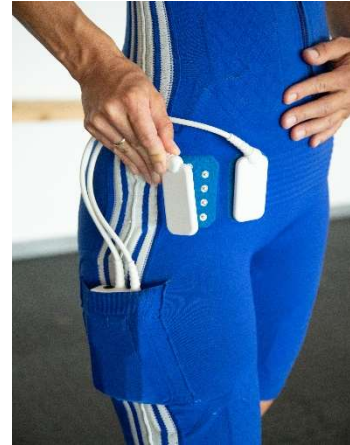
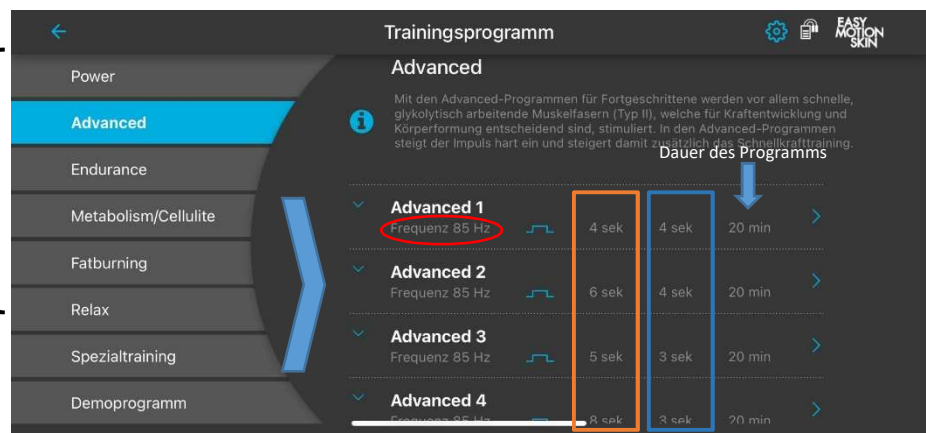


## Handbuch für deinen EMS Anzug

1. **Anzug anziehen** - möglichst ohne BH und Boxershorts, um den Kontakt einwandfrei herstellen zu können.
2. **Powerbox fixieren** - das kürzere Kabel außen, das etwas längere innen befestigen.
3. **Verbindung per App/Bluetooth herstellen.**
4. **Login Daten eingeben und starten.**

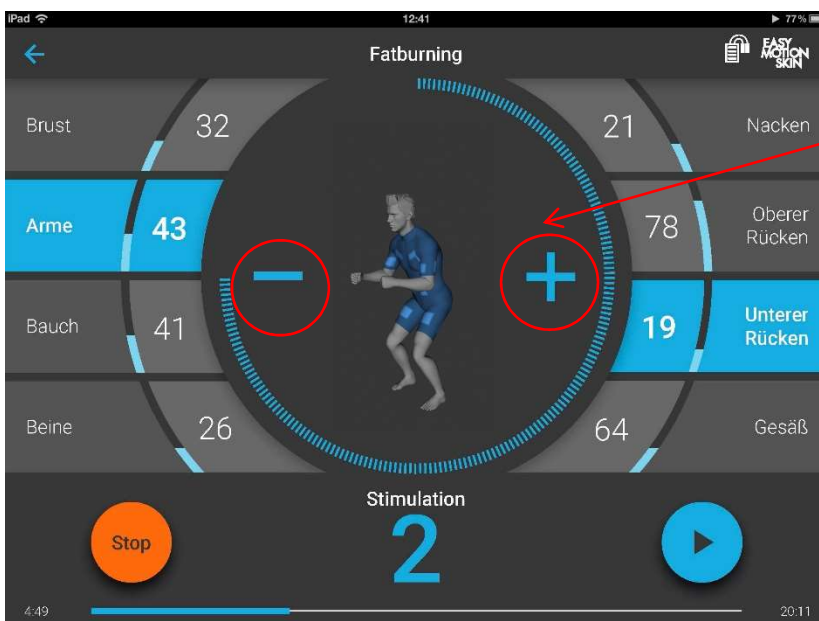


5. Wähle hier ein Programm, mit entsprechender Stimulation und Zeit.



Der erste Impuls steht immer für die Spannung, hier findet quasi die Stimulation/Kontraktion statt.

Diese Zeitspanne ist deine Pause, hier findet keine Stimulation statt.



Hier kannst du per Klick auf die jeweiligen Bereiche deine Stufe / Frequenz regulieren. Sobald ein Bereich blau markiert ist, kannst du diesen per „+“ hoch fahren oder per „-“, wieder runter fahren.

Jeder Körper ist einzigartig und deine Muskeln können von Tag zu Tag variieren. Mal geht mehr, Mal geht weniger Stimulation. Hör auf deinen Körper und fahr soweit hoch, wie es für dich angenehm ist und dir gut tut.

## Programmübersicht

**Power 85Hz** – Workouts mit dynamischen Bewegungen / Übungen

**Advanced 85Hz**– Workouts mit statischen Übungen

**Endurance 40Hz**– ideal bei Ausdauersport/Cardio wie z.B. walken, joggen, radeln, spazieren uvm.

**Metabolism/Cellulite 7Hz**– anzuwenden bei ruhigen / leichten Bewegungen, z.B. Zuhause bügeln, aufräumen, kochen, Rasen mähen... oder einfach nur auf der Couch liegen und Füße hoch lagern. *(Hier hast du durchgehend Impulse, sprich keine Pause!)*

**Fatburning 85Hz/7Hz** – Workouts mit dynamischen Bewegungen / Übungen  
*(Hier hast du zuerst 85Hz Impulse und dann 7 Hz, sprich auch hier keine Pause!)*

**Relax** – nach deinem Training zum Entspannen oder grundsätzlich bei Verspannungen zum Lockern, entweder mit leichten Dehnübungen oder beim relaxen auf dem Sofa.

### Wichtig zu Wissen!

- **Power – Advanced – Fatburning** sind mit 85 Hz aktiv und können grundsätzlich nur **2-mal** in der Woche aktiviert werden.

D.h. da diese 3 Programme zusammen hängen, sind automatisch auch **alle** dieser 3 Programme nach **einem** Training mit Power/Advanced oder Fatburning, für ca. 38 Std. gesperrt.

-> sofern das Training allerdings schon zweimal die Woche ausgeführt wurde, ist es auch für die restliche Woche gesperrt! Einfach aus Sicherheitsgründen.

- **Endurance, Metabolism/Cellulite und Relax** stehen jederzeit zur Verfügung und werden somit nicht gesperrt!

### Meine Persönliche Empfehlung:

- Wenn, max. **1 Training/Programm am Tag** mit EMS.

z.B. 1x20min. Workout mit **Power/Advanced oder Fatburning**

oder

z.B. 1x45min. radeln mit **Endurance**

oder

z.B. 1x60min. Haushalt schmeißen mit **Metabolism/Cellulite**

Das **RELAX Programm** ist aus und vor, dass kannst du mit ruhigen Gewissen **nach jedem Training im Anschluss** machen. Da dieses Programm 100 Hz hat und die Muskeln ab einer Herzfrequenz von 90 entspannen, ist das problemlos anzuwenden.

**Und ganz Wichtig ! Vor und nach deinem Training viel WASSER trinken!**