

## TurboSonic X5 / X7

Stellen Sie sich mit den Füßen etwa schulterbreit auf den TurboSonic, beugen Sie die Knie leicht.  
Nun haben Sie die Ausgangsstellung für alle 12 Programme.

Programm	Dauer	Frequenzbereich	Intensitätsbereich
Programm 1 Standard Ganzkörperprogramm für Erwachsene	10 min	4 - 25 Hz	5 - 99
	Dieses Programm durchläuft einen breiten Frequenz- und Intensitätsbereich und eignet sich für eine Vielzahl von Anwendungen. Durch eine Reihe von wechselnden Sequenzen wird im Laufe des Trainings der ganze Körper erfasst.		
Programm 2 Standard Ganzkörperprogramm für Kinder	10 min	4 - 25 Hz	2 - 50
	Dieses Programm ist vergleichbar mit Programm 1 und hat einen ebenso breiten Anwendungsbereich. Durch die Begrenzung der Intensität auf max. 50 ist es auch für Kinder bis ca. 13 Jahren geeignet.		
Programm 3 Standard Ganzkörperprogramm für Senioren	10 min	4 - 25 Hz	3 - 70
	Dieses Programm ist vergleichbar mit dem Programm 1 und hat einen ebenso breiten Anwendungsbereich. Durch die Begrenzung der Intensität auf max. 70 ist es besonders für Senioren geeignet.		
Programm 4 Massage	10 min	20 - 45 Hz	5 - 99
	Dieses Programm wurde zur Massagestimulation entwickelt. Es arbeitet im mittleren und höheren Frequenzbereich.		
Programm 5 Bauch	10 min	4 - 40 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Bauchmuskulatur.		
Programm 6 Gesäß	10 min	5 - 24 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Gesäßmuskulatur.		
Programm 7 Oberschenkel	10 min	6 - 20 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Oberschenkelmuskulatur.		
Programm 8 Unterschenkel	10 min	8 - 25 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Unterschenkelmuskulatur.		
Programm 9 Schultern	10 min	5 - 16 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Schultermuskulatur.		
Programm 10 Arme	10 min	3 - 10 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Armmuskulatur.		
Programm 11 Brust	10 min	3 - 10 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Brustmuskulatur.		
Programm 12 Rücken	10 min	4 - 15 Hz	5 - 99
	Die programmierten Frequenzen wirken insbesondere auf die Rückenmuskulatur.		

## TurboSonic X5 / X7

- 1 **Start** lang drücken: Das Gerät schaltet von „Standby“ in Betriebsmodus.  
**Start** kurz drücken: Das Gerät startet die ausgewählte Anwendung.
- 2 **Stop** kurz drücken: Stoppt den Betrieb.  
**Stop** lang drücken: Das Gerät schaltet zurück in „Standby“.
- 3 **Mode** dient zum Wählen des gewünschten Modus:  
 Manu 1 = freie Frequenzen 3 - 25 Hz, freie Intensität  
 Manu 2 = freie Frequenzen 26 - 50 Hz, freie Intensität  
 Programme 1 - 12 siehe umseitige Tabelle.
- 4 **Timer** In den Modi Manu 1 und Manu 2 wird durch 1 × Drücken die Anwendungszeit um jeweils eine Minute verlängert, bis max. 10 Minuten.
- 5 **Frequency** steuert die Frequenz in den Modi Manu 1 und Manu 2.
- 6 **Intensity** steuert die Intensität der Vibration. Folgende Einstellungen sind möglich:
 

Manu 1	0 - 99	0 = niedrig, 99 = hoch
Manu 2	0 - 99	0 = niedrig, 99 = hoch
Progr.	LO	LO =
1 - 12	HL	niedrig (50 %)
	HI	HL =
		mittel (75 %)
		HI =
		hoch (100 %)
- 7 **Mode** zeigt den ausgewählten Modus an.
- 8 **Timer** zeigt die verbleibende Anwendungsdauer an.
- 9 **Frequency** zeigt die aktuelle Frequenz der Anwendung an.
- 10 **Intensity** zeigt die aktuelle Intensität der Anwendung an.

