



ROTON

BOOST YOUR BODY



BEDIENUNGSANLEITUNG
ROTON GALAXY



BOOST YOUR BODY

INHALT

1. Allgemeine Hinweise	4
2. Sicherheitshinweise	4
3. Gesundheitshinweise	5
4. Wirkungsweise	5
5. Benutzung	6
5.1. Bedienelemente	6
5.2. Bedienung	6
5.3. Hinweise zu den Einstellungen	8
5.4. Programme	9
5.5. Bedienschritte zur Durchführung des Trainings	10
6. Wartung und Pflege	12
7. Fehlerbehebung	13
8. Geräteeigenschaften	14
9. Zubehör Elektroden	16

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Der ROTON Galaxy ist ein EMS-Gerät. Die Abkürzung EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Das Training mit dem ROTON Galaxy dient primär dem Muskelaufbau. Es ist aber auch möglich ein Herz-Kreislauftraining durchzuführen oder ein Massageprogramm auszuwählen (Programm 15). Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollte zwei-

mal pro Woche ein Training mit einer Dauer von 15 Minuten durchgeführt werden. Der trainingsbedingte Muskelaufbau erhöht den Grundumsatz des Körpers. Bei gleichbleibender Ernährung verliert man somit an Körperfett. Durch eine optimierte Ernährung kann dieser Effekt noch unterstützt werden.

2. SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die komplette Gebrauchsanweisung vor Inbetriebnahme und heben Sie diese zum Nachschlagen auf. Sie enthält wichtige Hinweise zum korrekten Betrieb des ROTON Galaxy. Das Gerät hat das Werk in sicherheitstechnisch einwandfreiem Zustand verlassen. Um einen gefahrlosen Betrieb sicher zu stellen und den technisch Zustand zu erhalten, muss der Anwender die Sicherheitshinweise und Warnvermerke beachten, die in dieser Gebrauchsanweisung enthalten sind. Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Gerätes nicht erlaubt.

Schalten sie das Gerät niemals gleich ein, wenn es von einem kalten in einen warmen Raum gebracht wird. Das beim Aufwärmen entstehende Kondenswasser kann unter Umständen das Gerät zerstören. Lassen Sie sich das Ge-

rät auf Zimmertemperatur erwärmen, bevor Sie es in Betrieb nehmen. Überprüfen Sie regelmäßig die technische Sicherheit des Gerätes, z.B auf Beschädigung des Gehäuses. Eine Reparatur darf nur durch ein Fachwerkstatt erfolgen.

Der ROTON Galaxy ist für den Betrieb mit den dazu vorgesehenen Elektroden entwickelt worden und ausschließlich für die Nutzung mit diesen bestimmt. Für den Betrieb mit anderen Elektroden werden keine Haftung und auch keine Gewährleistung übernommen.

Das Gehäuse darf im Betrieb nicht abgedeckt werden. Wenn anzunehmen ist, dass ein gefahrloser Betrieb des Geräts nicht mehr möglich ist, ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und gegen unbeabsichtigten Betrieb zusichern.

3. GESUNDHEITSHINWEISE

Um gesundheitlichen Schaden vorzubeugen ist in folgenden Fällen die Anwendung des ROTON Galaxy zu unterlassen:

- bei Fieber
- bei Tumoren
- bei Tuberkulose
- bei Herzbeschwerden
- bei teilweisem Sensibilitätsausfall (Warnfunktion des Schmerzes)
- bei Hautdefekten und Sensibilitätsstörungen
- bei lokalen Entzündungsprozessen
- bei bestehender Schwangerschaft
- bei neurologischen Erkrankungen
- bei Blutungsneigungen
- nach Alkoholkonsum
- bei Unwohlsein oder akuten Erkrankungen
- bei unklarer Situation konsultieren Sie bitte vor Trainingsbeginn Ihren Arzt bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- Das Gerät sollte nur von Erwachsenen genutzt werden.

Es ist anzunehmen, dass ein gefahrloser Betrieb nicht mehr möglich ist, wenn:

- das Gerät sichtbare Beschädigungen aufweist
- das Gerät nicht mehr arbeitet
- das Gerät unter ungünstigen Verhältnissen gelagert wurde
- das Gerät schwere Transportbeanspruchungen ausgesetzt war.

4. WIRKUNGSWEISE

Der ROTON Galaxy ist ein System, das zur Durchführung eines Ganzkörpertrainings genutzt werden kann. Das System besteht aus dem ROTON Galaxy und einem Elektrodenset. Der ROTON Galaxy erzeugt elektrische Impulse, die mittels

Elektroden auf den Muskel übertragen werden. Hierdurch werden diese zur Kontraktion angeregt, was den Trainingseffekt hervorruft.

5. BENUTZUNG

5.1 BEDIENELEMENTE

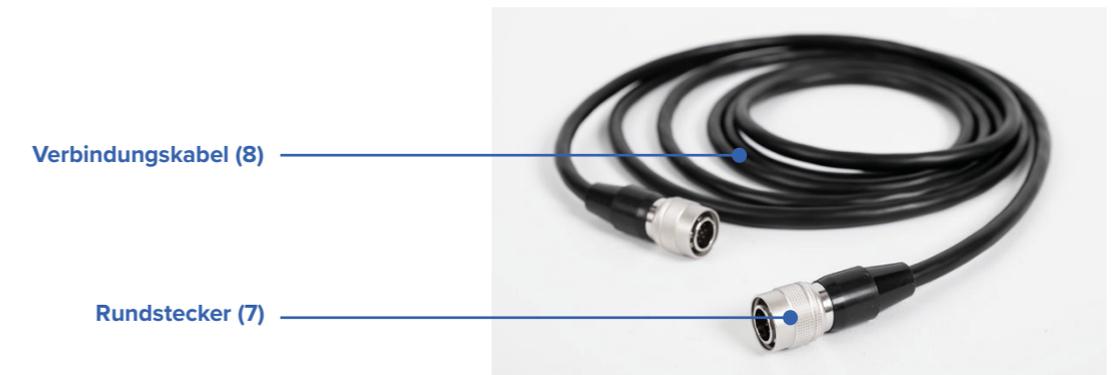
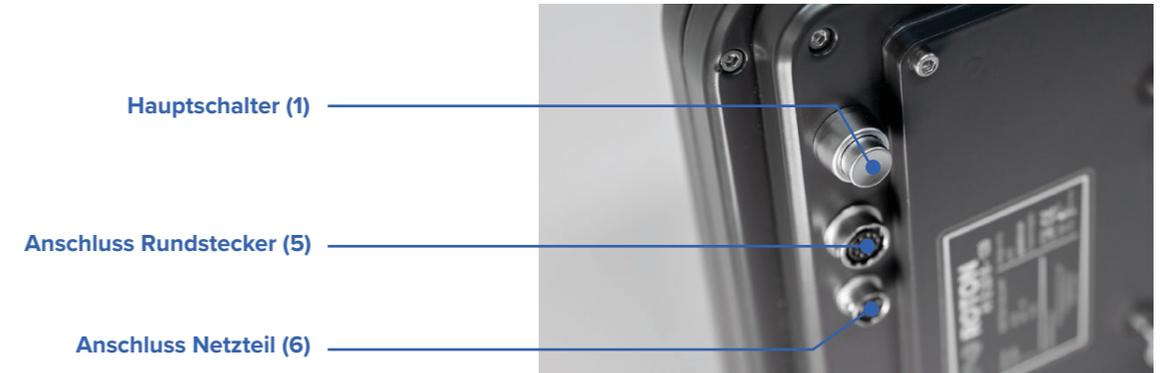
- Hauptschalter (1)
- Controller (2)
- Bestätigungstaste (3)
- Softkeys (4)
- Anschluss Rundstecker (5)
- Anschluss Netzteil (6)
- Rundstecker (7)
- Verbindungskabel (8)

5.2 BEDIENUNG

Mit dem **Hauptschalter (1)** wird das Gerät ein- und ausgeschaltet. Durch Drücken der **Bestätigungs-Taste (3)** wird durch die verschiedenen Bildschirm gewechselt und die jeweils getroffene Auswahl gespeichert.

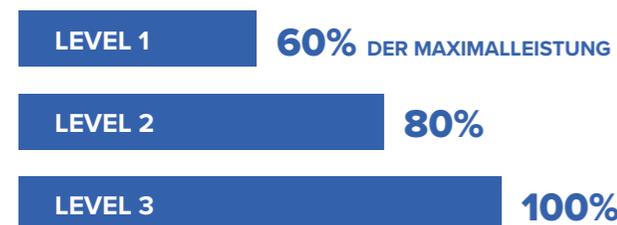
Eine Auswahl kann je nach Bildschirm mit dem **Controller (2)** oder durch die jeweils aktiven **Softkeys (4)** getroffen werden. Die aktiven Softkeys leuchten farbig. Um Rückwärts durch den Programmablauf zu kommen, **kann die Bestätigungstaste (3)** länger gedrückt werden. Das Gerät schaltet dann in den vorherigen Bildschirm.

Mit der **Bestätigungstaste (3)** kann durch langes Drücken im Programmbildschirm auch das Training unterbrochen werden. Durch nochmaliges langes Drücken wechselt das Gerät zum Programmanfang. Zum Beenden der Pause können durch Drücken der jeweiligen **Softkeys (4)** die Kanäle wieder aktiviert und mit dem Controller wieder hochgeregelt werden. Mit dem Rundstecker verbinden Sie das Gerät mit der Elektrodenweste. Achten Sie auf ein kurzes Klick beim Einrasten des Steckers.



5.3 HINWEISE ZU DEN EINSTELLUNGEN

Mit dem ROTON Galaxy können Sie zwischen drei Trainingsleveln wählen. Über den Einstellungs – Bildschirm kann die maximale Leistung aller Trainingsprogramme folgendermaßen variiert werden:



Im Trainings – Bildschirm wird die Intensität relativ zum eingestellten Level angezeigt. Im Level 1 entsprechen die absoluten 60% 100% auf dem Trainings Bildschirm. Die Auswahl des Levels sollte entsprechend des Trainingszustandes bzw. der Trainingserfahrung gewählt werden. Stimmen Sie sich bitte mit Ihrem Roton – Trainer darüber ab.

Im Trainings – Bildschirm wird die Intensität der Muskelkontraktion der einzelnen Muskelgruppen während des Trainings eingestellt. Hierzu werden zuerst alle Kanäle aktiviert.

Durch langsames Steigern der Intensität mit dem Controller (Tasten nach rechts und festhalten) wird nun die Intensität in allen Kanälen gesteigert. Maximal 10% Steigerung sind möglich! Erst nach dem Loslassen des Controllers und erneuter Tastung nach rechts und Festhalten ist eine Steigerung um maximal weitere 10% möglich. Durch kurzes rechts Tasten wird der Zähler jeweils um 1 erhöht. Schalten Sie den jeweiligen Kanal deutlich vor Erreichen Ihres persönlichen Maximalwerts ab.

Haben Sie dies auf allen Kanälen erreicht, beginnen Sie mit der Feineinstellung. Dabei folgen Sie dem Schema Beine - Gesäß - Rücken - Bauch - Brust - Arme. So können Sie während des Trainings die Intensität immer wieder anpassen. Bedenken Sie, dass sich die Kanäle gegenseitig beeinflussen. Es ist also ratsam keinen Kanal bis zum persönlichen Maximum zu öffnen und dann den nächsten zu öffnen. Die Summe aller Kanäle wird dann über der persönlichen Leistungsgrenze liegen. Achten Sie also auf eine gleichmäßige Intensitätssteigerung.

5.4 PROGRAMME

Programmnummer	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
Name	Muskelaufbau 1	Muskelaufbau 2	Muskelaufbau 3	Muskelaufbau 4	Muskelaufbau 5	Muskelaufbau 6	Muskelaufbau 7	Muskelaufbau 8	Muskelaufbau 9	Muskelaufbau 10	Muskelaufbau 11	Muskelaufbau 12	Herz-Kreislauf 1	Herz-Kreislauf 2	Massage
Frequenz in (HZ)	90	90	90	90	90	90	90	25	25	25	25	25	20	10	30
Impulsdauer in (s)	3	3	4	5	6	10	4-10	3	4	5	10	4-10	Cardio 1	Cardio 2	Massage
Pausendauer in (s)	6	5	4	3	2	4	2-4	5	4	3	4	2-4	4	3	3

5.5 BEDIENSCHRITTE ZUR DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS

Zur Durchführung eines Trainings mit dem ROTON Galaxy ist ein spezielles Trainingsoutfit zu tragen. Diese besteht aus Funktionsunterwäsche, einer Weste und Elektrodensets für Arme, Beine und Gesäß. Alle sind in unterschiedlichen Größen zu beziehen. Nach dem Anlegen der befeuchteten Weste und der Elektroden an Armen, Beinen und Gesäß müssen die Kabelklips der Weste mit den Elektroden ver-

bunden werden. Die Kabelklips haben folgenden Farbzuordnung: **Arme (weiß), Beine (rot) und Gesäß (schwarz)**. Nun schließen sie das **Verbindungskabel (8)** an den **Rundstecker (7)** der Weste und anschließend an den **Anschluss Rundstecker (5)** des ROTON Galaxy an. Nun können sie das Training starten.

01 Gerät mit dem **Hauptschalter (1)** einschalten - Start – Bildschirm erscheint

02 Durch Drücken der **Bestätigungs-Taste (3)** gelangt man zum Informationsbildschirm. Hier sieht man den aktuellen Status des Akkumulators und der Intensitätsstufe.

03 Durch Drücken des aktiven **Softkeys (4)** kann man in den Setting – Bildschirm gelangen. (leuchtet blau)

04 Durch Drücken der aktiven linken und rechten **Softkeys (4)** kann man Intensitätsstufe und Sprache ändern. Durch ein Drücken des **Bestätigungsbuttons (3)** wird die letzte Einstellung übernommen und man gelangt in den Programmauswahl – Bildschirm.

05 Durch links- und rechtseitiges Halten oder Tasten des **Controllers (2)** kann das Trainingsprogramm ausgewählt werden. Durch Drücken der **Bestätigungs-Taste (3)** wird das Trainingsprogramm übernommen. Die Trainingsdauer wird auf dem Bildschirm angezeigt.

06 Durch links- und rechtseitiges Halten oder Tasten des **Controllers (2)** kann nun die Trainingsdauer zwischen 1 – 30 Minuten eingestellt werden. Die Bestätigung erfolgt durch Drücken der **Bestätigungs-Taste (3)**. Der Trainings – Bildschirm wird angezeigt.

07 im Trainings – Bildschirm kann die Trainingsintensität der gewählten Muskelgruppe mit dem **Controller (2)** eingestellt werden. Die Auswahl der Muskelgruppe erfolgt durch Drücken der **Softkeys (4)**. Die Skalen der ausgewählten Muskelgruppen werden im Display weiß dargestellt. Die Softkeys sind im aktiven Zustand (Intensität veränderbar) blau und im inaktiven Zustand (Intensität nicht veränderbar) aus. Das Training startet nachdem der erste Kanal bzw. Muskelgruppe auf mindestens 1 Prozent gestellt wird. Die Intensität kann mit dem Controller durch einzelnes kurzes Tasten in minimalen Schritten hoch und runtergeschaltet werden. Wird der Controller dauerhaft in einer Stellung gehalten, zählt die Intensität automatisch hoch oder ggf. runter. Beim Hochzählen muss aus Sicherheitsgründen nach 10 Schritten der Controller erneut bedient werden. Beim Runterzählen entfällt dies. Erhöhen sie als Einsteiger die Impulstärke möglichst in der aktiven Phase, um die Veränderung der Spannung im Muskel unmittelbar zu spüren.

08 Eine Programmunterbrechung ist durch längeres Drücken der **Bestätigungstaste (3)** möglich. Dabei werden alle Kanäle auf 0 % zurückgesetzt. Die maximal erreichte Intensität jedes Kanals wird durch eine Markierung in der Intensitätsskala angezeigt. Zur Wiederaufnahme des Trainings einen der **Softkeys (3)** drücken. Zum Erreichen der vorherigen Intensitäten kann man sich einfach und schnell an den nun vorhandenen Markierungen orientieren. Nach Programmende erscheint in der Displayansicht ein Ausschaltssymbol und ein Restartsymbol.

09 Restart wird durch längeres Drücken der **Bestätigungstaste (3)** ausgelöst. Es wird dann wieder der Start – Bildschirm angezeigt.

10 Der ROTON Galaxy kann jeder Zeit durch Drücken des **Hauptschalters (1)** abgeschaltet werden.

6. WARTUNG UND PFLEGE

Der ROTON Galaxy arbeitet wartungsfrei. Es wird eine jährliche Inspektion empfohlen. Diese ist ausschließlich beim Hersteller ROTON durchzuführen. Eine Adresse entnehmen sie der ROTON Webseite.

Vor dem Reinigen des ROTON Galaxy sind der Betrieb des Gerätes und das Laden zu unterbrechen. Der ROTON Galaxy ist nach Bedarf äußerlich mit einem weichen Tuch zu reinigen.

Dabei sind folgende Hinweise zu beachten:

- Keine stark reibend, schleifend und kratzend wirkenden Reinigungsmaterialien einsetzen.
- Keine harten Gegenstände oder harte Scheuermittel einsetzen.
- Das Gerät darf nicht mit stark sauren oder stark alkalischen Reinigern gereinigt werden.
- Empfohlen zur Reinigung wird handelsüblicher Haushalts-Glasreiniger. Unbedingt mit einem trockenen Lappen nachwischen, damit keine Reste des Reinigungsmittels auf der Oberfläche zurückbleiben.

Die Weste und Elektroden können mit einem milden Waschmittel bei maximal 30°C Schonwäsche gewaschen werden. Dazu zunächst den Kabelbaum der Weste entfernen (Eine Anleitung finden sie auf der Hersteller Website). Anschließend Elektroden von Armen, Beinen und Gesäß verbinden, sodass die Klettverschlüsse nicht offen gewaschen werden. Reißverschluß der Weste schließen.

7. FEHLERBEHEBUNG

Bei Funktionsstörungen sollten Sie zunächst die Intensität aller Kanäle auf Null stellen oder das Gerät am Hauptschalter ausschalten. Niemals den Sitz der Elektroden, Kabel, Weste oder die Feuchtigkeit dieser bei eingeschalteter Intensität ändern. Eine plötzliche Änderung der Intensität kann die Folge sein, als erstes prüfen sie die Kabel der Elektroden auf festen Sitz.

Zur Vermeidung von Funktionsstörungen bitte folgendes sicherstellen:

- Alle Elektroden sind ausreichend befeuchtet
- Wasser hat die Stoffschicht der EMS-Wäsche durchdrungen (Hautkontakt)
- Elektroden und Weste liegen dicht am Körper an
- Kabelklips sind an den richtigen Stellen angebracht und fest verbunden

Sollte die Funktionsstörung anhalten, ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und Kontakt zum Hersteller ROTON aufzunehmen.

8. GERÄTEEIGENSCHAFTEN

Gehäuse

Aluminium kunststoffbeschichtet

Gewicht

4 kg

Display

7" TFT

Farbvarianten

schwarz, anthrazit, weiß

Programme

15 (12 Muskelaufbau, 2 Herz-Kreislauf, 1 Massage)

Bedienkonzept

Zentralregler

Spannungsversorgung

Akku 16,8V alternativ Netzbetrieb

Effektivstromstärke (RMSA)

34mA (effektive Stromabgabe, welche für die quadratische Stromstärke pro Kanal steht bei einem Widerstand von 500 Ω)

Effektivspannung (RMSV)

12,8V (effektive Spannungsabgabe welche für die quadratische Spannung pro Kanal steht, die bei einem Widerstand von 500 Ω)

Schutzgrad

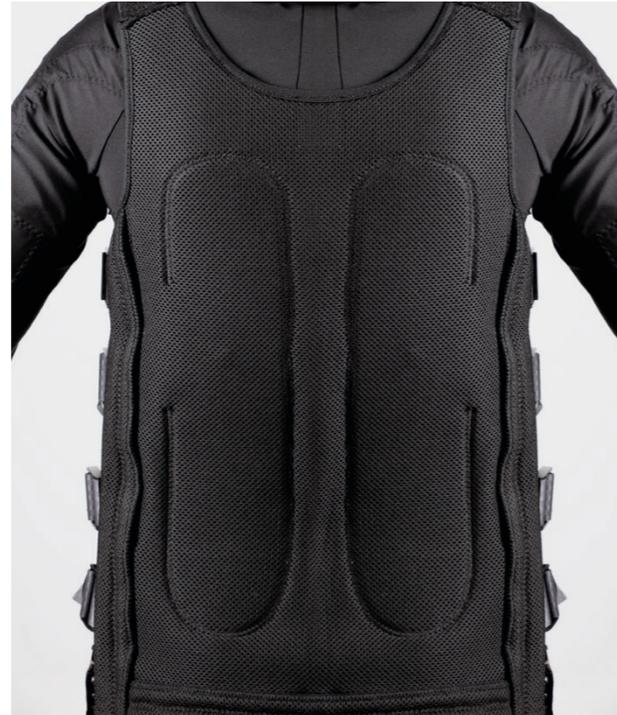
IP52



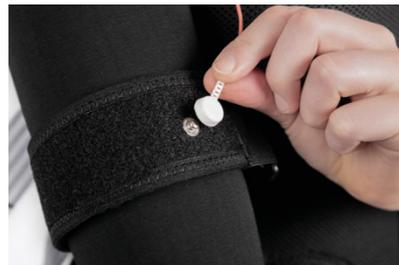
9. ZUBEHÖR ELEKTRODEN



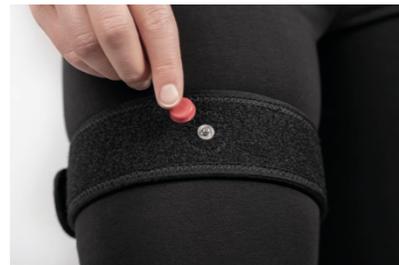
Weste Vorderseite



Weste Rückseite



Kabelclips Arme



Kabelclips Beine



Kabelclips Gesäß



Beinelektroden geöffnet



Beinelektroden geschlossen



Armelektroden geöffnet



Armelektroden geschlossen



Gesäßelektroden geöffnet



Gesäßelektroden geschlossen



info@roton-ems.com

ROTON
BOOST YOUR BODY

www.roton-ems.com