem), uma vez que podem acumular-se bolor ou bactérias.
- Lave a camada base após cada utilização com um detergente normal. A camada base foi concebida para ser utilizada em máquinas de lavar domésticas.
- O fato foi concebido para ser lavado na máquina num ciclo delicado com água fria (temperatura máxima de 30°C (86°F)). Para garantir a longevidade do seu fato, lave-o num saco de lavagem.
- A Katalyst recomenda que lave o seu fato a cada 1-3 meses, consoante a frequência de utilização.
- Deixe sempre o seu fato secar ao ar livre. NÃO coloque o seu fato na máquina de secar, pois pode danificá-lo.
- Pode limpar os conetores do fato com um pano seco para garantir que não há pó ou partículas visíveis em nenhuma parte do conetor.
- Limpe o impulse pack apenas com um pano macio e seco.
- O impulse pack é sistematicamente submetido a testes de qualidade e não necessita de calibrações ou verificações adicionais. Os parâmetros de treino do Sistema de Treino Katalyst estão definidos no hardware e no software, sem serem afetados pela utilização normal ao longo do tempo.
- Não abra ou altere o Sistema de Treino Katalyst. Este ato é considerado uma adulteração do produto e isenta o fabricante de qualquer responsabilidade no que respeita à garantia, bem como aos riscos aos quais o operador ou utilizador possa estar sujeito.

GARANTIA

Para obter as informações mais recentes sobre a garantia, visite katalyst.com/warranty.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

As especificações técnicas do Sistema de Treino Katalyst são as seguintes.

Especificações dos Eléttodos

As almofadas de eléttodos no fato estão colocadas conforme a posição dos grupos musculares específicos a serem estimulados. São compostas por um tecido condutor especializado sobre uma espuma absorvente, que permite a absorção e distribuição de água na camada base. Os tamanhos das almofadas para os tamanhos diferentes do fato são os seguintes:

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

| Eléttodo de Grupo Muscular | Área de superfície por polegada quadrada (cm quadrado) | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | 11T | 12T | 13T | 14T | 15T | 16T |
| Parte superior do peito | 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) |
| Parte inferior do peito | 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) |
| Parte superior das costas | 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) |
| Parte inferior das costas | 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) |
| Meio das costas | 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) |
| Parte inferior das costas | 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) |
| Abdômen | 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) |

| Colete | 11R | 12R | 13R | 14R | 15R | 16R |
|---------------------------|---|--|--|--|--|--|
| Parte superior do peito | 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) |
| Parte inferior do peito | 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) |
| Parte superior das costas | 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) |
| Parte inferior das costas | 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) |
| Meio das costas | 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) |
| Parte inferior das costas | 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) |
| Abdômen | 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) |
| Calções | 11R | 12R | 13R | 14R | 15R | 16R |
| Glúteos | 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) |
| Isquiotibiais | 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) |
| Quadríceps | 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) |

| Correias de Braço | 11R | 12R | 13R | 14R | 15R | 16R |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|
| Braços | 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) |

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

| Eléctrodo de Grupo Muscular | Área de superfície por polegada quadrada (cm quadrado) | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | XS | S | M | L | XL | XXL |
| Braços | 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) |
| Parte superior do peito | 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) |
| Parte inferior do peito | 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) |
| Parte superior das costas | 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) |
| Meio das costas | 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) |
| Parte inferior das costas | 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) |
| Abdómen | 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) |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|--|
| Glúteos | 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) |
| Isquiotibiais | 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) |
| Quadríceps | 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) |

Bateria

Polímetro de Lítio (LiPo) recarregável 7,4V, 2050 mAh

Entrada de Carregamento

5V através do conector Micro USB

Canais de Estimulação

13 canais

Ondas de Estimulação

Simetria Bipolar

Gama de Frequências de Estimulação Suportada

1 a 105 Hz

Larguras de Impulso de Estimulação Suportadas

250 a 375 microssegundos

Tensão Máxima de Saída

100 Volts

Corrente Máxima de Saída

120 miliamperes

Ligação sem Fios

Módulo BLE incorporado

Compatibilidade Eletromagnética

CEI 60601-1-2

Banda de Frequência

2,360 GHz a 2,500 GHz GHz

Potência Máxima de Radiofrequência

+4 dBm

Materiais de Casa

Moldagem por injeção de plástico

Especificações do Ambiente

- Funcionamento/Armazenamento/Transporte: Temperatura de 32 °F a 104 °F (0 °C a +40 °C)
- Humidade: 10-90% HR
- Pressão atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa (10,15 a 15,37 psi)

Limitações

O produto não é adequado para utilização em ambientes com elevada concentração de oxigénio e/ou líquidos inflamáveis e/ou gás inflamável; não utilize com equipamento para eletrocirurgia ou terapia por ondas curtas ou micro-ondas; o dispositivo pode receber interferências de outro equipamento, mesmo que esse outro equipamento esteja em conformidade com os requisitos CISPR EMISSION.

Emissões

| Norma | Item | Observações |
|----------------|--|-------------|
| CEI 60601-2-10 | Emissões por Condução | Classe B |
| | Emissões por Radiação | Classe B |
| | Radiações Harmónicas | |
| | Flutuação da Tensão e Emissões de Cintilação | |

Imunidade

| Norma | Item | CEI 60601-1-2 Níveis de Teste | Observações |
|---------------|---------------------------------------|--|--|
| CEI 60601-1-2 | Descarga Eletrostática | Contacto: $\pm 8\text{kV}$ Ar: $\pm 2\text{kV}$, $\pm 4\text{kV}$, $\pm 8\text{kV}$ e $\pm 15\text{kV}$ | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |
| | Imunidade a Radiações | 80MHz a 2,7GHz, 10V/m; a 80%, 1kHz e Tabela 9 da Cláusula 8.10 | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |
| | Transientes/rajadas elétricas rápidas | Rede elétrica CA: 2kV, 100kHz PRF Rede elétrica CC: NA | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |

| | | | |
|--|---------------------------------|--|--|
| | Sobretensão | <p>Rede elétrica CA: $\pm 0,5$ kV e ± 1 kV Linha a Linha, $\pm 0,5$ kV, ± 1 kV e ± 2 kV Linha a Terra</p> <p>Rede elétrica CC: NA</p> <p>Linhas IO: NA</p> | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |
| | Imunidade por Condução | <p>Rede elétrica CA: 150kHz a 80MHz, 3 Vrms fora das bandas ISM e de rádio amador, 6 Vrms nas bandas ISM e de rádio amador: a 80%, 1kHz</p> <p>Linhas IO: 150kHz a 80MHz, 3 Vrms fora das bandas ISM e de rádio amador, 6 Vrms nas bandas ISM e de rádio amador: a 80%, 1kHz de rede elétrica CC: NA</p> | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |
| | Imunidade Magnética | 30A/m, 50Hz e 60Hz | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |
| | Quedas de Tensão e Interrupções | 0% para 0,5 ciclo (a 0° , 45° , 90° , 135° , 180° , 225° , 270° e 315°), 0% para 1 ciclo (a 0°), 70% para 25 ciclos (a 0°) e 0% para 250 ciclos. (Testado a 230VCA e 100VCA) | Não foi observada qualquer degradação no desempenho. |

Requisitos FCC



O Sistema de Treino Katalyst foi testado e está em conformidade com os limites de um dispositivo digital de classe B, nos termos da parte 15 das Normas FCC. Esses limites visam proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas num ambiente residencial.



O Sistema de Treino Katalyst destina-se a ser utilizado em ambientes com outros dispositivos compatíveis com RF e, como tal, cumprirá as duas condições seguintes:

- O Sistema de Treino Katalyst não deve causar interferência nociva.
- O Sistema de Treino Katalyst deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a que possa causar funcionamento indesejado.



Contém o módulo RF com ID FCC: 2AA9B10




GLOSSÁRIO DE SÍMBOLOS




| Símbolo | Título do Símbolo | Descrição | Referência da Norma | | Título da Norma |
|---|--|--|-----------------------|------------------|---|
| | | | Referência do símbolo | Designação | |
|  | Atenção | Indica a necessidade de o utilizador consultar as instruções de utilização para obter informações de precaução importantes, como avisos e precauções que não podem, por diversas razões, ser apresentadas no próprio dispositivo médico. | 5.4.4 | ISO 15223-1:2016 | Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais |
|  | Consultar o manual/livro de instruções | Indica que o manual de instruções deve ser lido. | M002 | ISO 7010 | Símbolos gráficos – Cores e sinais de segurança – Sinais de segurança registados |

| | | | | | |
|---|------------------------|--|--------------|------------------------------|--|
|  | <p>Fabricante:</p> | <p>Indica o fabricante do dispositivo médico, como definido nas Diretivas 90/385/CEE, 93/42/CEE e 98/79/CE</p> | <p>5.1.1</p> | <p>ISO 15223-1:201 6</p> | <p>Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais</p> |
|  | <p>Data de fabrico</p> | <p>Indica a data em que o dispositivo médico foi fabricado.</p> | <p>5.1.3</p> | <p>ISO 15223-1:201 6</p> | <p>Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais</p> |

| | | | | | |
|------------|--------------------|--|-------|------------------|---|
| REF | Número de catálogo | Indica o número de catálogo do fabricante para que o dispositivo médico possa ser identificado. | 5.1.6 | ISO 15223-1:2016 | Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais |
| SN | Número de série | Indica o número de série do fabricante para que um dispositivo médico específico possa ser identificado. | 5.1.7 | ISO 15223-1:2016 | Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais |
| LOT | Número de lote | Indica o número de lote do fabricante para que o número de lote possa ser identificado. | 5.1.5 | ISO 15223-1:2016 | Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--------------|-------------------------|--|
|  | <p>Peça Aplicada de Tipo BF</p> | <p>Indica uma peça aplicada de tipo BF em conformidade com a norma CEI 60601-1 BF=Body Floating. Utilizada para dispositivos que têm contacto condutivo com o doente ou um contacto de médio ou longo prazo com o doente. Pode não estar ligado à terra (flutuante).</p> | <p>5333</p> | <p>CEI 60417:2002</p> | <p>Símbolos Gráficos para Utilização no Equipamento</p> |
|  | <p>Temperatura limite</p> | <p>Indica os limites de temperatura aos quais o dispositivo médico pode ser exposto com segurança.</p> | <p>5.3.7</p> | <p>ISO 15223-1:2016</p> | <p>Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais</p> |

| | | | | | |
|---|-----------------------|---|-------|------------------|---|
|  | Limitação de humidade | Indica a área de humidade à qual o dispositivo médico pode ser exposto com segurança. | 5.3.8 | ISO 15223-1:2016 | Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais |
|  | REEE | Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos Indica que um produto não deve ser descartado num aterro; a barra preta indica que o equipamento foi fabricado após 2005. | 5.3.7 | ISO 15223-1:2016 | Marcação de equipamentos elétricos e eletrónicos em conformidade com o artigo 11.º, n.º 2 da diretiva 2002/96/CE (REEE) |
|  | Stand-by | Indica um modo de suspensão ou baixo consumo de energia. O interruptor não desliga totalmente o dispositivo da sua fonte de alimentação. | 5009 | CEI 60417:2002 | Símbolos Gráficos para Utilização no Equipamento |

| | | | | | |
|---|---|--|--------------|------------------------------|--|
|  | <p>Marcação FCC</p> | <p>A marcação FCC indica que o dispositivo eletrónico, vendido nos EUA, está certificado e a interferência eletromagnética do dispositivo está dentro dos limites aprovados pela Comissão Federal de Comunicações.</p> | <p>-</p> | <p>Comunicações Federais</p> | <p>-</p> |
|  | <p>Marcação CE</p> | <p>A marcação CE certifica que um produto está em conformidade com os requisitos de saúde, de segurança, de desempenho e ambientais da União Europeia (UE)</p> | <p>-</p> | <p>A União Europeia (UE)</p> | <p>-</p> |
|  | <p>Não utilizar se a embalagem estiver danificada</p> | <p>Indica que o dispositivo não deve ser utilizado se a embalagem estiver danificada ou aberta.</p> | <p>5.2.8</p> | <p>ISO 15223-1:2016</p> | <p>Dispositivos médicos – Símbolos a utilizar nos rótulos de dispositivos médicos, rotulagem e informações a fornecer – Parte 1: Requisitos gerais</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---------------|--|
|  | Não limpar a seco | Indica que a peça de vestuário não pode ser limpa a seco com segurança sem ser danificada. | - | ISO 3758:2012 | Têxteis – simbologia de etiquetagem de conservação |
|  | Não passar a ferro | Indica que a peça de vestuário não pode ser passada a ferro com segurança sem ser danificada. | - | ISO 3758:2012 | Têxteis – Simbologia de etiquetagem de conservação |
|  | Não utilizar máquina de secar | Indica que a peça de vestuário não pode ser seca na máquina de secar com segurança sem ser danificada. | - | ISO 3758:2012 | Têxteis – Simbologia de etiquetagem de conservação |
|  | Não utilizar lixívia | Indica que a peça de vestuário não pode ser sujeita a lixívia com segurança sem ser danificada. | - | ISO 3758;2012 | Têxteis – Simbologia de etiquetagem de conservação |
|  | Lavar em água fria com um programa de lavagem delicado | Indica que a peça de vestuário pode ser lavada com segurança com programas de lavagem delicados, até uma temperatura máxima de 30 °C (86 °F). | - | ISO 3088:2011 | Têxteis – Simbologia de etiquetagem de conservação |

COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (CEM)

O Sistema de Treino Katalyst foi desenvolvido para ser utilizado em ambientes domésticos normais aprovados em conformidade com a norma de segurança CEI 60601-1-2.

O Sistema de Treino Katalyst é capaz de suportar perturbações previstas provenientes de descargas eletrostáticas, campos magnéticos da fonte de alimentação ou emissores de radiofrequência. Porém, o Sistema de Treino Katalyst pode ser afetado por campos de radiofrequência potentes provenientes de outras fontes.

No caso de perda ou degradação do desempenho necessário, a segurança e a eficácia podem ser comprometidas, pelo que se recomenda a cessação do treino.

SUPORTE DO PRODUTO

Contacte o fabricante através do endereço de e-mail support@katalyst.com para mais informações sobre a configuração, utilização e manutenção ou para comunicar quaisquer problemas com o seu Sistema de Treino 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

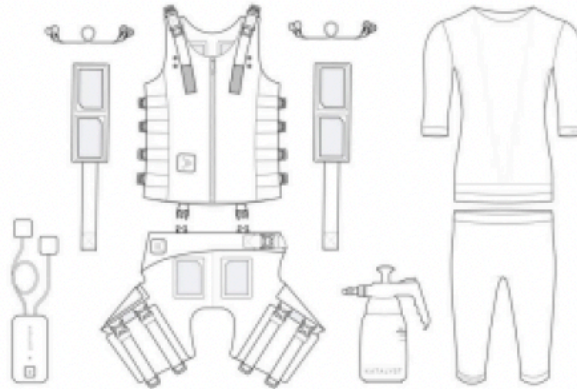


3. *This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer.*

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