

Bedienungsanleitung



myostyle[®]
MY OWN BODY STYLE





Inhalt

Einleitung	6
1. Sicherheitshinweise	6
1.1 Allgemeine Sicherheitshinweise	6
1.2 Wichtige Hinweise zum myostyle Smart Suit und den Elektroden	7
1.3 Indikationen für das myostyle-Trainingsystem	8
1.4 Kontraindikationen / Gegenanzeigen für das myostyle-Trainingsystem	8
2. Produktbeschreibung	10
2.1 myostyle Smart Suit	10
2.2 myostyle Smart Device	10
3. Lieferumfang	11
4. Trainingsvorbereitung	11
4.1. Standart Trainingsprogramme-Auswahl	12
5. Anziehen und Tragen des Anzugs	12
5.1 So trägst du deinen myostyle Suit richtig	12
5.2 Verbinde dein myostyle Smart Device mit deinem myostyle Smart Suit	14
5.3 Richte deine myostyle Smart App ein und starte dein Training	15
6. Fehlerbehebung	19
7. Pflege & Waschanleitung	22
7.1 Waschanleitung	22
7.2 Material und Pflege	23
8. Technische Angaben	23
8.1 myostyle Smart Device	23
9. Symbole	24
10. Entsorgung	24
11. Wartung / Gewährleistung	24
12. Kontakt	24

Einleitung

Diese Gebrauchsanweisung ist Teil des myostyle Smart Training Systems.

Die Gebrauchsanweisung richtet sich an den Endverbraucher, der in der Lage sein sollte, die in dieser Anleitung sowie den begleitenden Dokumenten enthaltenen Informationen zu lesen und zu verstehen. Es wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung stets an einem bekannten und leicht zugänglichen Ort aufzubewahren und bei Unklarheiten zur Konsultation heranzuziehen. Zusätzlich ist die Gebrauchsanweisung auch direkt in der App hinterlegt und leicht zugänglich. Des Weiteren befindet sich im Lieferumfang ein QR-Code, der zur Gebrauchsanweisung führt.

Mit myostyle hast du dich für eines der modernsten und innovativsten EMS-Trainingsysteme Made in Germany entschieden. Mach dich in Ruhe mit allen Komponenten des Systems vertraut und freunde dich mit deinem myostyle-System an. Bei der Entwicklung haben wir penibel darauf geachtet, das gesamte System so selbsterklärend und bedienerfreundlich wie möglich zu gestalten. Für den Fall, dass du dennoch einmal nicht weiterweißt oder Hindernisse auftreten, haben wir dir einen Hilfe-Guide zusammengestellt. Suche nach den entsprechenden Stichwörtern zu deiner Frage und folge den einzelnen Schritten.

1. Sicherheitshinweise

1.1 Allgemeine Sicherheitshinweise

Bitte vor dem ersten Gebrauch sorgfältig lesen!

Bitte lies die Gebrauchsanweisung für das myostyle Smart Device, den myostyle Smart Suit und die myostyle Smart App aufmerksam durch und bewahre diese Gebrauchsanweisung gut auf.

Benutze das Produkt niemals, wenn es fehlerhaft arbeitet oder beschädigt ist. Bei Störungen oder Fehlfunktionen setze dich bitte telefonisch oder per E-Mail mit unserem technischen Kundenservice in Verbindung.

Das Produkt darf nur mit Originalzubehör benutzt werden. Das gilt ebenso für das mitgelieferte Ladegerät.

WARNUNG

Bitte halte Wasser und andere Flüssigkeiten vom myostyle Smart Device fern, da sonst unkontrollierte Stromflüsse auftreten können, Stromschläge möglich sind und/oder das Gerät beschädigt werden könnte. Der myostyle Smart Suit kann entsprechend der dazugehörigen Gebrauchsanweisung befeuchtet werden.

VORSICHT

Gleichzeitiger Anschluss an ein medizinisch-elektronisches Gerät kann Verbrennungen der Haut unter den Elektrodenflächen und zu einer Beschädigung des myostyle Smart Device führen.

VORSICHT

Das gesamte myostyle-System nicht in unmittelbarer Nähe (< 1 m) eines ME-Gerätes (Magnetfeld-Elektrotherapie-Gerät) für die Kurzwellen- oder Mikrowellentherapie einsetzen!

WARNUNG

Das Produkt darf nicht während es Bedienens von Maschinen oder während anderer Tätigkeiten, die eine erhöhte Aufmerksamkeit verlangen (z. B. das Führen von Fahrzeugen oder die Teilnahme am Straßenverkehr), angewendet werden!

VORSICHT

HF-Kommunikationsgeräte (Hochfrequenzgerät) wie Funkgeräte oder Mobiltelefone (einschließlich deren Zubehör wie Antennenkabel oder externe Antennen) sollten nicht in unmittelbarer Nähe vom myostyle-System verwendet werden.

VORSICHT

Die Verwendung des Produkts unmittelbar neben anderen myostyle-Systemen oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden werden, da dies einen fehlerhaften Betrieb zur Folge haben kann.

1.2 Wichtige Hinweise zum myostyle Smart Suit und den Elektroden

VORSICHT

Beachte zum Anlegen des Anzugs und der Elektroden unbedingt die Gebrauchsanweisung für den myostyle Smart Suit!

- ⓘ Reinige vor dem Anlegen des Anzugs die Hautstellen, auf denen die Elektroden aufliegen. Andernfalls ist ein fehlerhafter Betrieb nicht auszuschließen.
- ⓘ Bei Personen mit Metallimplantaten, die Empfindungsstörungen im Bereich des Metalls haben, ist bei einer Stimulation und Elektrodenanlage in diesem Bereich besondere Vorsicht geboten. Die Empfindungsstörung kann zu einer erhöhten Einstellung der Stimulations- bzw. Trainingsintensität verleiten und im Bereich des Metalls zu Hautirritationen mit Hautrötung oder Schmerzen führen. In diesem Fall muss die Stimulation bzw. Training unbedingt abgebrochen werden!
- ⓘ Achte darauf, dass während der Stimulation bzw. des Trainings keine metallischen Objekte wie Schmuck oder Piercings Kontakt mit den Elektroden bekommen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- ⓘ Tattoofarben können metallische Pigmente enthalten, die in seltenen Fällen unter Stromfluss zu hohen Stromdichten und Hautschäden führen können. Sofern möglich, solltest du eine Stimulation von tätowierten Körperregionen vermeiden. Falls das nicht möglich ist, beobachte die Stimulation dieser Bereiche mit erhöhter Aufmerksamkeit und beende das Training sofort bei Unregelmäßigkeiten, Missempfindungen oder sonstigen Irritationen.
- ⓘ Stromdichten über 2 mA/cm² bei allen Elektrodenflächen können eine erhöhte Aufmerksamkeit des Bedieners erfordern, da es sonst zu schmerzhaften Auswirkungen kommen kann.
- ⓘ Lass das myostyle Smart Device nicht fallen und handhabe es stets sachgemäß. Wende das myostyle-System nur bei einer Temperatur zwischen 10 °C und 40 °C, einer relativen Luftfeuchte zwischen 30 und 70 % sowie einem Luftdruck zwischen 70 kPa und 106 kPa an. Verwende das Produkt daher nicht z. B. im Badezimmer oder in ähnlich feuchten Umgebungen.

WARNUNG

Betriebe das myostyle-System nicht in der Umgebung von explosionsgefährdeten und/oder brennbaren Stoffen oder Dämpfen!

VORSICHT

Wenn du das Gerät plötzlichen Temperaturänderungen von kalt auf warm aussetzt, schalte das myostyle Smart Device erst ein, wenn es dieselbe Temperatur wie die Umgebung erreicht hat, in der es verwendet werden soll (warte mindestens 30 Minuten). Andernfalls kann entstandene Kondensation im Inneren des Geräts zu elektrischen Schlägen, Feuer, einer Beschädigung des Geräts und/oder zu körperlichen Verletzungen führen.

- ⓘ Sorgfältige Aufsicht ist geboten, wenn du das myostyle-System in der Nähe von Kindern anwendest. Bewahre das Produkt und dessen Verpackung stets für Kinder unzugänglich auf. Lagere das Produkt in der Originalverpackung, um es vor Beschädigung oder Verunreinigung zu schützen.

1.3 Indikationen für das myostyle-Trainingssystem

- ⓘ Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse
- ⓘ Kraft und Ausdauer im Körperstamm-, Oberarm- und Oberschenkelbereich
- ⓘ Bei Beschwerden im Rücken- und Gelenkbereich, die auf eine mangelnde und/oder geschwächte Muskulatur zurückzuführen sind.
- ⓘ Wiederaufbau der Skelettmuskulatur nach längerer Bewegungseinschränkung oder Immobilität
- ⓘ Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- ⓘ Und Weitere je nach Einsatzzweck
- ⓘ Zweckbestimmung des Produkts: Das myostyle Smart Device ist ausdrücklich als Nicht-Medizinprodukt klassifiziert und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

1.4 Kontraindikationen / Gegenanzeigen für das myostyle-Trainingssystem

Haftungsausschluss: Bevor du das myostyle Trainingssystem verwendest, empfehlen wir dir, einen Arzt zu konsultieren. Wenn mindestens einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft, darfst du das myostyle EMS Trainingssystem aus Sicherheitsgründen NICHT verwenden:

- ⓘ Bei Nutzern, bei denen eine muskuläres Training zu hoher Freisetzung von Muskelenzymen und Eiweißen führt (z. B. Kreatinkinase, Myoglobulin). Diese Freisetzung kann auch durch gleichzeitige Medikamenteneinnahme z. B. von Cholesterinsenkern (z. B. Statine) verursacht werden und erfordert eine ärztliche Kontrolle.
- ⓘ Bei Anfallsleiden (Epilepsie)
- ⓘ Bei offenen Hauterkrankungen und Wunden im Anwendungsbereich der Elektroden
- ⓘ Bei nicht ausgeheilten Operationen im Anwendungsbereich
- ⓘ Bei entzündlichen Erkrankungen im Anwendungsbereich, z. B. Entzündungen der Bandscheiben, Knochen, Gefäße und Weichteile

- ⊗ Bei bösartigen Erkrankungen im Anwendungsbereich
- ⊗ Beim Vorhandensein elektronischer Implantate wie Herzschrittmacher oder Pumpen
- ⊗ Beim Vorhandensein von Koronarstents
- ⊗ Bei kosmetischen Implantaten (z. B. Brustimplantate) im Anwendungsbereich
- ⊗ Bei Herzrhythmusstörungen
- ⊗ In der Schwangerschaft
- ⊗ Bei frischen Bandscheibenvorfällen oder anderen Instabilitäten wie Brüchen (z. B. Leistenbrüche, Nabelbrüche) im Anwendungsbereich
- ⊗ Bei nicht ausgeheilten Knochenbrüchen im Anwendungsbereich
- ⊗ Bei Knochenerkrankungen im Anwendungsbereich, die mit einem erhöhten Knochenbruchrisiko einhergehen, wie eine höhergradige Osteoporose (Knochenentkalkung)
- ⊗ Bei höhergradiger Blutungsgefahr
- ⊗ Bei Fieber und Allgemeinerkrankungen, die sich durch eine körperliche Belastung verschlimmern können
- ⊗ Anwenderinnen oder Anwender, die nicht sportgesund sind
- ⊗ Anwendung an Kindern oder Personen mit eingeschränkter Kommunikations- oder Reaktionsfähigkeit
- ⊗ Eine mögliche Konsequenz eines ungewohnten und intensiven Trainings ist die potenzielle Belastung des Muskelgewebes. Dies kann mit vorübergehendem Kraftverlust, verzögerter Muskelermüdung und einem deutlichen Anstieg von muskulären Proteinwerten im Blut einhergehen, wie beispielsweise Kreatin-Kinase. Insbesondere nach den initialen intensiven Trainingseinheiten besteht ein erhöhtes Risiko.

2. Produktbeschreibung

2.1 myostyle Smart Suit

- ① Verbindungsplatte
- ② Linker Beinreißverschluss
- ③ Rechter Beinreißverschluss
- ④ Rückenreißverschluss
- ⑤ Elektroden (Detailliertes Bild vom Inneren des Anzugs)



2.2 myostyle Smart Device

- ① USB-C Ladestecker
- ② Intensitätsregler
- ③ Einschalt-/Ausschaltknopf



3. Lieferumfang



1 x myostyle Smart Device:
Lithium-Polymer Akku



1 x myostyle Smart Suit: Bestehend aus
20 Silikon-Elektroden für 10 verschiedene
Muskelgruppenpaare.



1 x Ladegerät inkl. Ladekabel: Das
Ladekabel ist ein USB-C-Kabel, das
mit dem myostyle Smart Device
verbunden wird.



1 x myostyle Sprühnebel-Wasserflasche:
Zum Befeuchten der Haut und der
Elektroden.



1 x Transportkoffer: Zum sicheren
transportieren des Trainingsystems.



1 x Kurzanleitung: Mit QR Code für die
Bedeinungsanleitung.

4. Trainingsvorbereitung

- Lade dein myostyle Smart Device auf und stelle sicher, dass es bei Trainingsbeginn aufgeladen ist (nicht unter 25 Prozent), damit du ohne Unterbrechung trainieren kannst.
- Prüfe auch, ob dein Smartphone/Tablet ausreichend aufgeladen ist.
- Wärme dich etwa 2 bis 5 Minuten vor dem Training in deinem myostyle Smart Suit auf. So stellst du sicher, dass deine Haut leicht feucht wird und die Trockenelektroden des myostyle Smart Suits guten Kontakt zu deiner Hautoberfläche herstellen.
- Bei manchen Körperformen (z. B. einem Hohlkreuz) ist es hilfreich, einen Bauchgurt über dem myostyle Smart Suit zu tragen, um eine optimale Passform zu gewährleisten.
- Trinke grundsätzlich ausreichend Flüssigkeit (Wasser) über den Tag verteilt und am besten noch einmal ca. 300 ml Wasser etwa eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn.

- ⦿ Trainiere nicht mit vollem oder leerem Magen. Am besten ist es, wenn zwischen deiner letzten Mahlzeit und deinem Training etwa 2 Stunden Pause liegen.
- ⦿ Nach dem Training könnte es sein, dass du großen Hunger verspürst. Lass dich nun bitte nicht zu kohlehydratreichen Snacks verleiten! Wir empfehlen dir einen leckeren Eiweiß-Shake. Damit ist dein Körper bestens versorgt und das Sättigungsgefühl hält lange an.

4.1. Standard Trainingsprogramme-Auswahl

- ⦿ Ausdauertraining
- ⦿ HIT
- ⦿ Muskeltraining für Einsteiger
- ⦿ Fettverbrennung
- ⦿ Muskelaufbau / Hypertrophie
- ⦿ Starker Rücken

5. Anziehen und Tragen des Anzugs

5.1 So trägst du deinen myostyle Suit richtig

Schritt 1

- ⦿ Öffne den Reißverschluss deines myostyle Smart Suits auf der Rückseite und an den Beinen.



Schritt 2

- ⦿ Drehe ihn auf die Seite, auf der du die Elektroden siehst. Lege ihn dann auf einen Tisch.



Schritt 3

- Für eine gute Leitfähigkeit sprüh Wasser auf die Elektroden. Wir empfehlen dir außerdem, die Aufwärmübungsvideos in der myostyle Smart App zu verfolgen, damit deine Haut eine gute Verbindung mit dem myostyle Smart Suit hat.



Schritt 4

- Ziehe zuerst deinen Anzug bis zur Taille hoch. Überprüfe, ob die Bein- und Gesäßelektroden an der richtigen Stelle platziert sind.
- Dann zieh den Anzug nach oben und schlüpfe mit deinen Armen hinein. Stelle sicher, dass die Bauchelektroden und die Armelektroden an der richtigen Stelle sind.



Schritt 5

- Jetzt kannst du die Reißverschlüsse an beiden Beinen und auf der Rückseite schließen. Bewege dich und überprüfe, ob alle Elektroden fest sitzen und an der richtigen Stelle sind.

WICHTIG

- Die Elektroden sollten sehr eng an deiner Haut anliegen.
- Trage den myostyle Smart Suit ohne Unterwäsche. Oder benutze nur die empfohlene hygienische Unisex-Unterwäsche aus unserem Online-Shop.



5.2 Verbinde dein myostyle Smart Device mit deinem myostyle Smart Suit

Schritt 1

- ⌚ Verbinde dein myostyle Smart Device mit deinem myostyle Smart Suit. Drehe den Verbindungsplatte, bis er vollständig eingesteckt ist. Du wirst ein Klicken hören!



- ⌚ Halte die kleine obere „Zunge“ des Geräts fest (rot umkreist). Positioniere dann dein Gerät in einem ungefähren Winkel von 45 Grad, um es in die Verbindungsplatte deines Anzugs einzurasten. Dann drehe das Gerät im „Uhrzeigersinn“, bis du ein „Klicken“ hörst.



5.3 Richte deine myostyle Smart App ein und starte dein Training

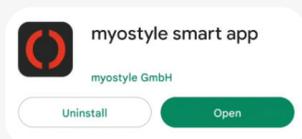
Schritt 1

- 🕒 Schalte dein myostyle Smart Device ein. Drücke die Taste „Einschalt-/Ausschaltknopf“,  bis die LED-Leuchte weiß wird.



Schritt 2

- 🕒 Lade dir die myostyle Smart App aus dem Apple App Store oder dem Google Play Store herunter und installiere sie.
- 🕒 Nach der Installation tippe auf "Öffnen".



Schritt 3

- 🕒 Tippe auf „**Jetzt registrieren**“. Bitte registriere dich mit deinem Namen, einer gültigen E-Mail-Adresse und einem Passwort.

🕒 Anforderungen für dein Passwort:

- muss mindestens 8 Zeichen lang sein
- muss mindestens 1 Ziffer enthalten
- muss mindestens 1 Sonderzeichen enthalten (z.B.: *%?@&\$!)
- muss Groß- und Kleinbuchstaben enthalten

Beispiel: myoStyle1!

- 🕒 Du wirst einen Bestätigungscode per E-Mail erhalten. Bitte gib den Code in deiner myostyle Smart App ein

- 🕒 Gib nun dein Geburtsdatum, Gewicht, Größe und Geschlecht ein. Tippe auf „**Speichern**“.

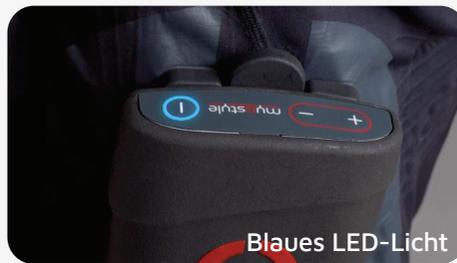


Schritt 4

- Bitte lies sorgfältig und bestätige, dass du die Gesundheitsanforderungen gelesen und verstanden hast. Tippe auf „**Akzeptieren**“.
- Du musst die Bluetooth-Verbindungsaufforderung akzeptieren, um das Training zu starten. Tippe auf „**Verbinden**“.
- Erlaube myostyle den Zugriff auf dein Bluetooth. Tippe auf „**Zulassen**“.

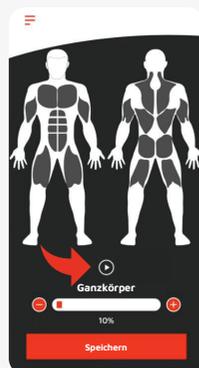
Schritt 5

- Verbinde dein Gerät mit Bluetooth. Tippe auf den Namen des myostyle Smart Device, „**myostyle**“.
- Sobald verbunden, wird die LED-Farbe deines myostyle Smart Device blau. Die Bluetooth-Kopplungsanfrage wird angezeigt. Tippe auf Deinem Smartphone „**Koppeln**“. Sobald verbunden, wird die LED-Farbe deines myostyle Smart Device blau.



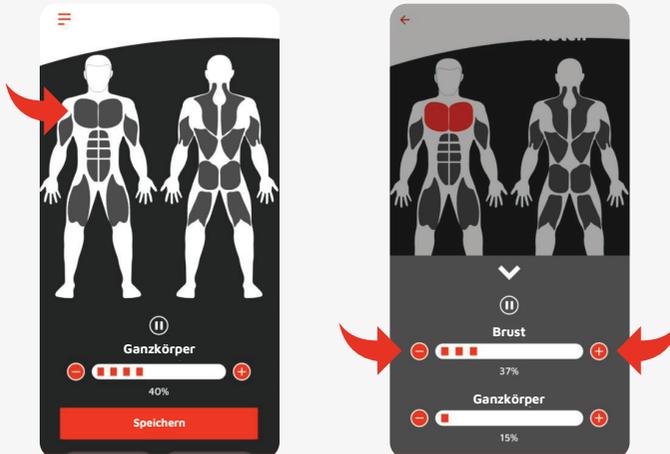
Schritt 6

- Du kannst jetzt die initiale Kalibrierung aller Muskelgruppen durchführen.
- Tippe auf die Schaltfläche „Wiedergabe“,  um die Kalibrierung zu aktivieren. Die initiale Ganzkörper-Kalibrierung beginnt bei 10%.
- Die  Taste erhöht die Intensität. Die  Taste verringert die Intensität.



Schritt 7

- Um die Intensität für jeden Muskelgruppenbereich anzupassen, wähle eine Muskelgruppe aus und lege deine gewünschte anfängliche Intensität fest (abhängig von deinem subjektiven Empfinden).
- Du kannst dies anpassen, indem du auf die **+** oder **-** Taste tippst. Wenn du fertig bist, tippe auf „Speichern“.



Schritt 8

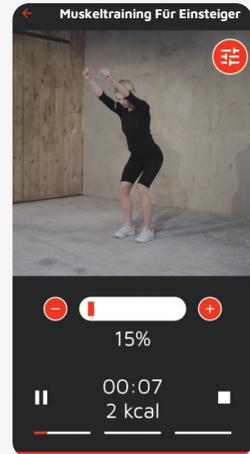
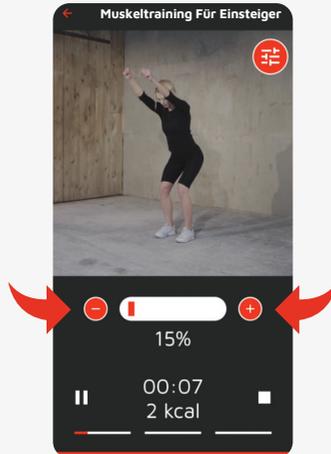
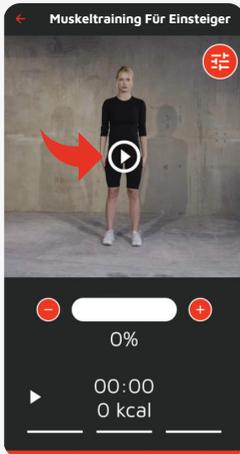
- Tippe auf der Startseite der App auf „EMS-Trainingsprogramme“ und wähle dein bevorzugtes Trainingsprogramm aus.
- Es wird ein Pop-up angezeigt, das fragt, ob du die Trainingseinheit herunterladen möchtest. Tippe auf „Download Starten“.



Scrollen, um alle Trainingsprogramme anzuzeigen.

Schritt 9

- Um dein Trainingsprogramm zu starten, tippe auf die Schaltfläche „Wiedergabe“.
- Um die Gesamttrainingsintensität anzupassen, tippe auf die \oplus oder \ominus Taste.
- Um die individuelle Intensität jeder Muskelgruppe anzupassen, klicke auf die ☰ Taste in der oberen rechten Ecke deines Bildschirms.



Schritt 10

- Wenn du eine Pause machen möchtest, tippe auf die Schaltfläche „Pause“.
- Um dein Training fortzusetzen, tippe auf die Schaltfläche „Wiedergabe“.
- Um dein Training vorzeitig zu beenden, tippe auf die Schaltfläche „Stopp“.
- Speichere am Ende deines Trainings deine Trainingshistorie. Tippe auf „Speichern“. Das Gerät hat jetzt deine letzte Trainingseinheit gespeichert.
- Sobald du dein Trainingsprogramm abgeschlossen hast, schließe die myostyle Smart App.

Schritt 11

- Um dein myostyle Smart Device auszuschalten, halte die Taste „Power“ gedrückt. Die LED-Leuchte wird ebenfalls ausgeschaltet. 



Schritt 12

- Um dein myostyle Smart Device zu entfernen, drücke nach unten (in Richtung deines Körpers) und halte die kleine obere „Zunge“ des Geräts fest. Drehe dann dein Gerät **gegen den Uhrzeigersinn** und entferne es.



6. Fehlerbehebung

Du kannst dein myostyle Smart Device nicht einschalten

- Ist der Akku in deinem myostyle Smart Device vollständig aufgeladen? Stelle sicher, dass er vor deinem ersten Training geladen ist und prüfe nach der Verbindung, ob du mehr als 25 Prozent Akkuladung hast.
- Die Kontrollleuchte am myostyle Smart Device leuchtet weiß, wenn das Gerät eingeschaltet ist. Wenn der Akku weniger als 25 Prozent Ladestand aufweist, leuchtet die Kontrolllampe rot. Blau wird die Leuchte, wenn die Bluetooth-Verbindung zu deinem Smartphone besteht. Und wenn du gerade trainierst, blinkt die Kontrolllampe weiß.

🔴 Die Bluetooth-Verbindung kommt nicht zustande

- 🔴 Prüfe die Berechtigungen für die Bluetooth-Verbindung auf deinem Smartphone bzw. Tablet. Bei Android-Geräten müssen die Ortungsdienste/die Standortfunktion aktiviert sein.
- 🔴 Bestätige die Bluetooth-Verbindung sowohl auf deinem Smartphone oder Tablet als auch in der myostyle Smart App.
- 🔴 Stelle sicher, dass du dich mit dem myostyle Smart Suit nicht zu weit von deinem Smartphone bzw. Tablet entfernst. Die kabellose Verbindung hat nur eine begrenzte Reichweite.

🔴 Du kannst deine myostyle Smart App nicht korrekt starten

- 🔴 Hast du deine Zugangsdaten vergessen? Wähle einfach die Option „Passwort vergessen“ und folge den einzelnen Schritten. Du erhältst dann umgehend ein neues Passwort an deine hinterlegte E-Mail-Adresse.
- 🔴 Besteht eine Bluetooth-Verbindung zwischen deinem Smartphone/Tablet und dem myostyle Smart Device?
- 🔴 Ist dein myostyle Smart Device eingeschaltet?
- 🔴 Ist der Akku deines myostyle Smart Device ausreichend geladen?

🔴 Du hast den Anzug angezogen, spürst aber keine Impulse

- 🔴 Achte darauf, dass dein myostyle Smart Suit nicht zu weit, aber auch nicht zu eng am Körper anliegt. Andernfalls fehlt möglicherweise der Kontakt zwischen den Elektroden und deiner Haut.
- 🔴 Bist du ausreichend aufgewärmt? Bewege dich ein paar Minuten auf der Stelle oder befeuchte alternativ vor dem Anziehen des myostyle Smart Suits die Elektroden oder deine Haut ein wenig, damit die Feuchtigkeit die Stromimpulse besser leiten kann.
- 🔴 Sitzen die Elektroden an den richtigen Muskelpositionen?
- 🔴 Prüfe in deiner myostyle Smart App, ob die Verbindung zum myostyle Smart Suit hergestellt wurde.
- 🔴 Ist dein myostyle Smart Device korrekt mit dem Bajonettverschluss an der Befestigungsplatte am myostyle Smart Suit eingerastet?
- 🔴 Ist dein myostyle Smart Device eingeschaltet? Leuchtet die Kontrollanzeige weiß?
- 🔴 Hast du in der myostyle Smart App die Muskelgruppen ausgewählt und die Intensität ggf. mit dem Aktivitätsregler (das ist der Knopf mit dem +-Zeichen) erhöht?

🕒 Du spürst keine Impulse an einer bestimmten Muskelgruppe

- 🕒 Hast du in der myostyle Smart App die entsprechende Muskelgruppe ausgewählt und die Intensität ggf. mit dem Aktivitätsregler (das ist der Knopf mit dem +-Zeichen) erhöht?
- 🕒 Besteht ausreichend Kontakt zwischen der Muskelgruppe und den Elektroden des myostyle Smart Suits?
- 🕒 Passt der myostyle Smart Suit oder ist er evtl. zu weit oder zu groß für dich?
- 🕒 Sitzt die Elektrode im myostyle Smart Suit dort, wo sie die Muskelgruppe erreicht oder ist sie evtl. verrutscht?
- 🕒 Ist die Haut an der betreffenden Stelle vielleicht zu trocken (nicht aufgewärmt oder mit Wasser besprüht) oder behindert evtl. etwas anderes den Kontakt (zu viele Haare, frisch eingecremt)? Hast du die Trainingsintensität entsprechend hoch eingestellt?
- 🕒 Falls die fehlenden Impulse den Rücken- oder Bauchbereich betreffen, empfehlen wir unseren Bauchgurt über dem myostyle Smart Suit zu tragen. So erreichst du eine perfekte Passform, z. B. bei einem Hohlkreuz.

🕒 Du steigerst die Intensität in der myostyle Smart App, aber du nimmst keine oder nur wenig Veränderung wahr

- 🕒 Ist die entsprechende Muskelgruppe in der myostyle Smart App ausgewählt und somit aktiviert?
- 🕒 Ist die Haut an der betreffenden Stelle vielleicht zu trocken (nicht aufgewärmt) oder behindert evtl. etwas anderes den Kontakt (zu viele Haare, frisch eingecremt)?
- 🕒 Die Intensität kann sich je nach gewähltem Trainingsprogramm unterschiedlich anfühlen. Das liegt an der jeweils eingesetzten Frequenz.
- 🕒 Gib deiner Haut bzw. deinen Muskeln ein wenig Zeit, die veränderte Intensität wahrzunehmen.
- 🕒 Funktioniert die Intensitätsveränderung bei anderen Muskelgruppen? Falls nicht, prüfe bitte die Verbindung am myostyle Smart Suit, die Bluetooth-Verbindung und den Batteriestatus deines myostyle Smart Device.

🕒 Dein Trainingsprogramm stoppt unerwartet oder dein myostyle Smart Device schaltet sich aus

- 🕒 Stelle sicher, dass du dich in der Nähe deines Smartphones oder Tablets befindest.
- 🕒 Prüfe, ob du noch mit der myostyle Smart App verbunden bist.
- 🕒 Hat der Akku deines myostyle Smart Device noch ausreichend Ladung?
- 🕒 Hast du versehentlich eine Sicherheitswarnung der myostyle Smart App übersehen oder ignoriert?
- 🕒 Wenn du die genannten Schritte überprüft hast, starte dein Training neu.

7. Pflege & Waschanleitung

7.1 Waschanleitung

- ⓘ Bitte hänge deinen myostyle Smart Suit nach dem Training zum Trocknen auf keinen Fall in die Sonne, stecke ihn nicht in den Wäschetrockner und verwende auch keinen Föhn zur Trocknung – das mag dein Anzug nicht. Ebenso solltest du fließendes Wasser von der Befestigungsplatte für das myostyle Smart Device fernhalten.
- ⓘ Sprühen oder nicht? Die innovativen Trockenelektroden des myostyle Smart Suit eignen sich grundsätzlich auch für ein Training ohne zusätzliche Befeuchtung. Die optimale Leitfähigkeit der Elektroden erfordert jedoch eine möglichst glatte Hautoberfläche. Besonders bei etwas trockener, rissiger, unebener oder behaarter Haut kannst du die Elektroden vor dem Anziehen des Anzugs mit Wasser oder unserem speziellen myostyle-Kontaktspray anfeuchten, um die Leitfähigkeit zu verbessern. Sprühe dabei bitte nicht den gesamten Anzugstoff ein, sondern nur die Elektrodenflächen oder die entsprechenden Hautpartien.
- ⓘ Bitte achte auch darauf, dass du die Elektroden nicht mit Desinfektionsspray oder Geruchsneutralisierern/-eliminierern einsprühst.
- ⓘ Der Stoff des myostyle Smart Suit besteht aus einem speziellen Sportgewebe. Es trocknet schnell und gibt Hitze sowie Feuchtigkeit direkt an die Umgebungsluft ab. Daher reicht es aus, wenn du deinen myostyle Smart Suit nach einigen Trainings mit lauwarmem Wasser kurz abraust.
- ⓘ Wenn du möchtest, kannst du den Anzug aber auch von Zeit zu Zeit mit unserer speziellen antibakteriellen Reinigungsflüssigkeit nach Anleitung in Handwäsche reinigen.



Du kannst es über diesen Link bestellen:

www.myostyle.de/shop

- ⓘ   Bitte benutze keinesfalls herkömmliches Waschmittel, Bleichmittel oder Weichspüler und stecke deinen myostyle Smart Suit nicht in die Waschmaschine (auch kein Schleudern!) oder den Trockner und bügle ihn auch nicht.
- ⓘ Vermeide es, den Anzug unnötig oft zu waschen, damit du lange Freude an ihm hast. Lüfte den myostyle Smart Suit regelmäßig nach deinen Trainings. Drehe ihn dazu auf links und hänge ihn auf einen Bügel, am besten an die frische Luft oder in einen trockenen Raum. Lege den Anzug bitte keinesfalls auf empfindliche Oberflächen und hänge ihn auch nicht direkt nach einem Training in einen Kleiderschrank!
- ⓘ  Wasche deinen Anzug ausschließlich nach unserer Anleitung. Schau in das Video in deiner App. Nur Handwäsche und abspülen. Nicht ins Wasser eintauchen.
- ⓘ  Beachte, dass eine zu starke Dehnung des Anzugs zu Schäden am Gewebe und den Nähten und führen kann und dein myostyle Smart Suit an Elastizität verliert. Nicht auswringen.
- ⓘ   Lasse deinen myostyle Smart Suit nicht chemisch reinigen. Jegliche Art des Bleichens, z. B. Chlor, würde die Beschichtung der Elektroden und des Anzugmaterials beschädigen und deren Funktion zerstören.
- ⓘ Wenn du unsere Tipps befolgst, wirst du lange Spaß mit deinem myostyle Smart Suit haben. Das myostyle-Team ist natürlich jederzeit für dich da, wenn du Fragen hast.

7.2 Material und Pflege

- Farbunterschiede im Gewebe und batikartige Verfärbungen sind kein Herstellungsfehler und stellen keinen Qualitätsmangel dar.
- Verwende zum Reinigen ausschließlich ein pH-neutrales Waschmittel wie Merusal-myostyle Waschlösung in unserem Shop und wasche deinen myostyle Smart Suit nur mit der Hand.
- Verwende keinesfalls Weichspüler oder Bleichmittel. Jegliche Art des Bleichens, z. B. Chlor, würde die Beschichtung der Elektroden und des Anzugmaterials beschädigen und deren Funktion zerstören.
- Schließe vor dem Waschen die Reißverschlüsse.
- ~~☒~~ Bitte den myostyle Smart Suit keinesfalls bügeln.

8. Technische Angaben

8.1 myostyle Smart Device

Parameter	Beschreibung
Ausgang:	10 Kanal EMS Gerät mit galvanisch getrennten Ausgangskanälen
Ausgangs-Kurvenform:	Rechteck
Pulsdauer:	10–250 μ s \pm 10%
Pulsfrequenz Hüllkurve:	5–120 Hz
Trägerfrequenz:	2 kHz
Ausgangsspannung:	max. 55 V pp \pm 10% (an 500 Ohm)
Ausgangsstrom:	max. 100 mA pp \pm 10% (an 500 Ohm)
Anwendungszeit:	5–60 Minuten
Intensität von:	0 bis 100 % einstellbar
Betriebsbedingungen:	zwischen +5°C und +40°C
Lager -/Transportbedingungen:	zwischen -20°C und +60°C
Abmessungen:	129 mm x 102 mm x 36 mm (L x B x H)
Gewicht:	ca. 320 g
Maximal zulässiger Betrieb:	bis 2000m über NN
Ladestecker:	USB-C
Akku	Kapazität: 6700 mAh Nennspannung: 3,6 V Typbezeichnung: Lithium Polymer
Konnektivität	Sendeleistung: 0dBm Standard max. per Software 5dBm Verbindung: Bluetooth® low energy technology

9. Symbole

Die folgenden Symbole sind für die Nutzung des myostyle EMS-Trainingssystems relevant.

 Das Produkt ist vom Hersteller geprüft und erfüllt alle EU-weiten Anforderungen an Sicherheit, Gesundheitsschutz und Umweltschutz.

 Seriennummer

 Mit Vorsicht behandeln

 Dieses Gerät muss vom Hausmüll getrennt werden und als Elektronikschrott recycelt werden

 Mit der Hand waschen

 Nicht bügeln

 Nicht im Trockner trocknen

 Nicht chemisch reinigen

 Nicht bleichen

 Nicht auswringen

 Verwende kein Reinigungsmittel

10. Entsorgung

Elektronische Produkte mit dem Logo des myostyle Training Systems sollten nicht im Hausmüll entsorgt werden. Gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften sollten diese Produkte zur Entsorgung an eine geeignete Sammelstelle gebracht werden. Dies trägt zum Schutz der natürlichen Ressourcen und zur allgemeinen Gesundheit bei.

11. Wartung / Gewährleistung

-  Hersteller und Händler haften nicht für Schäden, die aufgrund unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachten der Gebrauchsanweisung oder Zweckentfremdung entstehen.
-  Die Elektroden und Verschlüsse sind Gebrauchsmaterialien, die einem natürlichen Verschleiß unterliegen. Die Haltbarkeit hängt allerdings sehr stark von einer sachgemäßen Handhabung und der richtigen Pflege ab und kann nicht garantiert werden.
-  Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen myostyle-Support: support@myostyle.de

12. Kontakt

myostyle GmbH

Darmstädter Landstraße 125, 60598 Frankfurt am Main - Germany

 +49 69 2475582-0

 support@myostyle.de

 www.myostyle.de



User Manual
English



Contents

Introduction	28
1. Safety Instructions	28
1.1 General safety instructions	28
1.2 Important notes on the myostyle Smart Suit and electrodes	29
1.3 Indications for the myostyle training system	30
1.4 Contraindications for the myostyle training system	30
2. Product Description	32
2.1 myostyle Smart Suit	32
2.2 myostyle Smart Device	32
3. Scope of Delivery	33
4. Training Preparation	33
4.1. Standard Training Programs	34
5. Putting on and Wearing the Suit	34
5.1 How to wear your myostyle Suit correctly	34
5.2 Connect your myostyle Smart Device to your myostyle Smart Suit	36
5.3 Set up your myostyle Smart App and start your training	37
6. Troubleshooting	41
7. Care and Washing Instructions	44
7.1 Washing instructions	44
7.2 Material and care	45
8. Technical Specifications	45
8.1 myostyle Smart Device	45
9. Symbols	46
10. Disposal	46
11. Maintenance / Warranty	46
12. Contact	46

Introduction

This user manual is part of the myostyle Smart Training System.

The user manual is intended for the end user, who should be able to read and understand the information contained in this manual as well as the accompanying documents. It is recommended to keep the user manual in a known and easily accessible place and read it in case of any uncertainties. Additionally, the user manual is also stored directly in the app and easily accessible. Furthermore, a QR code leading to the user manual is included in the scope of delivery.

With myostyle, you have chosen one of the most modern and innovative EMS training systems Made in Germany. Take your time to familiarize yourself with all components of the system and become acquainted with your myostyle system. In its development, we have paid meticulous attention to making the entire system as self-explanatory and user-friendly as possible. In case you still need assistance or encounter obstacles, we have put together a help guide for you. Look for the relevant keywords related to your question and follow the individual steps.

1. Safety Instructions

1.1 General safety instructions

Please read carefully before initial use!

Please read the user manual for the myostyle Smart Device, the myostyle Smart Suit, and the myostyle Smart App carefully and keep this user manual in a safe place.

Never use the product if it is operating improperly or is damaged. In case of malfunctions or issues, please contact our technical customer service by phone or email.

The product should only be used with original accessories. This also applies to the supplied charger.

WARNING

Please keep water and other liquids away from the myostyle Smart Device, as uncontrolled electrical currents may occur, electric shocks could be possible, and/or the device could be damaged. The myostyle Smart Suit can be moistened as per the accompanying user manual.

CAUTION

Simultaneous connection to a medical electronic device can cause skin burns under the electrode areas and damage to the myostyle Smart Device.

CAUTION

Do not use the entire myostyle system in close proximity (<1 m) to an electromagnetic therapy device for shortwave or microwave therapy!

WARNING

The product should not be used while operating machinery or engaging in activities that require increased attention (e.g., driving vehicles or participating in road traffic).

CAUTION

HF (high-frequency) communication devices such as radios or mobile phones (including their accessories such as antenna cables or external antennas) should not be used in close proximity to the myostyle system.

CAUTION

Using the product immediately next to other myostyle systems or with other devices stacked on top should be avoided, as this can result in improper operation.

1.2 Important notes regarding the myostyle Smart Suit and electrodes

CAUTION

Be sure to follow the user manual for the myostyle Smart Suit when putting on the suit and attaching the electrodes!

- ⓘ Before putting on the suit, make sure to clean the skin areas where the electrodes will be placed. Otherwise, improper operation cannot be ruled out.
- ⓘ For individuals with metal implants who experience sensory disturbances in the area of the metal, special caution should be exercised during stimulation and electrode placement in that area. Sensory disturbances can lead to an increased stimulation or training intensity setting and may result in skin irritation with redness or pain in the metal area. In such a case, stimulation or training must be stopped immediately.
- ⓘ Ensure that during stimulation or training, no metallic objects such as jewelry or piercings come into contact with the electrodes, as this can lead to localized burns.
- ⓘ Tattoo inks may contain metallic pigments that, in rare cases, can lead to high current densities and skin damage under electrical current. If possible, avoid stimulating tattooed body areas. If not possible, monitor the stimulation of these areas with increased attention and stop training immediately if there are irregularities, discomfort, or other irritations.
- ⓘ Current densities exceeding 2 mA/cm² at all electrode surfaces may require increased operator attention, as otherwise painful effects may occur.
- ⓘ Do not drop the myostyle Smart Device and handle it properly at all times. Use the myostyle system only at temperatures between 10 °C and 40 °C, with a relative humidity between 30% and 70%, and an air pressure between 70 kPa and 106 kPa. Therefore, do not use the product in environments with high humidity, such as bathrooms.

WARNING

Do not operate the myostyle system in the vicinity of explosive and/or flammable substances or vapors!

CAUTION

If you subject the device to sudden temperature changes from cold to warm, only turn on the myostyle Smart Device when it has reached the same temperature as the environment in which it will be used (wait at least 30 minutes). Otherwise, condensation inside the device can lead to electric shocks, fire, device damage, and/or physical injuries.

- Careful supervision is necessary when using the myostyle system near children. Always keep the product and its packaging out of reach of children. Store the product in its original packaging to protect it from damage or contamination.

1.3 Indications for the myostyle training system

- Preservation or building of muscle mass.
- Strength and endurance in the core, upper arm, and thigh areas.
- For complaints in the back and joint areas attributed to insufficient and/or weakened muscles.
- Rebuilding skeletal muscles after extended mobility restrictions or immobility.
- Correction of muscular imbalances.
- And others depending on the intended use.
- Product Intended Use: The myostyle Smart Device is explicitly classified as a non-medical product and should not be used for medical purposes.

1.4 Contraindications / Counterindications for the myostyle training system

Disclaimer:

Before using the myostyle training system, we recommend consulting a physician. For safety reasons, DO NOT use the myostyle EMS training system if at least one of the following points applies to you:

- For users where muscular training leads to a high release of muscle enzymes and proteins (e.g., creatine kinase, myoglobin). This release can also be caused by concurrent medication intake (e.g., statins) and requires medical supervision.
- In cases of seizure disorders (Epilepsy).
- In the presence of open skin conditions and wounds in the electrode application area.
- In cases of non-healed surgeries in the application area.
- Inflammatory conditions in the application area, such as disc, bone, vascular, and soft tissue inflammations.
- In the presence of malignant diseases in the application area.
- When electronic implants such as pacemakers or pumps are present.

- ⊗ In the presence of coronary stents.
- ⊗ In cases of cosmetic implants (e.g., breast implants) in the application area.
- ⊗ With heart rhythm disorders.
- ⊗ During pregnancy.
- ⊗ In the case of recent disc herniations or other instabilities like fractures (e.g., hernias, umbilical hernias) in the application area.
- ⊗ In cases of non-healed bone fractures in the application area.
- ⊗ In cases of bone diseases in the application area that involve an increased risk of bone fractures, such as advanced osteoporosis (bone demineralization).
- ⊗ In cases of significant bleeding risk.
- ⊗ In cases of fever and general illnesses that may worsen with physical exertion.
- ⊗ Users who are not physically fit.
- ⊗ Use on children or individuals with impaired communication or reaction capabilities.
- ⊗ One possible consequence of unusual and intensive training is the potential strain on muscle tissue. This can result in temporary loss of strength, delayed muscle fatigue, and a significant increase in muscular protein values in the blood, such as creatine kinase. There is an increased risk, especially after the initial intense training sessions.

2. Product Description

2.1 myostyle Smart Suit

- 1 Connector Plate
- 2 Left Leg Zipper
- 3 Right Leg Zipper
- 4 Back Zipper
- 5 Electrodes (Detailed image of inside the suit)



2.2 myostyle Smart Device

- 1 USB-C Charging Connector
- 2 Intensity Controller
- 3 Power On/Off Button



3. Scope of Delivery



1 x myostyle Smart Device:
Lithium-Polymer battery



1 x myostyle Smart Suit: Consisting of 20 silicone electrodes for 10 different muscle group pairs.



1 x Charger inc. Charging Cable: The charging cable is a USB-C cable that connects to the myostyle Smart Device.



1 x myostyle Spray Mist Water Bottle: For moistening the skin and electrodes.



1 x Carrying Case: For safely transporting the training system.



1 x Quick Start Guide: With QR code for the user manual.

4. Training Preparation

- ⦿ Charge your myostyle Smart Device and ensure that it is adequately charged (not below 25 percent) before starting your training, so you can train without interruption.
- ⦿ Also, check if your smartphone/tablet is sufficiently charged.
- ⦿ Warm up for about 2 to 5 minutes in your myostyle Smart Suit before training. This ensures that your skin becomes slightly moist, allowing the dry electrodes of the myostyle Smart Suit to make good contact with your skin's surface.
- ⦿ For some body shapes (e.g., a hollow back), it can be helpful to wear an abdominal belt over the myostyle Smart Suit to ensure an optimal fit.
- ⦿ Stay adequately hydrated by drinking water throughout the day, and ideally, consume about 300 ml of water approximately half an hour before starting your training.

- ⦿ Do not train on a full or empty stomach. Ideally, there should be approximately a 2-hour gap between your last meal and your training.
- ⦿ After training, you might experience significant hunger. Please resist the temptation to indulge in carbohydrate-rich snacks! We recommend a delicious protein shake instead. This will provide your body with excellent nutrition, and the feeling of fullness will last longer.

4.1. Standard Training Programs

- ⦿ Endurance Training
- ⦿ HIT
- ⦿ Muscle Training for Beginners
- ⦿ Fat Burning
- ⦿ Muscle Building / Hypertrophy
- ⦿ Strong Back

5. Putting on and Wearing the Suit

5.1 This is how you wear your myostyle Suit correctly

Step 1

- ⦿ Open the zipper of your myostyle Smart Suit on the back and at the legs.



Step 2

- ⦿ Turn it to the side where you see the electrodes. Then, place it on a table.



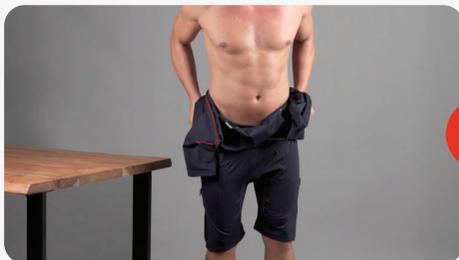
Step 3

- To ensure good conductivity, spray water on the electrodes. We also recommend following the warm-up exercise videos in the myostyle Smart App to ensure that your skin has a good connection with the myostyle Smart Suit.



Step 4

- First, pull your suit up to your waist. Check if the leg and glute electrodes are in the correct position.
- Then, pull the suit up and slip your arms into it. Make sure the abdominal electrodes and the arm electrodes are in the right place.

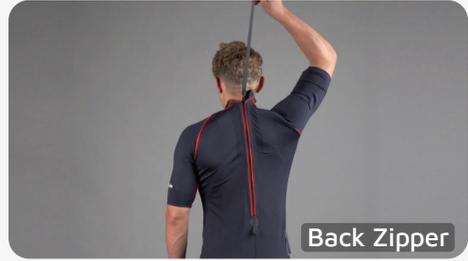


Step 5

- Now you can close the zippers on both legs and on the back. Move around and check if all the electrodes are securely in place and in the right position.

IMPORTANT

- The electrodes should be in very close contact with your skin.
- Wear the myostyle Smart Suit without underwear. Or just use the recommended hygienic unisex underwear from our online shop.



5.2 Connect your myostyle Smart Device to your myostyle Smart Suit

Step 1

- Connect your myostyle Smart Device to your myostyle Smart Suit. Rotate the connector plate until it is fully inserted. You will hear a click!



- Hold the small upper "tongue" of the device (circled in red). Then, position your device at an approximate 45-degree angle to snap it into the connector plate of your suit. Then turn the device "clockwise" until you hear a "click".



5.3 Set up your myostyle Smart App and start your training

Step 1

- 🕒 Turn on your myostyle Smart Device. Press the "Power On/Off Button"  until the LED light turns white.



Step 2

- 🕒 Download the myostyle Smart App from the Apple App Store or the Google Play Store and install it.
- 🕒 After installation, tap "Open."



myostyle smart app

myostyle GmbH

Uninstall

Open



Step 3

- 🕒 Tap **"Register Now"** Please register with your name, a valid email address, and a password.

- 🕒 **Requirements for your password:**

- must be at least 8 characters long
- must contain at least 1 digit
- must contain at least 1 special character (e.g., "%?@&\$!")
- must include both uppercase and lowercase letters

Beispiel: myoStyle1!

- 🕒 You will receive a confirmation code via email. Please enter the code in your myostyle Smart App.
- 🕒 Now enter your date of birth, weight, height, and gender. Tap **"Save"**.



Step 4

- Please read carefully and confirm that you have read and understood the health requirements. Tap "Accept".
- You must accept the Bluetooth connection prompt to start the training. Tap "Connect".
- Allow myostyle to access your Bluetooth. Tap "Allow".

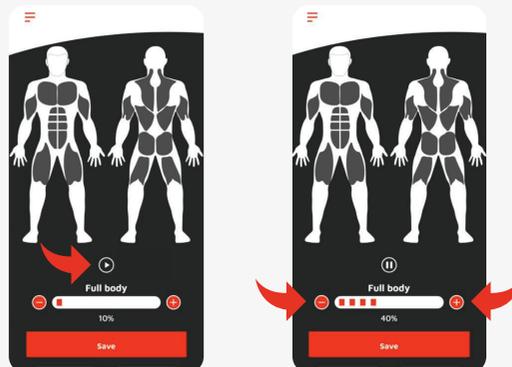
Step 5

- Connect your device via Bluetooth. Tap on the name of the myostyle Smart Device, "myostyle".
- Once connected, the LED color of your myostyle Smart Device will turn blue. The Bluetooth pairing request will be displayed. Tap "Pair" on your smartphone. Once connected, the LED color of your myostyle Smart Device will be blue.



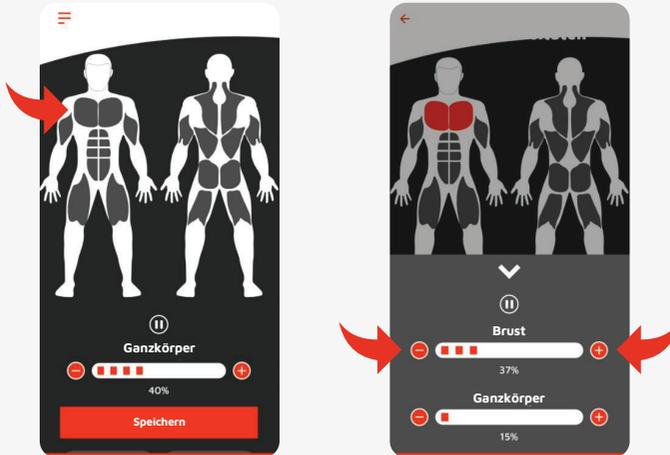
Step 6

- You can now perform the initial calibration of all muscle groups.
- Tap the "Play" button to activate the calibration. The initial full-body calibration starts at 10%.
- The \oplus button increases the intensity. The \ominus button decreases the intensity.



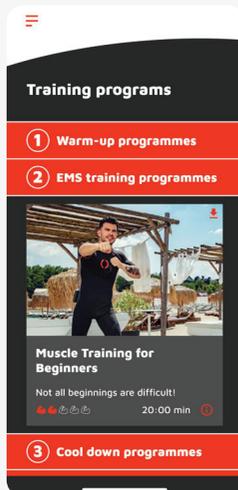
Step 7

- To adjust the intensity for each muscle group area, select a muscle group and set your desired initial intensity (based on your subjective feeling).
- You can adjust this by tapping the **+** or **-** button. When you're done, tap **"Save"**.



Step 8

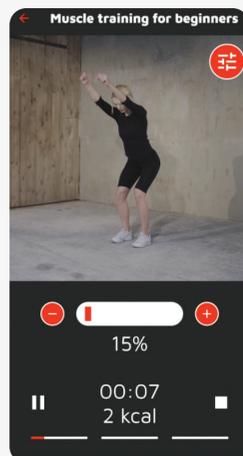
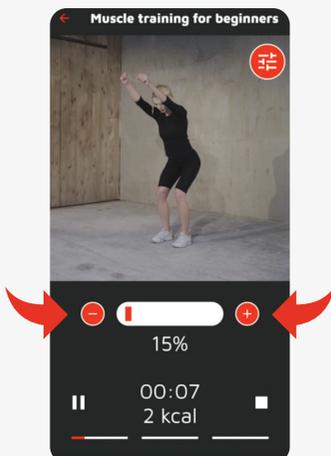
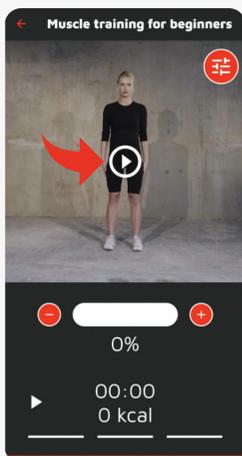
- On the app's home screen, tap **"EMS Training Programs"** and select your preferred training program.
- A pop-up will appear asking if you want to download the training session. Tap **"Start Download"**.



 Scroll to view all training programs.

Step 9

- To start your training program, tap the "Play"  button.
- To adjust the overall training intensity, tap the  or  button.
- To adjust the individual intensity of each muscle group, click on the  button in the top right corner of your screen.



Step 10

- If you want to take a break, tap the "Pause"  button.
- To resume your training, tap the "Play"  button.
- To end your training early, tap the "Stop"  button.
- At the end of your training, save your training history. Tap "Save". The device has now saved your last training session.
- Once you have completed your training program, close the mystyle Smart App.

Step 11

- To turn off your myostyle Smart Device, press and hold the "Power"  button. The LED light will also turn off.



Step 12

- To remove your myostyle Smart Device, press downward (towards your body) and hold the small upper "tongue" of the device. Then, rotate your device **counterclockwise** and remove it.



6. Troubleshooting

○ You cannot turn on your myostyle Smart Device

- Is the battery in your myostyle Smart Device fully charged? Make sure it is charged before your first training, and check after the connection whether you have more than 25 percent battery charge.
- The indicator light on the myostyle Smart Device is white when the device is turned on. If the battery has less than 25 percent charge, the indicator light turns red. The light turns blue when the Bluetooth connection to your smartphone is established. And when you are currently training, the indicator light blinks white.

🔴 The Bluetooth connection cannot be established

- 🔴 Check the permissions for the Bluetooth connection on your smartphone or tablet. On Android devices, location services must be enabled.
- 🔴 Confirm the Bluetooth connection both on your smartphone or tablet and in the myostyle Smart App.
- 🔴 Make sure that you are not too far away from your smartphone or tablet while wearing the myostyle Smart Suit. The wireless connection has a limited range.

🔴 You cannot start your myostyle Smart App correctly

- 🔴 Have you forgotten your login credentials? Simply choose the "**Forgot Password**" option and follow the individual steps. You will then receive a new password on your registered email address.
- 🔴 Is there a Bluetooth connection between your smartphone/tablet and the myostyle Smart Device?
- 🔴 Is your myostyle Smart Device turned on?
- 🔴 Is the battery of your myostyle Smart Device sufficiently charged?

🔴 You have put on the suit but do not feel any impulses

- 🔴 Make sure that your myostyle Smart Suit is not too loose or too tight on your body. Otherwise, there may be a lack of contact between the electrodes and your skin.
- 🔴 Are you adequately warmed up? Move around for a few minutes or alternatively, before putting on the myostyle Smart Suit, slightly moisten the electrodes or your skin so that moisture can better conduct the electrical impulses.
- 🔴 Are the electrodes positioned correctly on the muscles?
- 🔴 Check in your myostyle Smart App if the connection to the myostyle Smart Suit has been established.
- 🔴 Is your myostyle Smart Device correctly attached to the connector plate on the myostyle Smart Suit with the bayonet fastener?
- 🔴 Is your myostyle Smart Device turned on? Is the control indicator white?
- 🔴 In the myostyle Smart App, have you selected the muscle groups and increased the intensity if necessary using the intensity controller (that's the button with the +/- sign)?

🕒 You don't feel any impulses in a specific muscle group

- 🕒 Have you selected the appropriate muscle group in the myostyle Smart App and possibly increased the intensity using the intensity controller (which is the button with the +/- sign)?
- 🕒 Is there sufficient contact between the muscle group and the electrodes of the myostyle Smart Suit?
- 🕒 Does the myostyle Smart Suit fit properly, or is it possibly too loose or too big for you?
- 🕒 Is the electrode in the myostyle Smart Suit placed where it reaches the muscle group, or has it possibly shifted?
- 🕒 Is the skin in the affected area perhaps too dry (not warmed up or sprayed with water), or is something else possibly obstructing contact (too much hair, freshly applied cream)? Have you adjusted the training intensity accordingly?
- 🕒 If the missing impulses pertain to the back or abdominal area, we recommend wearing our abdominal belt over the myostyle Smart Suit. This ensures a perfect fit, especially in the case of a hollow back.

🕒 You are increasing the intensity in the myostyle Smart App, but you don't notice any or only slight changes

- 🕒 Is the corresponding muscle group selected and activated in the myostyle Smart App?
- 🕒 Is the skin at the relevant location perhaps too dry (not warmed up) or is something else obstructing the contact (too much hair, recently applied lotion)?
- 🕒 The intensity can feel different depending on the chosen training program due to the different frequencies used.
- 🕒 Give your skin or muscles some time to adjust to the changed intensity.
- 🕒 Is the intensity adjustment working for other muscle groups? If not, please check the connection on the myostyle Smart Suit, the Bluetooth connection, and the battery status of your myostyle Smart Device.

🕒 Your training program stops unexpectedly or your myostyle Smart Device turns off

- 🕒 Make sure you are near your smartphone or tablet.
- 🕒 Check if you are still connected to the myostyle Smart App.
- 🕒 Is the battery of your myostyle Smart Device still charged enough?
- 🕒 Did you accidentally overlook or ignore a safety warning from the myostyle Smart App?
- 🕒 If you have checked the steps mentioned above, restart your training.

7. Care & Washing Instructions

7.1 Washing Instructions

- Please do not hang your myostyle Smart Suit in the sun or use a dryer or hairdryer to dry it after training – your suit won't like that. Also, keep flowing water away from the attachment plate for the myostyle Smart Device.
- To spray or not to spray? The innovative dry electrodes of the myostyle Smart Suit are generally suitable for training without additional moisture. However, optimal electrode conductivity requires a smooth skin surface. Especially if your skin is somewhat dry, cracked, uneven, or hairy, you can moisten the electrodes with water or our special myostyle contact spray before putting on the suit to improve conductivity. Please do not spray the entire fabric of the suit, only the electrode areas or the corresponding areas of your skin.
- Please make sure not to spray the electrodes with disinfectant spray or odor neutralizers.
- The fabric of the myostyle Smart Suit is made of a special sports material. It dries quickly and releases heat and moisture directly into the surrounding air. Therefore, it is sufficient to rinse your myostyle Smart Suit briefly with lukewarm water after some training sessions.
- If you prefer, you can also occasionally clean the suit by hand washing it with our special antibacterial cleaning solution according to the instructions.



You can purchase it via this link:

www.myostyle.de/shop

-   Please do not use regular detergent, bleach, or fabric softener, and do not machine wash (or spin) or tumble dry your myostyle Smart Suit. Also, do not iron it.
- Avoid washing the suit unnecessarily to enjoy it for a long time. Regularly air out the myostyle Smart Suit after your workouts. Turn it inside out and hang it on a hanger, preferably in fresh air or in a dry room. Please do not place the suit on sensitive surfaces, and do not hang it directly in a wardrobe right after a workout.
-  Wash your suit exclusively according to our instructions. Watch the video in your app for guidance. Only hand wash and rinse. Do not immerse yourself in the water.
-  Please note that excessive stretching of the suit can cause damage to the fabric and seams and may result in your myostyle Smart Suit losing elasticity. Do not wring it out.
-  Do not dry clean your myostyle Smart Suit. Any form of bleaching, such as chlorine, would damage the coating of the electrodes and the suit material, rendering them nonfunctional.
- If you follow our tips, you will enjoy your myostyle Smart Suit for a long time. The myostyle team is, of course, always here for you if you have any questions.

7.2 Material and Care

- ⓘ Color variations in the fabric and batik-like discolorations are not manufacturing defects and do not indicate a quality issue.
- ⓘ To clean, only use a pH-neutral detergent such as Merusal-myostyle washing solution in our shop and only wash your myostyle Smart Suit by hand.
- ⓘ Never use fabric softener or bleach. Any form of bleaching, such as chlorine, would damage the coating of the electrodes and the suit material, rendering them nonfunctional.
- ⓘ Close the zippers before washing.
- ⓘ  Please do not iron the myostyle Smart Suit.

8. Technical Specifications

8.1 myostyle Smart Device

Parameter	Description
Output:	10-channel EMS device with galvanically isolated output channels.
Output Waveform:	Rectangle
Pulse Duration:	10–250 μ s \pm 10%
Pulse Frequency Envelope	5–120 Hz
Carrier Frequency:	2 kHz
Output Voltage:	max. 55 V pp \pm 10% (an 500 Ohm)
Output Current:	max. 100 mA pp \pm 10% (an 500 Ohm)
Application Time:	5–60 Minutes
Intensity:	Adjustable from 0 to 100%
Operating Conditions:	Between +5°C and +40°C
Storage/Transport conditions:	Between -20°C and +60°C
Dimensions:	129 mm x 102 mm x 36 mm (L x W x H)
Weight:	Approximately 320 g
Maximum Permissible Operating:	Up to 2000m above sea level
Charging Cable:	USB-C
Battery	Capacity: 6700 mAh Rated Voltage: 3.6 V Type: Lithium Polymer
Connectivity	Transmit Power: 0dBm standard, max. 5dBm thru software Connection: Bluetooth® low energy technology

9. Symbols

The following symbols are relevant for the use of the myostyle EMS training system.

-  The product has been tested by the manufacturer and complies with all EU-wide requirements for safety, health, and environmental protection.
-  Serial Number
-  Handle with care
-  This device must be separated from household waste and recycled as electronic waste.
-  Hand wash only
-  Do not iron
-  Do not tumble dry
-  Do not dry clean
-  Do not bleach
-  Do not wring out
-  Do not use detergent

10. Disposal

Electronic products with the myostyle Training Systems logo should not be disposed of in household waste. According to applicable legal regulations, these products should be taken to an appropriate collection point for disposal. This contributes to the protection of natural resources and overall health.

11. Maintenance / Warranty

-  The manufacturer and retailer are not liable for damages resulting from improper handling, failure to follow the instructions, or misuse.
-  The electrodes and fasteners are consumables that naturally wear out. However, their durability depends significantly on proper handling and care and cannot be guaranteed.
-  If you have any questions or problems, please contact your myostyle support: support@myostyle.de

12. Contact

myostyle GmbH

Darmstädter Landstraße 125, 60598 Frankfurt am Main - Germany

-  +49 69 2475582-0
-  support@myostyle.de
-  www.myostyle.de



myostyle[®]

MY OWN BODY STYLE

myostyle GmbH

Darmstädter Landstraße 125 · 60598 Frankfurt am Main
+49 69 2475582-0 · info@myostyle.de

