

### Trainingsprogramme

Die Programme sind für das Training im Stand vorgesehen. Die Füße werden für einen sicheren Stand etwa schulterbreit gestellt und die Knie leicht gebeugt.

#### Intensität

Bei jedem Programm kann die Intensität vor Programmstart auf LO, HL oder HI eingestellt werden.

LO = 50% der max. Programmintensität

HL = 75% der max. Programmintensität

HI = 100% der max. Programmintensität

Während der Laufzeit eines Programms ist die Intensität nicht veränderbar, sondern folgt der programmierten Voreinstellung. Sie wechselt automatisch entsprechend der programmierten Sequenzen, die den einzelnen Programmen zugrunde liegen.

#### Programm „Beine“

Dieses Programm verwendet einen Frequenzbereich, der vor allem Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskel und den Wadenmuskel anspricht.

#### Programm „Rumpf“

Dieses Programm verwendet einen Frequenzbereich, der hauptsächlich die Bauchmuskulatur und den Rückenstrecker anspricht.

#### Programm „Schultern und Arme, Brust“

Dieses Programm verwendet einen Frequenzbereich, der hauptsächlich den Trapeziusmuskel der Schulter, den Bizeps des Armes und den Pektoralmuskel der Brust anspricht.

#### Programm 4 „Ganzkörpertraining“

Dieses Programm verwendet den gesamten Frequenzbereich (3-50 Hz) und alle Intensitätslevels, wodurch fast alle Muskeln im Körper stimuliert werden.

### Stimulationsareal nach Frequenz

3 Hz	Ganzkörpertraining
4 Hz	Arme, Schultern
5 Hz	Brust, Schultern
6 Hz	Schultern, Rücken
7 Hz	Hüfte, Rücken, Bauch
8 Hz	Bauch, Hüfte, Oberschenkel
9 Hz	Hüfte, Oberschenkel, Bauch
10 Hz	Taille, innere Oberschenkel
11 Hz	innere Oberschenkel
12 Hz	Oberschenkel, Gesicht
13 Hz	Ganzkörpertraining, Gesicht
14 Hz	Ganzkörpertraining, Schultern
15 Hz	Vorderseite Oberschenkel, Waden
16 Hz	Vorderseite Oberschenkel, Waden
17 Hz	Bauch, innere Oberschenkel, Becken
18 Hz	Ganzkörpertraining (Dehnung)
19 Hz	Ganzkörpertraining (Dehnung)
20 Hz	Ganzkörpertraining (Dehnung)
21 Hz	seitliches Becken, Schneidermuskel, unterer Bauch
22 Hz	seitliches Becken, Schneidermuskel, unterer Bauch
23 Hz	Waden, Hinterseite Oberschenkel
24 Hz	Waden, Hinterseite Oberschenkel
25 Hz	Waden, Hinterseite Oberschenkel
26-50 Hz	Ganzkörperstimulation, neuromuskuläres Training, Verbesserung der Knochendichte, Rehabilitationstraining, Massage

### 1 Betriebstaste

Drücken Sie die Betriebstaste, um das Gerät einzuschalten, oder um das Bedienfeld zu prüfen (Sie hören beim Einschalten einen Ton). Jedes LED leuchtet auf und das Gerät schaltet in die Grundeinstellung mit einer Frequenz von 3 Hz, einer Intensität von „0“ und einer Timereinstellung von „1“ Minute.

### 4 Intensitätsregler

Im manuellen Modus kann die Intensität zwischen 10 und 99 in 10er-Schritten gewählt werden. Im Programm-Modus (Taste 7) kann die Intensität aus drei Stufen gewählt werden (Taste 4), nämlich LO (niedrig), HL (mittel) und HI (hoch). Die Standardeinstellung bei der Programmwahl ist immer LO (niedrig). Hier muss die Intensität vor Trainingsbeginn ausgewählt werden.

### 5 Start-/Stopp-Taste

Drücken Sie diese Taste einmal, um die Stimulation zu starten – die Taste leuchtet rot. Drücken Sie die Taste erneut, um die Stimulation zu beenden – die Taste leuchtet blau.

### 6 Timer-Taste

Das Drücken der Timer-Taste erhöht die Anwendungszeit um jeweils 1 Minute bis zu maximal 10 Minuten. Diese Taste können Sie bei der manuellen Einstellung auch während des Betriebs drücken.

### 7 Programm-Taste

Vier individuelle Programme können in der folgenden Reihenfolge gewählt werden: Beine, Rumpf, Schultern und Arme, Ganzkörpertraining.

### 10 Frequenzregler

Im manuellen Modus kann die Frequenz zwischen 3 und 50 Hz in 1Hz-Schritten gewählt werden.

### 11 Audio-Taste

Ist die angeschlossene externe Musikquelle eingeschaltet, dann drücken Sie diese Taste einmal, um nur die Vibrationen ohne die Musik zu fühlen. Die Taste leuchtet blau. Drücken Sie die Taste erneut, um die Vibrationen zusammen mit der Musik zu fühlen. Die Taste leuchtet rot.

### 1 Betriebstaste

### 2 Zeitanzeige

### 3 Intensitätsanzeige

### 4 Intensitätsregler

### 5 Start-/Stopp-Taste

### 6 Timer-Taste

### 7 Programm-Taste

### 8 Programm-Anzeige

### 9 Frequenzanzeige

### 10 Frequenzregler

### 11 Audio-Taste

