

# PelvicTool

## Home & Sport

Digitales Trainingsgerät zur Stärkung der  
Beckenbodenmuskulatur

---

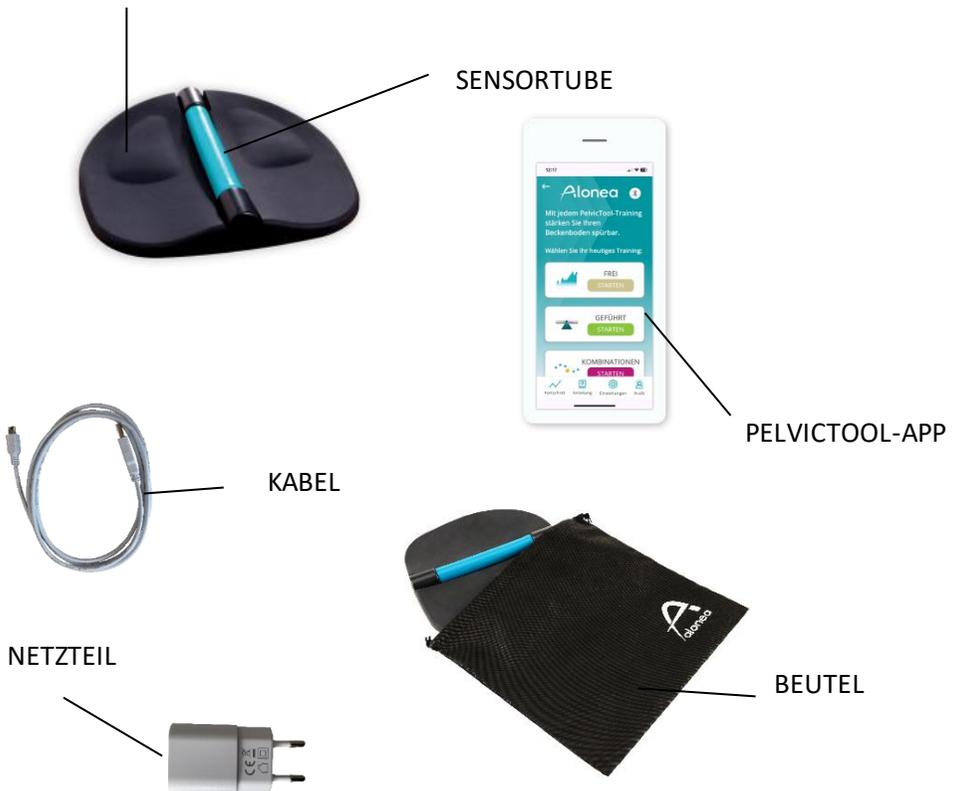
### **BEDIENUNGSANLEITUNG**



## LIEFERUMFANG

- Sitz für die Aufnahme des Sensortubes
- Sensortube
- USB-Netzteil zum Laden des Sensortubes
- USB-Kabel zum Verbinden des USB-Netzteils mit dem Sensortube
- PelvicTool-App (muss im Apple App Store oder Google Play Store auf ein Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden)
- Beutel zur Aufbewahrung
- Bedienungsanleitung

## ERGONOMISCHER SITZ FÜR DIE AUFNAHME DES SENSORTUBES



# **BEDIENUNGSANLEITUNG PELVICTOOL HOME & SPORT**

## **VORWORT**

**Schön, haben Sie sich für das PelvicTool entschieden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viel Spass beim Trainieren Ihres Beckenbodens.**

## **INHALT**

<b>LIEFERUMFANG</b>	<b>2</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>ALLGEMEINES FUNKTIONSPRINZIP</b>	<b>4</b>
<b>VERWENDUNGSZWECK</b>	<b>4</b>
<b>SICHERHEITSHINWEISE</b>	<b>5</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>6</b>
<b>PELVICTOOL-APP</b>	<b>9</b>
<b>TRAININGSEMPFEHLUNG</b>	<b>21</b>
<b>REINIGUNG, FEHLER, FRAGEN, LAGERUNG UND ENTSORGUNG</b>	<b>21</b>
<b>TECHNISCHE DATEN</b>	<b>24</b>

## **EINLEITUNG**

Um eine korrekte und erfolgreiche Anwendung zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, diese Bedienungsanleitung zu lesen.

## **ALLGEMEINES FUNKTIONSPRINZIP**

Das PelvicTool Home & Sport ist ein Gerät zum einfachen und komfortablen Training der Beckenbodenmuskulatur. Es gewährt Ihnen einen Einblick über die Kontrolle Ihrer Beckenbodenmuskulatur sowie in Ihre Trainingsleistungen und -fortschritte.

## **VERWENDUNGSZWECK**

Das PelvicTool Home & Sport ist ein app-gestütztes Beckenboden-Trainingsgerät, das zur Verbesserung der Wahrnehmung und Koordination sowie zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur eingesetzt wird. Der Beckenbodentrainer kann von Frauen, Männer und Kinder gleichermassen genutzt werden und eignet sich sowohl für den Einsatz daheim wie auch im Fitnessbereich, in Physiotherapien, in der Osteopathie oder in Arztpraxen.

## **ACHTUNG**

- Das Gerät darf nicht mit verletzter Haut (z. B offene Wunden, nach Operationen) in Kontakt kommen.
- Das PelvicTool Home & Sport darf nicht in eine Körperöffnung (wie Mund, Vagina oder Enddarm/Anus) eingeführt werden.
- Mit dem PelvicTool Home & Sport sollte in geschlossenen Räumen trainiert werden (z.B. zu Hause, in einem Fitnessstudio, in einer Physiotherapiepraxis oder in einer vergleichbaren Einrichtung).

Technische Daten und EMV-Hinweise finden Sie am Ende der Bedienungsanleitung.

## SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:

1. Das Körpergewicht des Benutzers sollte 150 kg nicht überschreiten.
2. Das PelvicTool Home & Sport ist kein Spielzeug; halten Sie das Gerät von Haustieren und Kindern fern.
3. Verbiegen Sie den Sensortube nicht und ziehen Sie nicht an der Mitte des türkisfarbenen, weichen Teils, sondern halten Sie immer an den anthrazitfarbenen Kunststoffteilen.
4. Wir empfehlen Ihnen, in den folgenden Fällen Ihren Haus- oder Facharzt zu konsultieren:
  - Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Gesundheit oder Ihr medizinischer Zustand für ein Training mit dem PelvicTool Home & Sport ausreicht, beispielsweise wenn Sie unter einer Herzschwäche leiden, einen Herzschrittmacher tragen, nach Wirbelsäuleoperationen oder wenn sie eine sehr komplexe Funktionsstörung in der Beckenregion haben.
  - Wenn Sie noch nicht das Erwachsenenalter erreicht haben.
  - Wenn Sie von einem Allgemeinarzt, einem Facharzt oder einem Spezialisten wegen einer Dysfunktion in der Beckenregion bzw. daraus resultierenden Beschwerden behandelt werden (müssten), z.B. bei Schmerzen im unteren Rückenbereich oder bei Instabilität des Beckens.
  - Wenn Sie aufgrund des Trainings mit dem PelvicTool Home & Sport Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen.
5. Verwenden Sie ausschliesslich das mitgelieferte USB-Kabel.
6. Stapeln Sie nie mehrere PelvicTool Home & Sport übereinander.

7. Verwenden Sie das PelvicTool Home & Sport nicht in der Nähe anderer elektronischer Geräte ohne genügend Abstand zu diesen Geräten (siehe technische Daten, EMV).
8. Trainieren Sie ohne Ladekabel.

## **GARANTIE**

Die Alonea AG bietet eine (ab Kaufdatum geltende) 2-jährige Garantie auf das PelvicTool Home & Sport für ev. herstellungsbedingte Defekte sowie für Materialfehler, die bei sachgemäßem Gebrauch dieses Produkts entstehen könnten.

## **ERSTMALIGE INBETRIEBNAHME DES PELVICTOOL HOME & SPORT UND DER PELVICTOOL-APP**

Um mit dem PelvicTool Home & Sport trainieren zu können, laden Sie die PelvicTool-App aus dem Google Play Store oder dem Apple Store auf Ihr Handy oder Ihr Tablet (siehe App-Info ab Seite 9). Vergewissern Sie sich, dass Bluetooth eingeschaltet und der Standort aktiviert ist.

### **Aufladen**

Laden Sie den Sensortube mindestens eine Stunde vor dem ersten Training mit dem mitgeliefertem USB-Netzgerät und dem USB-Kabel. Ein aufgeladener Akku hält normalerweise über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Das Gerät muss also nur selten geladen werden. Um die Lebensdauer des Akkus zu erhöhen und Schäden vorzubeugen, muss das PelvicTool mindestens alle 6 Monate für 3 Stunden mit dem mitgelieferten USB-Kabel aufgeladen werden.

### **Kleidung**

Auf dem PelvicTool Home & Sport lässt es sich am besten mit leichter Kleidung (keine Jeans) trainieren. Wir empfehlen Ihnen, eine dünne, komfortable Trainingshose zu tragen.

### **PelvicTool mit App auf Smartphone verbinden**

- Zum Trainieren «wecken» Sie das PelvicTool, indem Sie den türkisfarbenen Teil des Sensortubes in der Mitte für eine Sekunde gedrückt halten. Durch das Zusammendrücken wird das Gerät aktiviert und koppelt mit Ihrem Smartphone oder Tablet.



HIER DRÜCKEN

- Legen Sie den Sensortube in den anthrazitfarbenen Sitz. Platzieren Sie das PelvicTool auf einer ebenen, stabilen Unterlage, da sonst eine stabile Position nicht möglich ist. Der abgerundete Teil des Sitzkissens mit den beiden weichen Bereichen für die Beckenknochen muss nach hinten ausgerichtet sein.



- Sitzen Sie aufrecht, mit geradem und entspanntem Rücken, die Beine im 90° Winkel zum Boden.



## PELVICTOOL-APP

Durch die App wird das Beckenbodentraining mit dem PelvicTool sichtbar gemacht. Laden Sie die «PelvicTool Home & Sport»-App entweder im Google Play Store oder im Apple Store auf Ihr Smartphone oder Tablet.



**PelvicTool Home & Sport**  
Alonea AG • Health & Fitness  
500+



**PelvicTool Home & Sport**  
Alonea AG  
Entwickelt für iPad  
Gratis

Die App wird mehrmals jährlich durch zusätzliche Funktionen ergänzt und erweitert. Achten Sie deshalb bitte darauf, dass Sie die App auf Ihrem Smartphone oder Tablet stets aktuell halten.

### Bedeutung der Symbole



Screenshot = Foto des Bildschirms



Einstellungen = individuelle Anpassungen vornehmen



Play = Starten



Aktualisieren



Pause



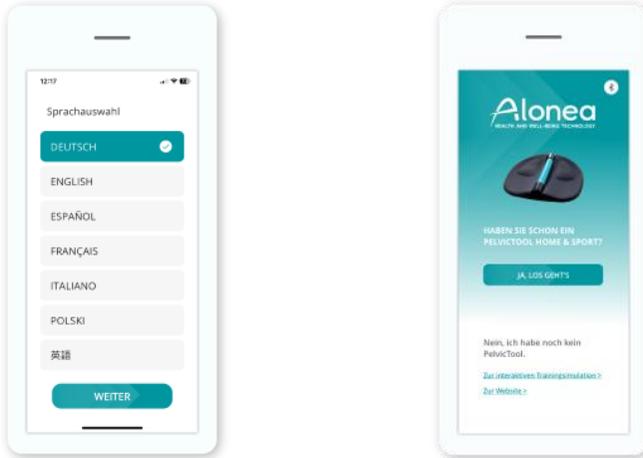
Verbindung mit Bluetooth



Akkuanzeige – wenn Rot, bitte Akku aufladen

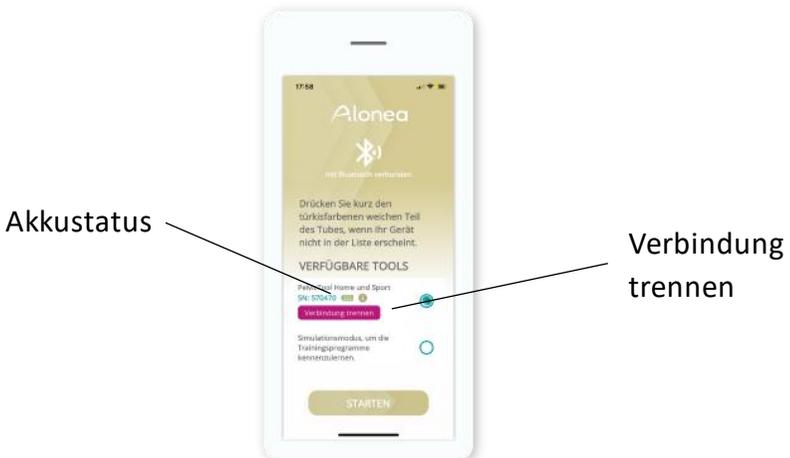
## Erstinbetriebnahme

Sobald Sie die App heruntergeladen haben, werden Sie durch die Startseiten geführt. Wählen Sie die Sprache aus und geben Sie den Standort und Bluetooth frei. Sobald Sie «JA, LOS GEHT'S» geklickt haben, werden Sie auf die Hauptseite (Hauptmenu) weitergeleitet.



## Verbindung Trennen

Falls ihr PelvicTool noch mit einem anderen Smartphone verbunden ist, müssen Sie dort zuerst die Trennung vornehmen.



## Hauptmenu

Im Hauptmenu wählen Sie das gewünschte Training aus:



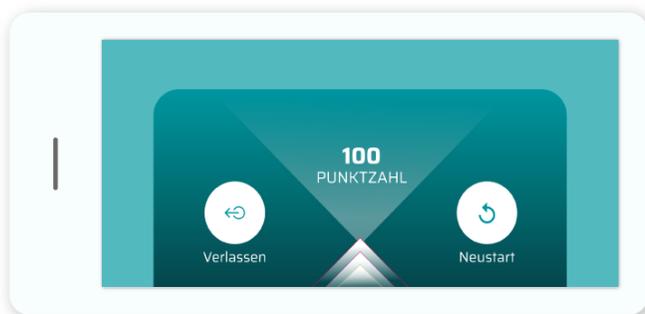
### TRAINIEREN MIT «FREI»

Wählen Sie «Frei», wenn Sie ohne Vorgaben trainieren möchten. Nutzen Sie dieses Programm, um sich mit der Funktionsweise des Trainingsgeräts vertraut zu machen und um Ihr Bewusstsein für Ihren Beckenboden zu schärfen. Spannen Sie Ihren Beckenboden in Ihrem eigenen Tempo an und entspannen Sie ihn nach einigen Sekunden wieder.

Sie sehen die Kontraktionen Ihrer Beckenbodenmuskulatur im freien Training als grüne Kurven dargestellt. Das Training ist zeitlich unbegrenzt und kann jederzeit beendet werden. Sie können das Training pausieren oder einen Screenshot (Foto des Bildschirms) erstellen zur Therapiebesprechung.



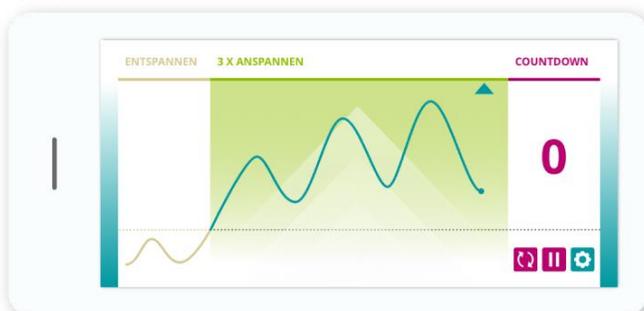
Sie haben die Möglichkeit das Training zu speichern, zu verlassen oder nochmals zu spielen. Die Auswertung finden Sie in der Rubrik «Fortschritt» im Hauptmenu.



## TRAINIEREN MIT «GEFÜHRT» UND «KOMBINATIONEN»

### Kalibration

Wenn Sie im Hauptmenu «Geführt» oder «Kombinationen» auswählen, werden Sie als erstes aufgefordert, ruhig ein- und auszuatmen. Danach erhalten Sie einen Hinweis zur Kalibrierung. Sie werden aufgefordert, Ihren Beckenboden zuerst zu entspannen und dann 3 mal nacheinander kurz und kräftig anzuspannen. Danach entspannen Sie den Beckenboden wieder. Der Zähler (Countdown) zeigt Ihnen an, in wie vielen Sekunden das Training beginnt. Passen Sie die Zeitdauer von Entspannung, Anspannung oder Countdown nach Ihren Bedürfnissen an, indem Sie das Einstellungen-Symbol unten rechts verwenden.



## **Wozu dient die Kalibration?**

Die Kalibration zu Beginn jedes Trainings dient dazu, Ihr aktuelles Kraftniveau einzustellen. Was ist damit gemeint? Der Sensortube reagiert rasch und empfindlich auf kleinste Spannungsänderungen. Dies ist wichtig und entscheidend, da die Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur oft noch nicht sehr gut funktioniert. Auch ist es nie möglich, das Gesäss und die Gesässpalte bei jedem Training genau gleich auf dem Sitz zu positionieren. Zudem ist der Trainingszustand der Beckenbodenmuskulatur bei den Menschen sehr unterschiedlich. Für ein optimales Training muss deshalb das «gesamte System», also Trainingsgerät und Mensch, messtechnisch eingestellt werden. Genau dies erfolgt mit der Kalibration zu Beginn der Trainings.

Das Programm wählt standardmässig den Bereich von 80 % der ausgeübten Kraft während der Kalibration («Maximalkraft»). Sie können jedoch problemlos für jedes Spiel einen anderen Kraftbereich auswählen. Entscheidend ist nicht der absolute Wert, sondern ein Bereich, der Ihnen ermöglicht, das Training gut durchzuführen und gleichzeitig die Spannung bzw. Kraft in einer für Sie passenden Stärke auszuüben. Ein krampfhaftes Spannen sollte vermieden werden. Andererseits ist es wichtig, dass die Beckenbodenmuskulatur auch wirklich deutlich angespannt wird.

## **«GEFÜHRT» ZUM TRAINIEREN VON STABILITÄT, SPANNUNG, ENTSPANNUNG, GESCHWINDIGKEIT, KOORDINATION**

Die «Geführt» bieten eine hervorragende Möglichkeit, gezielte Trainings für spezifische Aspekte wie Stabilität oder Koordination durchzuführen. Bei jedem Workout haben Sie die Möglichkeit, das Training mit der Pause-Taste zu pausieren oder mit der Einstellungs-Taste (beide unten rechts beim jeweiligen Spiel) individuelle Einstellungen vorzunehmen.

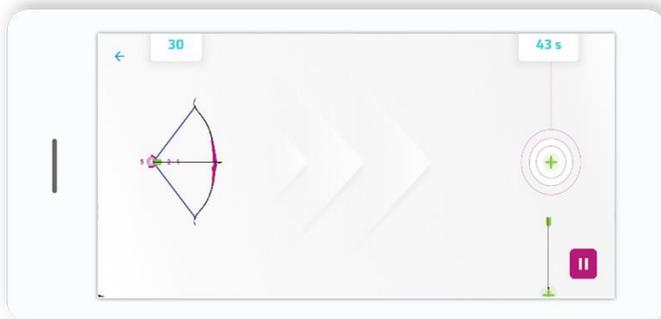
## Stabilität

Mit dem Waage-Spiel trainieren Sie die Stabilität des Beckenbodens. Sie erhalten eine Gewichtsvorgabe zwischen 100 - 500 auf der einen Seite der Waage und gleichen durch konstantes Spannen der Beckenbodenmuskulatur das Gewicht auf der anderen Seite aus. Halten Sie das Gewicht 3 Sekunden, danach wird das nächste Gewicht vorgegeben. Das Spiel läuft 1 Minute.



## Spannung

Mit dem Pfeilbogen-Spiel trainieren Sie das An- und Entspannen des Beckenbodens. Hinter dem Pfeil sehen Sie 5 Stufen. Ziehen Sie den Pfeil durch Anspannen nach hinten bis zur umrandeten Stufe. Sie halten die Spannung aufrecht, bis die automatisch laufende Umrundung abgeschlossen ist, das sind ca. 3 Sekunden, dann lassen Sie los. Durch das Loslassen wird der Pfeil abgeschossen und die Entspannung des Beckenbodens trainiert.



## Entspannung

Mit dem Entspannungs-Workout trainieren Sie das vollständige Entspannen der Beckenbodenmuskulatur. Sie versuchen, durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen des Beckenbodens die Seifenblasen nicht zu berühren. Jede nicht geplatzte Seifenblase ausserhalb der Röhre gibt 1 Punkt. Eine zusätzlich erfasste Münze gibt 5 Punkte. In den Einstellungen können Sie den Schwierigkeitsgrad jederzeit Ihrem Fortschritt anpassen.



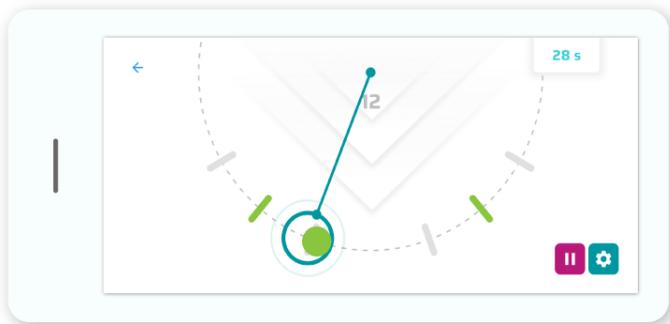
## Geschwindigkeit

Mit diesem Workout trainieren Sie gleichzeitig die Schnellkraft, Kontrolle und Koordination. Ziehen Sie den Pfeil des Bogens durch Anspannen der Beckenbodenmuskulatur nach hinten und halten Sie die Anspannung, bis auf der sich drehenden Zielscheibe ein freies weisses Segment in Pfeilrichtung erscheint, dann lassen Sie los. Durch das Entspannen der Muskulatur wird der Pfeil abgeschossen.



## Koordination

Mit dem Pendel-Workout üben Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur mittels Kontraktionen bewusst anzuspannen und wieder zu entspannen. Ziel ist es, durch gezieltes An- und Entspannen die Kugel so zu bewegen, dass sie vom Pendel umschlossen wird. Wenn dies gelingt, wird die Kugel grün. In den Einstellungen können Sie die Geschwindigkeit des Pendels wählen.

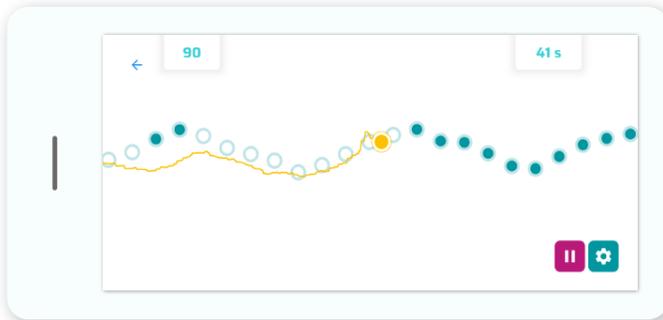


## KOMBINATIONEN: STANDARD UND PROFESSIONAL

Die Kombinationen dienen dazu, mehrere Aspekte gleichzeitig zu trainieren und verbessern. Dies wird erreicht, indem verschiedene Übungen kombiniert werden, um Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu steigern.

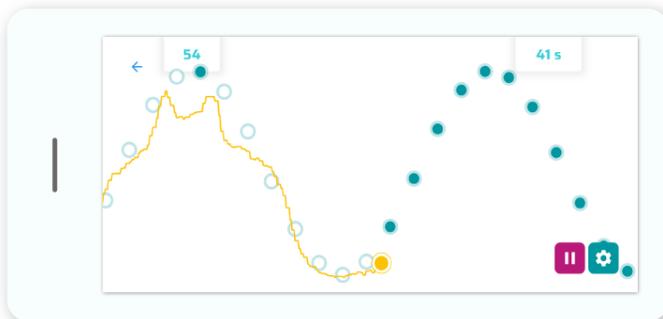
## Wellen

Folgen Sie den vorgegebenen sanften Wellen und fangen Sie mit dem gelben Ball möglichst viele türkisfarbene Kugeln, indem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, entspannen und halten.



## Sinus Wellen

Folgen Sie den vorgegebenen auf- und absteigenden Wellen und fangen Sie mit dem gelben Ball möglichst viele türkisfarbene Kugeln, indem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, entspannen und halten.



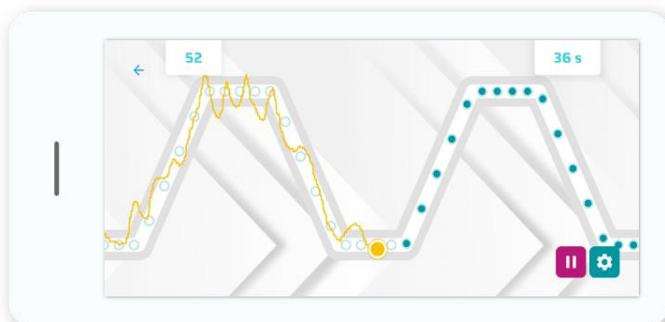
## Zufall

Fangen Sie mit dem gelben Ball möglichst viele türkisfarbene Kugeln, indem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, entspannen und halten.



## Professional

Zusätzlich zu den drei standardisierten Kombi-Trainings steht Ihnen ein «Professional»-Kombi-Training zur Verfügung. Das «Professional»-Programm wurde speziell für den Einsatz in der Physiotherapie entwickelt und bietet maximale Anpassungsmöglichkeiten. Sie können beispielsweise die Trainingskurven im «Professional»-Training individuell einstellen, um das Trainieren von Anspannung, Entspannung und dem Halten der Beckenbodenmuskulatur noch genauer auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen. Wenn Sie die Einstellungen wieder auf die Standardwerte der App zurücksetzen möchten, tun Sie dies ganz einfach mit dem Button «Voreinstellungen zurücksetzen».



## Ende

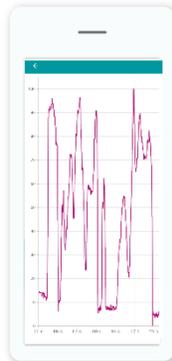
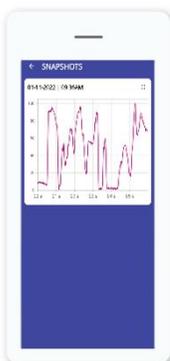
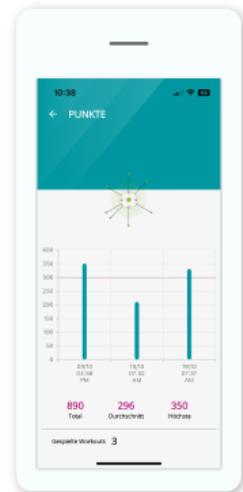
Am Ende der Kombi-Trainings und der Workouts wird Ihnen die Auswertung in Punkten angezeigt. Je höher die Punktzahl, desto besser das Trainingsresultat.



## FORTSCHRITTS-KONTROLLE



Im Hauptmenu unter «Fortschritt» finden Sie die Auswertungen zu den Trainings.



Für «Frei» haben Sie zwei Auswertungen zur Verfügung:

- Den gespeicherten Screenshot.
- Video des letzten Trainings.

## **TRAININGSEMPFEHLUNG**

### **Für Anfänger**

Häufigkeit: ca. 2 - 4 Trainings zu 4 - 6 Minuten pro Woche

Geschwindigkeit, Schwierigkeitsgrad, Programmdauer: niedrig – mittel (50 – 100 %)

### **Für Fortgeschrittene**

Häufigkeit: ca. 3 - 7 Trainings zu 5 - 15 Minuten pro Woche

Geschwindigkeit, Schwierigkeitsgrad, Programmdauer: mittel – hoch (100 – 150 %)

Es sind dies grobe Richtwerte. Die meisten Menschen spüren, ob sie häufiger und intensiver trainieren können und wollen oder ob sie einen langsameren Trainingsaufbau bevorzugen. Gut trainierte Muskulatur erlaubt häufiges Training.

## **GRUPPENTRAINING MIT DEM PELVICTOOL**

Wenn mehrere Personen oder eine Gruppe gleichzeitig trainieren möchten, müssen in einem Abstand von mindestens einer Minute die oben beschriebenen Vorgänge bei der Kopplung (Verbindung) des jeweiligen PelvicTool und dem entsprechenden Smartphone wiederholt werden. Ist eine Verbindung zwischen PelvicTool und Smartphone einmal hergestellt, so bleibt sie bestehen, bis am Smartphone oder am Tablet Bluetooth ausschaltet wird oder das App-Fenster geschlossen wird.

## **REINIGUNG, FEHLER, FRAGEN, LAGERUNG UND ENTSORGUNG**

### **Reinigung**

Da das Beckenbodentraining mit dem PelvicTool bekleidet durchgeführt wird, kommen weder der Sitz noch der Sensortube mit der Haut in Kontakt. Deshalb reicht es aus, den Sensortube bei Bedarf mit einem feuchten

Lappen und etwas Wasser und Seife abzuwischen. Wenn die klinische Umgebung es erfordert, empfehlen wir handelsübliche Desinfektionsmittel mit wenig Alkohol.

### **Fehleranzeige oder -analyse**

Wenn das PelvicTool keine Verbindung zu Ihrem Smartphone aufbauen kann oder diese unterbrochen ist, prüfen Sie bitte, ob der Sensortube durch Drücken aktiviert wurde. Sollte sich das Smartphone nicht mit dem PelvicTool verbinden, prüfen Sie, ob Bluetooth und die Standortfreigabe eingeschaltet sind und ob das PelvicTool aufgeladen ist.

### **Akku**

Um die Lebensdauer des Akkus zu erhöhen und Schäden vorzubeugen, muss das PelvicTool mindestens alle 6 Monate für 3 Stunden mit dem mitgelieferten USB-Netzteil aufgeladen werden. Verwenden Sie ausschliesslich das mitgelieferte Netzteil, um das PelvicTool aufzuladen. Verwenden Sie das Netzteil nicht zum Laden anderer Geräte.

### **Häufig gestellte Fragen**

Unter [www.alonea.ch/faq](http://www.alonea.ch/faq) finden Sie hilfreiche Antworten.



### **Lagerung und Entsorgung**

Bitte lagern Sie das PelvicTool in einer trockenen Umgebung. Entsorgen können Sie es in einer entsprechenden Entsorgungsstelle für Elektroteile oder Sie senden es an uns zurück.

Das PelvicTool Home & Sport wird in der Schweiz hergestellt.

**Hersteller und Inverkehrbringer:**



Mettlenstrasse 6 · CH-8472 Seuzach · Telefon: +41 52 316 25 39 · [info@alonea.ch](mailto:info@alonea.ch) · [www.alonea.ch](http://www.alonea.ch)

## EU-KONFORMITÄT CE



### TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung:	Lithium-Ionen Akku (5 VDC)
(Netzgerät USB):	100 – 240 VAC 50/60 Hz 0,5 A
Interne Stromversorgung, Akku:	5 V +/- 5 %, Nennstrom < 1 mA
Maximale Gewichtsbelastung:	150 kg
Betriebstemperatur, zulässiger Bereich:	10 – 40 °C
Lagertemperatur, zulässiger Bereich:	-25 – 65 °C
Relative Luftfeuchtigkeit, zulässiger Bereich:	10 – 70 % (ohne Kondensierung)
Luftdruck, zulässiger Bereich:	700 – 1100 hPa
Zulässige Stoßhöhe:	< 80 cm

### ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT

Gemäss IEC 60601-1-2:2014 (Ed. 4) und ETSI EN 300 328 (BLE)

## ELEKTROMAGNETISCHE EMISSION

<b>LEITLINIEN UND HERSTELLER-ERKLÄRUNG – ELEKTROMAGNETISCHE AUSSENDUNGEN</b>		
<p>Das PelvicTool Home &amp; Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen, elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTool Home &amp; Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.</p>		
<b>Störaussendungs-Messung</b>	<b>Übereinstimmung</b>	<b>Elektromagnetische Umgebung - Anleitung</b>
HF Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das PelvicTool Home & Sport verwendet HF-Energie ausschliesslich zu seiner inneren Funktion. Daher ist seine HF-Aussendung sehr gering, und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden.
HF Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das PelvicTool Home & Sport ist für den Gebrauch in allen Einrichtungen einschliesslich denen im Wohnbereich und solchen geeignet, die unmittelbar an das öffentliche Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Gebäude versorgt, die zu Wohnzwecken genutzt werden.

## ELEKTROMAGNETISCHE STÖRFESTIGKEIT

Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.

### Elektromagnetische Umgebung - Anleitung

Tragbare und mobile Funkgeräte sollten in keinem geringeren Abstand zum PelvicTool Home & Sport einschliesslich der Leitungen verwendet werden als dem empfohlenen Schutzabstand, der nach der für die Sendefrequenz zutreffenden Gleichung berechnet wird.

Störfestigkeitsprüfung	IEC 60601 Prüfpegel	Übereinstimmungspegel	Empfohlener Schutzabstand <sup>c</sup>
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	±8 kV Kontaktentladung  ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	±8 kV Kontaktentladung  ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	Fussböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fussboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchte mindestens 30 % betragen.
Gestrahlte HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m  80 MHz bis 6 GHz	E1 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 80 MHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 80 MHz bis 1000 MHz
Gestrahlte HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m  1 GHz bis 6 GHz	E2 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 1 GHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 1 GHz bis 6 GHz

Geleitete HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-6	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 150 kHz bis 80 MHz
---	--------------------------------------	--------------------------------------	--

mit  $P$  als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angaben des Senderherstellers und  $d$  als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m).<sup>a</sup>  
Die Feldstärke stationärer Funksender sollte bei allen Frequenzen gemäss einer Untersuchung vor Ort geringer als der Übereinstimmungspegel sein.<sup>b</sup>

In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind Störungen möglich. 

Note 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

Note 2: Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst.

Die Feldstärke stationärer Sender, wie z.B. Basisstationen von Funktelefonen und mobilen Landfunkgeräten, Amateurfunkstationen, AM- und FM-Rundfunk- und Fernsehsender, können theoretisch nicht genau vorherbestimmt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie der elektromagnetischen Phänomene des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das PelvicTool Home & Sport benutzt wird, die obigen Übereinstimmungspegel überschreitet, sollte das PelvicTool Home & Sport beobachtet werden, um die bestimmungsgemässe Funktion nachzuweisen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Massnahmen erforderlich sein, wie z.B. eine veränderte Ausrichtung oder ein anderer Standort des PelvicTools Home & Sport.

Im Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke geringer als 10 V/m sein.

Mögliche kürzere Distanzen ausserhalb der ISM-Bänder sind nicht berücksichtigt worden, um eine etwas einfachere Handhabung dieser Tabelle zu erreichen.

**EMPFOHLENE SCHUTZABSTÄNDE ZWISCHEN TRAGBAREN UND MOBILEN HF-  
TELEKOMMUNIKATIONSGERÄTEN UND DES PELVICTOOLS HOME & SPORT**

Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer elektromagnetischen Umgebung bestimmt, in der die HF-Störgrößen kontrolliert sind. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport kann dadurch helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Telekommunikationsgeräten (Sendern) und dem PelvicTool Home & Sport abhängig von der Ausgangsleistung des Kommunikationsgerätes, wie unten angeben - einhält.

Nennleistung des Senders  W	Schutzabstand, abhängig von der Sendefrequenz  m		
	150 kHz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	0.8 GHz bis 2.5 GHz
	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$
0,01	0.04 m	0.04 m	0.04 m
0,1	0.11 m	0.11 m	0.44 m
1	0.35 m	0.35 m	1.4 m
10	1.11 m	1.11 m	4.4 m
100	3.5 m	3.5 m	14 m

Für Sender, deren maximale Nennleistung in obiger Tabelle nicht angegeben ist, kann der empfohlene Schutzabstand  $d$  in Meter (m) unter Verwendung der Gleichung ermittelt werden, die zur jeweiligen Spalte gehört, wobei  $P$  die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angabe des Senderherstellers ist.

Note 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

Note 2: Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst.

240916GH