



BEDIENUNGSANLEITUNG

ROTON STAR



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 Star ist ein EMS-Gerät. Die Abkürzung EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Das Training mit dem ROTON Star dient primär dem Muskelaufbau. Es ist aber auch möglich ein Herz-Kreislauftraining durchzuführen. Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollte zweimal 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 Star. 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 Star 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 zu sichern.

3. GESUNDHEITSHINWEISE

Um gesundheitlichen Schaden vorzubeugen ist in folgenden Fällen die Anwendung des ROTON Stars 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 Star ist ein System, das zur Durchführung eines Ganzkörpertrainings genutzt werden kann. Das System besteht aus dem ROTON Star und einem ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug. Der ROTON Star erzeugt

niederfrequente 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 (+/- Tasten) (2)
- Bestätigungstaste (Pfeil) (3)
- Muskelauswahl-Taste (4)
- Anschluss Rundstecker (5)
- Anschluss Netzteil (an der Rückseite)
- Rundstecker (6)
- Verbindungskabel Star (7)
- Druckknöpfe (8)

5.2 BEDIENUNG

Mit dem **Hauptschalter (1)** wird das Gerät ein- und ausgeschaltet. Durch Drücken der **+/- Tasten (2)** kann das entsprechende Program ausgewählt werden. Mit der **Bestätigungstaste (Pfeil) (3)** wird das Programm gestartet und die Zeit läuft von 15 Minuten runter. Mit dem **Rundstecker (6)** verbinden Sie das Gerät mit dem ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug. Achten Sie auf ein kurzes Klick beim Einrasten des Steckers. Am anderen Ende Verbinden Sie alle **12 Druckknöpfe (8)** mit dem ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug. Auch hier auf hörbares Einrasten der einzelnen Knöpfe achten!

Hauptschalter (1)

Anschluss Rundstecker (5)



Muskelauswahl-Tasten (4)

Controller (+/- Tasten) (2)

Bestätigungstaste (Pfeil) (3)



Verbindungskabel STAR (7)

Rundstecker (6)

Druckknöpfe (8)



5.3 HINWEISE ZU DEN EINSTELLUNGEN

Mit dem ROTON Star trainieren Sie auf einer mittleren Trainingsintensität.

Mit den +/- Tasten wird die Intensität der Muskelkontraktion der einzelnen Muskelgruppen während des Trainings eingestellt. Hierzu werden zuerst alle Kanäle aktiviert. Gehen Sie dazu mit dem Finger leicht über die Muskelauswahl-Taste. Die LED Leuchte springt von blau auf rot, und nur im aktiven Zustand kann die Intensität gesteigert werden.

Durch langsames Steigern der Intensität mit dem Controller (+/- Tasten) wird nun die Intensität in allen Kanälen gesteigert. Maximal 10% Steigerung sind möglich! Erst nach dem Loslassen der Controller-Taste und erneutem Berühren und Aufgeleghalten ist eine Steigerung um maximal weitere 10% möglich. Durch kurzes Berühren 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
Name	Muskelaufbau 1	Muskelaufbau 2	Herz-Kreislauf
Frequenz in (HZ)	90	90	20
Impulsdauer in (s)	3	4	Cardio
Pausendauer in (s)	5	4	4

5.5 BEDIENSCHRITTE ZUR DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS

Zur Durchführung eines Trainings mit dem ROTON Star ist ein spezielles Trainingsoutfit zu tragen. Dies ist der ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug, in dem alle Elektroden eingearbeitet sind. Der EMS-Elektrodenanzug ist in verschiedenen Größen erhältlich.

Nach dem Befeuchten der Elektroden an Armen, Beinen, Gesäß, Rücken und Bauch, müssen die **Druckknöpfe (8)** des **Verbindungskabels (7)** mit dem ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug verbunden werden. Achten Sie auf hörbares Einrasten der Knöpfe. Nun schließen sie **das Verbindungskabel (7) mit dem Rundstecker (6)** an den **Anschluss Rundstecker (5)** des ROTON Star an. Nun können sie das Training starten.

01

Gerät mit dem **Hauptschalter (1)** einschalten – Programm 1 erscheint. Mit den **+/- Tasten (2)** Programm 1,2 oder 3 auswählen.

02

Durch Berühren der **Bestätigungs-Taste (Pfeil) (3)** starten der Countdown. Die Intensität der einzelnen Muskelgruppen ist noch auf Null und die LEDs der **Muskelauswahl-Tasten (4)** leuchten blau (inaktiv).

03

Durch Drücken der **Muskelauswahl-Taste (4)** springt die LED von blau auf rot (aktiv) und die Intensität kann mit der **+ Taste (2)** langsam gesteigert werden.

04

Als Anfänger regeln Sie zunächst nur 1 Muskelgruppe nach oben. Die Intensität kann mit den **+/- Tasten (2)** durch einzelnes kurzes Tasten in minimalen Schritten hoch und runtergeschaltet werden. Wird die Taste dauerhaft gedrückt gehalten, zählt die Intensität automatisch hoch oder ggf. runter. Beim Hochzählen muss aus Sicherheitsgründen nach 10 Schritten die Taste 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.

05

Im Fortgeschrittenen Modus können Sie alle Muskelgruppen aktivieren und die Intensität gleichzeitig in allen Muskeln erhöhen. Dort wo Sie ausreichend Spannung spüren, deaktivieren Sie die Muskelgruppe (blaues Licht) und regeln nach diesem Prinzip weiter hoch, bis Sie Ihre persönliche Spannungsintensität erreicht haben.

06

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

6. WARTUNG UND PFLEGE

Der ROTON Star 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 Star sind der Betrieb des Gerätes und das Laden zu unterbrechen. Der ROTON Star 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.

Der ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug kann mit einem milden Waschmittel bei maximal 30°C Schonwäsche gewaschen werden. Dazu zunächst das **Verbindungskabel (7)** entfernen. (Eine Anleitung finden sie auf der Hersteller Website). Reißverschluß 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 oder die Feuchtigkeit dieser bei eingeschalteter Intensität ändern. Eine plötzliche Änderung der Intensität kann die Folge sein.

Zur Vermeidung von Funktionsstörungen bitte folgendes sicherstellen:

- Alle Elektroden sind ausreichend befeuchtet
- Elektroden liegen dicht am Körper an
- Druckknöpfe und Kabel sind fest verbunden

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

8. GERÄTEEIGENSCHAFTEN

TECHNISCHE DATEN ROTON STAR

Programme:

2 x Muskelaufbau, 1 x Cardio

Spannungsversorgung:

Akku

Spannung:

14,8 V

Leistung:

14,8 VA

eff. Stromstärke (RMS):

25 mA

eff. Spannung (RMS):

12,8 V

Schutzgrad:

IP 52

Bedienoberfläche:

Kapazitives Touchbedienfeld

Elektroden

6 simultan und separat ansteuerbare Bereiche

Gewicht:

3 kg



9. ZUBEHÖR ELEKTRODEN

Die **Druckknöpfe (8)** des **Verbindungskabels (8)** müssen mit der Verbindungsstelle am ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug verbunden werden.

Achten Sie auf hörbares Einrasten aller Knöpfe.



Verbindungskabel
zwischen Gerät und ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug



Verbindungsstelle am ROTON Star - EMS-Elektroden-
anzug



ROTON Star – EMS-Elektrodenanzug



info@roton-ems.com

ROTON
BOOST YOUR BODY

www.roton-ems.com