

YDSTRONG

EMS MAX 使用说明

Operating Instructions

尊敬的顾客：

很高兴您选择使用该款产品。英达思创经过
严苛精选产品，获取安全及可靠性验证，请您放
心使用。

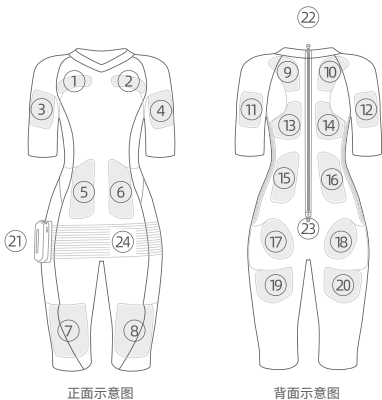
请仔细阅读操作手册并按照操作要求使用。

目录

训练服穿衣指导	1
关于控制盒	5
产品介绍	8
安全警示	10
禁忌症说明	11
操作说明	12
APP 操作说明	14
常见问题	21

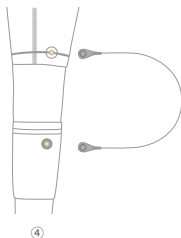
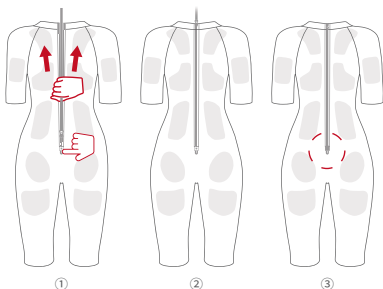
训练服穿衣指导

1. 训练服示意图



- ① ~ ②① 训练服电极片
- ②② 控制盒位置
- ②③ 长拉链
- ②④ 磁扣
- ②⑤ 柔性导线

2. 穿衣流程



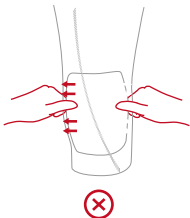
①穿上训练服，一只手抵住长拉链尾部，另一只手将长拉链向上提。

②拉好拉链。

③将磁扣扣好在拉链底部。

④戴上护腕，连接线一端扣于衣服（手臂/大腿）扣子处，另一端扣于护腕扣子处。

3. 注意事项



禁止拉扯电极片

- ①建议穿一次性内裤，女性配合薄款胸垫或胸贴。
- ②穿戴好衣服需调整其电极片，让衣服更好的贴合对应的肌肉。提拉向上时，谨防用力拉扯电极片位置。
- ③饭前或饭后一小时内不宜进行训练。
- ④使用时不宜开空调，避免寒湿进入体内。
- ⑤使用后一小时内不宜接触生冷性食物。
- ⑥使用时不可让身体和衣服接触任何水源。
- ⑦身体局部发痒，切忌将手伸进衣服里拉扯。
- ⑧剖腹产、顺产、术后康复者谨遵医嘱方可穿戴。

4. 训练服清洁、电织物电极存储、洗涤以及保质要求

因训练服内含银织物，存储、保养及洗涤方法有特殊标准

- ①活跃的银离子容易与部分化学制剂发生化学反应，使用中请勿接触强酸、强碱和各种金属氧化剂。
- ②训练服在使用后请马上清洗（30 分钟以内），清洗后放置通风处晾干即可。
- ③洗涤时水温请勿高于 40℃，不可干洗，不可高温浸泡，不建议机洗、机甩，如需机洗切记使用洗衣袋进行清洗。
- ④洗涤时请用中性洗涤液或中性肥皂进行洗涤，请勿使用有漂白功能的洗涤剂、漂白粉、增艳剂、剥离剂洗涤。
- ⑤尽可能用能达到饮用标准的自来水进行洗涤，因不达标的自来水中的氯离子含量较高，会和银起化学反应，生成氯化银沉淀，造成银流失，使能量衣失去能量传导作用。
- ⑥训练服应单独洗涤，且洗涤时间不宜过长，5 分钟为宜，以减少银与水中不确定物质的化学反应，有效保护能量衣的能量传导功能。
- ⑦清洗完，请勿使用脱水机 / 烘干机等甩干的方式进行脱水处理，可用手轻轻拧干。
- ⑧晾晒时应晾在通风干燥处（避免阳光直射）：训练服忌太阳直接照晒，阳光的直射会使其纤维弹性疲乏而大大减少效果；而阳光的直射会使训练服的温度升高，

加快银与空气中的硫和氧的化学反应，生成硫化银和氧化银，使训练服的能量片功能降低。适当的清洗爱护，才能延长能量衣的使用寿命及发挥最佳的训练效果。

⑨存储：请将能量衣叠好平放（请勿对折电极片），放置干燥通风处存放。

关于控制盒

1. 控制盒示意图

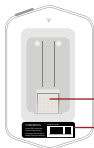


正面示意图

导光条

蓝光闪烁表示体脂测试中

绿光闪烁表示 EMS 训练中



背面示意图

顶针

标贴



电源键

蓝牙指示灯

Type-C 充电口

电源键：蓝灯常亮正常开机
红灯常亮低电量
充电时绿灯闪烁
充电完成绿灯常亮

蓝牙指示灯：闪烁表示尚未绑定成功
常亮表示已经绑定成功

※ 注：绑定成功后，蓝牙指示灯常亮，此时按电源键不能关机，需要解除绑定后，蓝色指示灯闪烁的情况下，才能通过按电源键关机。

2. 控制盒参数

参数	
重量	≈120g（含电池）
主机尺寸	119*69.6*21.4mm
整机寿命	5 年
电池容量	1400mAh

参数	
充电电压	DC5V
电池电压	DC3.7V (可充电锂电池)
最大充电电流	1A
最大工作电流	<1A
输出电流	6-100mA
关机电流	<30uA
待机电流	40mA
强度等级	100 级
频率范围	4-200Hz
脉宽范围	100us-1000us
放电时间	10s-60s
间隔时间	0s-10s
训练时长	10min-90min

3. 作用机理

EMS 训练控制器（以下简称控制器）基于“电子肌肉刺激理论 (EMS)”，可以产生 4-200Hz 的低频电流、不同波形、不同调制方式，通过特制训练服上的电极片，作用于人体达到促进血液和淋巴循环，加强肌肉力量，调节肌肉形态，减脂塑形，防止肌肉萎缩；提高平滑肌张力；作用于神经节与神经节段，可产生反射作用，

调节自主神经功能。

4. 控制盒存储和维护

存储温度：-20℃～ 55℃

相对湿度：10%R.H. ～ 93%R.H.

大气压力：500hPa ～ 1060hPa

存储条件：避免阳光直射，需存储在通风良好、无腐蚀性气体区域，远离加热装置或明火处，并注意避免撞击；远离潮湿处及水源。

维护说明：请在正常条件下使用此产品，请勿在明火或加热装置处使用此产品，严禁用微波炉、烘箱、电吹风等产品干燥本机或者其配件。远离潮湿处及水源。

※ 注：包装后未使用过的控制器在上述存储条件下，存储有效期是 5 年。

产品介绍

1. 产品参数

本产品由主机，训练服，操作 APP 组成。控制盒采用 ABS+PC 外壳，顶面 1 个开关按键，1 个蓝牙通讯指示灯及 Type-C 充电口，底面 20 颗探针，通过连接板与衣服进行通讯。

2. 产品功能

本产品为训练辅助设备，用于健身、减肥、塑型等。设备通过 20 个探针与衣服连接板连接输出电脉冲，经由训练服各部位的电极作用于皮肤，刺激肌肉收缩达到训练目的。

3.APP 操控

设备操作可使用手机 APP 来进行，用户可以通过 APP 调整刺激强度。

4. 电极作用部位

- ①电极数量：衣服总共 24 片电极，12 路输出，每一路由对称的 2 片电极构成回路。
- ②作用部位：腹部、胸部、大手臂、小手臂、肩部、背部、腰部、臀部、大腿、小腿。

5. 关于训练服

- ★ 高弹性材料可做多种运动
- ★ 织物电极
- ★ 完全无线
- ★ 衣服尺码

① Frauen/Women 女性

	S	M	L	XL	XXL
胸	68~ 88cm	72~ 93cm	76~ 98cm	80~ 104cm	84~ 109cm
腰	58~ 75cm	62~ 80cm	66~ 85cm	70~ 91cm	74~ 96cm
臀	82~ 106cm	86~ 111cm	90~ 117cm	94~ 122cm	98~ 127cm
衣长	80cm	89cm	90cm	91cm	92cm

② Männer/Men 男性

	S	M	L	XL	XXL
胸	78~ 101cm	82~ 106cm	86~ 111cm	90~ 117cm	94~ 122cm
腰	74~ 96cm	78~ 101cm	82~ 106cm	86~ 111cm	90~ 117cm
臀	85~ 110cm	89~ 115cm	93~ 120cm	96~ 124cm	100~ 130cm
衣长	102cm	103cm	104cm	104.5cm	105cm

安全警示

- ①切忌佩戴金属物，如钥匙、项链等应先取下，否则不宜训练
- ②强度应逐渐增加，每次训练视个人承受等级进行

20-30 分钟左右

③对有禁忌症人群不宜做训练

④使用过程中，感到电流增强属于训练波形改变，属正常现象，请勿惊慌

⑤请勿在饥饿状态下进行训练

⑥此产品切勿拆解、修理、改装主机

禁忌症说明

EMS 可较大程度节省运动时间，被誉为世界上最有效的运动方法之一。使用本产品必须对身体的健康状况进行确认，为了您的健康，请您与专业医生咨询、确认您是否有如下疾病，如有以下疾病或症状请禁止使用本产品，否则引起使用者任何身体不适，将与本设备无关，并由使用者自行负责：

①心脏：冠心病，血流异常，高血压，心脏起搏器佩戴者，除颤仪佩戴者，接受过心脏搭桥手术，心肌梗塞，动脉硬化，心绞痛，病态窦房结综合症，颈动脉窦。

②皮肤：神经性皮炎，银屑病，一般性干性皮肤，电极接触部位或附近有开放性皮肤损伤，湿疹，晒斑。

③新陈代谢：糖尿病，胆结石、肾结石。

④植入物：金属植入物，电极接触部位或附近有穿孔。

⑤神经：癫痫，帕金森氏病，多发性硬化，肌萎缩性侧索硬化症，麻痹

患者，偏头痛，方向失调。

⑥流血：血友病，严重血循环紊乱，新伤口，血栓症。

⑦内科疾病：肿瘤，癌症，6个月内做过手术，中风，淋巴水肿，急性炎症，腿静脉炎症，静脉曲张，体腔内溢出（胸腔积液，腹水），发烧。

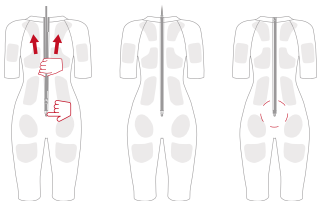
⑧妊娠：所有妊娠中妇女。

⑨矫形术：整形外科，运动活动恶化疾病，风湿疾病，关节疾病（风湿），骨质疏松症，先天性肌肉发育不良，肌腱疾病（先天性疾病），脊椎综合征，椎间盘突出，骨折。

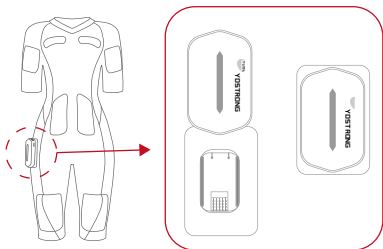
⑩其他：酒后，毒品或药品后有症状，焦虑。

操作说明

①穿上训练服，拉好拉链，扣子扣到衣服磁扣处。（详见训练服穿衣指导）



②将控制盒自上而下扣合于训练服右腰处，打开电源，出现蓝牙灯闪烁。



③打开蓝牙，再打开 APP, 与控制盒连接，连接状态下蓝牙指示灯常亮。



④操作 APP 进行模式选择，强度调节，训练时间设定，开始训练。



⑤由于不同人体之间对中频电流的耐受程度有差异，同样的使用部位和方法，不同的人需要的电量是不同的，计量分为以下三种：

- 感觉限 —— 以刚达到的感觉为限
- 收缩限 —— 以引起肌肉出现收缩为限
- 耐受限 —— 以能够耐受的电量为限

APP 操作说明

1.APP 下载

扫描以下二维码下载 EMS MAX 应用，或在应用宝、苹果商店下载，并安装。



2. 注意手机或平板设置中的位置信息，使用位置信息必须开启



3. 打开蓝牙，打开应用进入 APP 主界面。



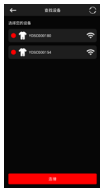
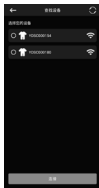
4. 点击右上角设置按钮。可以设置语言，查看操作说明书，查看版本信息等。



5. 在 APP 主界面点击进入。进入设备选择界面。一代设备选择一代训练服，二代设备选择二代训练服。



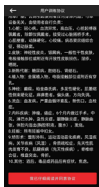
6. 进入查找设备界面。选择需要连接的设备，然后点击连接。



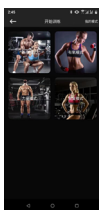
7. 连接成功后，点击开始。



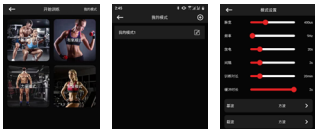
8. 阅读用户训练协议并往下滑动，点击我已仔细阅读并同意协议。



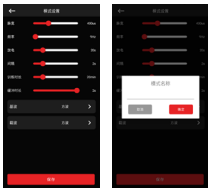
9. 进入模式选择界面。可以选择热身模式、有氧模式、力量模式、恢复模式。每个模式下面有四个子模式



10.也可以点击右上角的我的模式，点击右上角的+号，设置并保存我的模式参数。我的模式没有数量限制，可以设置多个我的模式。



11. 我的模式设置。脉宽范围：100us-1000us，频率范围 4-200Hz，脉宽和频率的乘积不能超过 10 万。设置完成后点击保存，对设置的模式进行命名。



12. 也可以点击右侧的修改按键对已保存的我的模式参数进行修改。修改完成后可以点击保存直接保存。也可以点击使用，先试用后再保存。



13. 进入训练设置界面，选择需要锻炼的部位，也可以全选，设置放电时长和间隔时长。点击开启，开始训练。下方 ALL 键为全选，“+”“-”键为调节强度大小。注意：需在启动后，放电时间内才能点“+”键增加强度。间隔时间内或暂停时只能点“-”键减少强度不能增加强度。



14. 选择需要训练的位置，红色为选中状态，灰色为未选中状态。

※ 注：无论选中或未选中，只要电极片上数字不为零，就有输出。



15. 点击训练时长设置按键，设置训练总时长，可以设置 10-60 分钟，通常建议设置为 20 分钟。



16. 点击左右平衡按键，设置左右平衡。左右平衡指身体左右平衡体感不同，可以通过调节左右电极片强度使身体体感达到平衡。



17. 点击模式选择按键，可以选择需要的模式。在训练中途重新选择训练模式，训练需要重新启动。

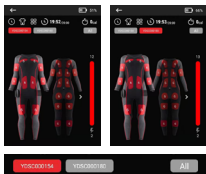


18. 控制盒电量显示，如下图所示，显示控制盒的电量。时间符号，左边是时间倒计时，右边是总时长。最右边是训练消耗的卡路里数。

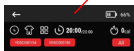


19. 选中那个控制盒，就出现那个控制盒相对应的设置界面，可以分别控制多个控制盒。

※ 注：YDSC***** 为控制器蓝牙名称，对应控制器标贴上的条形码。



18. 也可以选择控制盒蓝牙名称旁边的 ALL 键，选中所有已连接的控制盒，同时控制所有已连接的控制盒。



常见问题

1. 搜索不到控制盒。

- ① 检查控制是否正常开机，正常开机电源键蓝灯常亮，蓝牙灯闪烁。
- ② 控制盒之前是否与其它设备连接过，需与其它设备解除连接后，方可重新连接。
- ③ 检查手机或平板设置，安全性和位置信息，确保位置信息开启。

2.EMS 训练时有电流声。

- ① 训练时切忌穿戴金属物品，如项链，手链等。
- ② 建议穿一次性内裤，女性配合薄款胸垫或胸贴。

3. 训练时有刺痛感。

- ① 确定电极片与皮肤是否完全贴合，如果不贴合会导致电阻增大，产生刺痛。
- ② 电极片位置皮肤是否有疙瘩，破皮或炎症。
- ③ 皮肤干燥，电阻增大，冬季更加明显。建议可以在身体上涂点润肤液。

4. 蓝牙连接为什么有时会断开。

- ① 控制盒与手机或平板的距离不要太远，最远不超过10米。

② 控制盒与手机或平板之间确保无遮挡物。

5.EMS 穿戴有场地限制吗。

各种场景都可以穿戴，瑜伽馆、健身房、办公室、家中、美容院、户外等均可使用。

6. 身体局部位置没有电流感，有些位置强、有些位置弱。

身体每个部位对电流的感觉不同，不同部位可以调节不同的强度。某个部位感觉强度弱，可单独调高至合适的强度。



扫码下载 EMS MAX

售后服务电话：0755-2321-8371

业务电话：177-2265-0066

网址：www.ydstrong.cn