Handleiding MuscleCom



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Controleer de inhoud	2
Aansluiten	3
Kalibratie	6
Menu	8

Controleer de inhoud

In de MuscleCom verpakking treft u de volgende onderdelen aan. Indien niet al deze onderdelen aanwezig zijn, neem dan a.u.b. contact op met <u>info@muscle.com</u>.

- 1 MuscleCom hoofdapparaat
- 15 EMG Electrodes
- 3 Spiersensoren
- 1 Stroomkabel

Aansluiten

Sluit de MuscleCom aan op een stroombron d.m.v. de meegeleverde stroomkabel. De MuscleCom zal zichzelf nu opstarten. Het opstarten kan meerdere minuten duren.

Open een QR code scanner app op een smartphone. Gebruik deze om de QR code te scannen die op de MuscleCom verschijnt (deze kan verschillen van de QR code op de onderstaande afbeelding). Bezoek de link die wordt weergegeven.





Plak alle sensoren op de gewenste spiergroepen.



Sluit daarna elke sensor 1 voor 1 aan op de MuscleCom. Wanneer er een sensor wordt aangesloten zal op het scherm bij de juiste sensor een groen vinkje worden weergeven.

Stap 1 - Sensoren MuscleCom instellen				
et op, dit scherm past automatisch aan als je sensors aa	nsluit of loskoppelt.			
Sensor 1 Aangesloten Nog niet ingesteld	Sensor 2 Niet aangesloten Nog niet ingesteld	Ŷ		
Sensor 3 Niet aangesloten Nog niet ingesteld	Sensor 4 Niet aangesloten Nog niet ingesteld	Ŷ		

Stap 1 - Sensoren MuscleCom instellen			
Sensor 1 Aangesloten Nog niet ingesteld	Sensor 2 Aangesloten Nog niet ingesteld	Ŷ	
Sensor 3 Aangesloten Nog niet ingesteld	Sensor 4 Aangesloten Nog niet ingesteld	Ŷ	

Nu alle sensoren correct zijn aangesloten klik je op de mobiele telefoon op "Ja alle spieren zijn aangesloten". Nu kan de kalibratie beginnen.

MuscleCom instellen		
Verbinden	Sensoren	Instellen
Sluit nu alle sensor de juiste spieren. C aangesloten zijn.	ren aan en bevest Controleer hierond	ig de stickers op er of alle spieren
JA, ALLE SPIER	REN ZIJN AANGE	SLOTEN
Sensor 1 Aangesloten Nog niet inges	iteld	Ŷ
Sensor 2 Aangesloten Nog niet inges	steld	¥

Kalibratie



Je bent nu aangekomen op het kalibratiescherm van MuscleCom. Het is tijd om elke sensor te kalibreren met de spieren van de gebruiker. Klik op "Nu instellen" bij Sensor 1 op de telefoon en volg de instructies op het scherm.



Herhaal nu alle stappen hierboven tot alle aangesloten sensoren zijn ingesteld en klik vervolgens op "Klaar met instellen".

MuscleCom instellen			
0	- • • -	3	
Verbinden	Sensoren	Instellen	
Om te weten hoe de verschillende spieren functioneren gaan we een paar oefeningen doen.			
Per spier willen we erachter komen wat het verschil is tussen wel en niet aanspannen. Om hier achter te komen gaan we per spier eerst een aantal seconden niet aanspannen, en daarna een aantal seconden wel. Span de spier dan niet per se zo hard mogelijk aan, maar net zo hard als dat jij het vol kunt houden om die actie vaker op een dag te herhalen.			
De begeleider bepaalt wanneer een oefening gelukt is. Je kunt dus net zo vaak oefenen tot het voor je gevoel goed gaat.			
KLAAR MET INSTELLEN			
Let op, dit scherm past automatisch aan als je sensors aansluit of loskoppeit.			
Sensor 1			
Aangesloten			

Menu

Je komt nu aan op het hoofdmenu van MuscleCom en krijgt een aantal opties te zien. Door de spier aan te spannen die hoort bij het juiste icoontje kan je een optie selecteren.



Je komt nu op het volgende scherm waar de gebruiker meerdere opties kan kiezen. Wanneer er een spier wordt aangespannen komt een indicator in beeld die aangeeft hoelang deze nog aangespannen moet blijven om de keuze te verifiëren.

