

AB ENERGIZER - Bedienungsanleitung

Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind nun der Besitzer eines elektronischen Trainingsgerätes auf dem neuesten Stand der Technik. Lesen Sie bitte vor Gebrauch sorgfältig diese Anleitung!

Die Ab Energizer Electronic Stimulation Units (ESU, elektronische Stimulationseinheiten) in Kombination mit dem Gürtel erzeugen sanfte Impulse, die die Muskeln zum An- und Entspannen anregen. Die verschiedenen Muskeln benötigen unterschiedliche Arten von Entspannung. Aus diesem Grund ist es wichtig zu verstehen, dass die Ruhephasen zwischen den Muskelkontraktionen ein wichtiger Trainingsbestandteil sind. Ihr Ab Energizer ist kein gewöhnlicher Muskelstimulator. Dieser fortschrittliche Apparat arbeitet mit anatomisch angebrachten Stimulatoren, die Ihre Muskeln auf sanfte Weise an- und entspannen. Sie können wirklich sehen, wie sich Ihre Muskeln bewegen. Erwarten Sie jedoch keine Vibrationen oder Geräusche, wenn das Gerät in Betrieb ist. Der Ab Energizer ist ein tragbares Gerät, das Sie überall und jederzeit einsetzen können.

Funktionsweise:

Tragen Sie eine reichliche Menge Ab Energizer Gel auf die Stellen auf, die Sie trainieren möchten und legen Sie das Gerät an. Sie können den Ab Energizer am Bauch, an der Taille, an den Schenkeln und am Hintern anwenden. Legen Sie das Gerät an der mit Gel behandelten Stelle an und stellen Sie das Programm und die gewünschte Intensität ein. Der Ab Energizer konzentriert sich genau auf eine Muskelgruppe und hilft Ihnen so, genau diese Muskelgruppe zu trainieren.

Bedienung der ESU:

Der Ab Energizer ist einfach zu bedienen. Es gibt nur 3 Tasten auf den elektronischen Programmier Vorrichtungen und die Programme laufen automatisch. Zusätzlich verfügen diese Vorrichtungen über eine Sicherheitsfunktion. Wird das Gerät nicht richtig verwendet, schaltet es sich nach 10 Sekunden automatisch ab.

Anschalten/Plus: schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die Intensität ein. Bei jedem Bedienen der Taste erhöht sich die Intensität Schritt für Schritt in den zwei Programmen (2). Je höher die Intensität, umso mehr Muskelkontraktionen. Sie müssen 10 x auf die Taste drücken um die maximale Intensität zu erreichen. ACHTUNG: Wenn Sie 1 x auf die Taste drücken, schalten Sie das Gerät ein. Es ist noch nicht in Trainingsfunktion und die Kontrolllampen leuchten konstant. Sie blinken nicht. Jetzt können Sie eines der beiden Programme mit der Programmwahl aussuchen.

Ausschalten/Minus: bei jedem Bedienen der Taste verringert sich die Intensität um einen Schritt. Mit dieser Taste können Sie das Gerät auch ausschalten.

Programme: diese Taste dient zum Auswählen eines der 2 vorgegebenen Trainingsprogramme.

Die LED Lampen zeigen das gewählte Programm (Anfänger 1/Fortgeschritten 2) an:

Programm	Name	Rechte LED Lampe	Linke LED Lampe
1	Anfänger	rot	aus
2	Fortgeschritten	rot	rot

Programm 1 und 2 geben jedem eine große Auswahl an verschiedenen Elementen für ein flexibles Trainingsprogramm. Wir empfehlen Ihnen, dass Programm 2 erst anzuwenden, wenn Sie zuvor das Programm 1 mindestens für 1 Woche regelmäßig angewandt haben. Als Anfänger sollten Sie immer nur das Programm auswählen, das Ihnen gut tut. Dies bedeutet normalerweise Stufe 1 – 3 in Programm 1. Es kann aber natürlich variieren – je nach Ihrem Fitnesslevel oder Ihrem Bedürfnis nach Trainingsintensität. Beachten Sie: die ESU Einheiten werden an zwei Seiten auf dem Gerät angebracht. Um sie zu befestigen, drücken Sie sie einfach fest auf den Gurt. Es ist egal, in welcher Position Sie sie anbringen. Hauptsache, Sie können sie dann einfach bedienen.

Inbetriebnahme / Funktion und Anwendung:

Sie werden merken, dass Sie sehr schnell Ergebnisse erzielen. Allerdings sollten Sie den Ab Energizer regelmäßig für 2 – 3 Monate anwenden, um ein gutes Resultat zu sehen.

*Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs, in dem Sie ihn vorsichtig herunter ziehen.

*Legen Sie die Knopf-Batterie ein und achten dabei darauf, dass das „+“ oben ist. Berühren Sie die Batterie möglichst nur an den Seiten, nicht an den Polen!

*Stellen Sie sicher, dass die ESU Einheiten aus sind. Sollte dies nicht der Fall sein, so schalten Sie sie bitte vorerst aus.

*Bringen Sie die zwei ESU Einheiten auf dem Gurt an.

*Tragen Sie eine reichliche Menge Ab Energizer Gel auf die Stellen auf, die Sie trainieren möchten und legen Sie das Gerät an. Wählen Sie das gewünschte Programm und beginnen Sie mit der abwechslungsreichen Trainingsarbeit.

ACHTUNG: entfernen Sie keine Etiketten, die sich im Innenbereich des Gurtes befinden!

WICHTIG: fragen Sie vor der ersten Anwendung Ihren Arzt!

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass der Ab Energizer über eine Sicherheitsfunktion verfügt. Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß benutzt werden, so schaltet es sich nach 10 Sekunden automatisch ab. Sie müssen die ESU Einheiten korrekt einsetzen und den Gurt auf die mit viel Gel vorbehandelte Stelle anlegen. Nach Auswahl des Programms durchläuft der Ab Energizer ein komplettes Trainingsprogramm. Daher erinnern wir Sie daran, dass Sie die zu trainierenden Stellen mit ausreichend Gel vorbehandeln müssen, um die Sicherheit zu wahren. Wenn Sie nicht ausreichend Gel verwenden, kann es zu Druckstellen kommen. Es wird daher dringend empfohlen immer eine große und ausreichende Menge Gel zu verwenden.