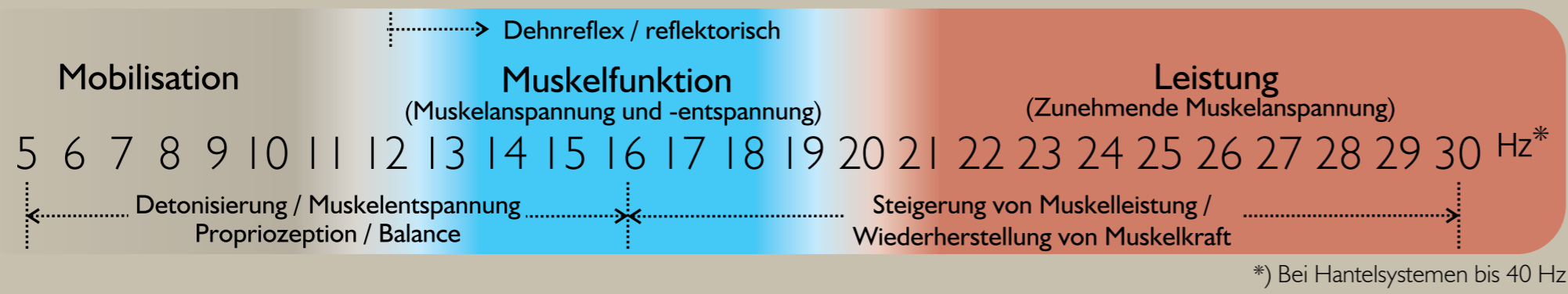


Wahl der Trainingsfrequenz

Die **Frequenz** in Hertz (Schwingungen pro Sekunde) wird am Gerät eingestellt und immer entsprechend dem Trainingsziel gewählt. So werden niedrige Frequenzen zur Mobilisation, mittlere zum Training der Muskelfunktion und hohe Frequenzen zur Steigerung der Muskelleistung eingesetzt.



Trainingsempfehlung

Anfänger: 3 mal bis zu 2 Min. pro Tag,
d. h. 1 bis 2 Min. Training – 1 bis 2 Min. Pause
1 bis 2 Min. Training – 1 bis 2 Min. Pause
1 bis 2 Min. Training – Ende

Fortgeschrittene: 3 mal bis zu 4 Min. pro Tag

Hinweise:

Wird regelmäßig die Muskelleistung trainiert, d. h. bei Frequenzen zwischen 20 und 30 (40) Hertz, sollten zwischen den Trainingssitzungen sinnvollerweise Pausen von ein bis zwei Tagen eingelegt werden.

Ringe und Uhr zum Training ausziehen! Bei empfindlicher Haut Handschuhe anziehen.



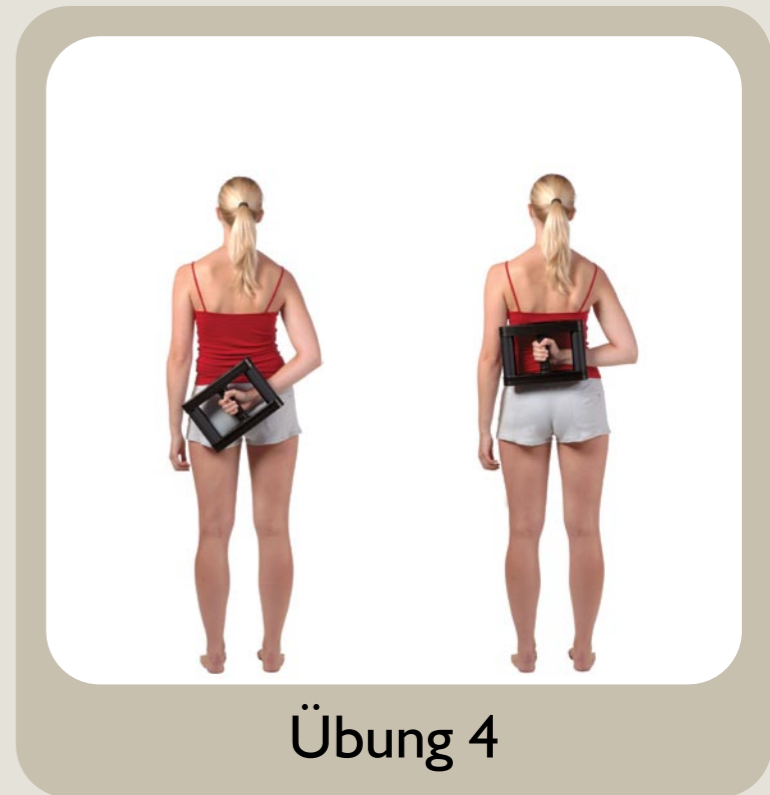
Übung 1



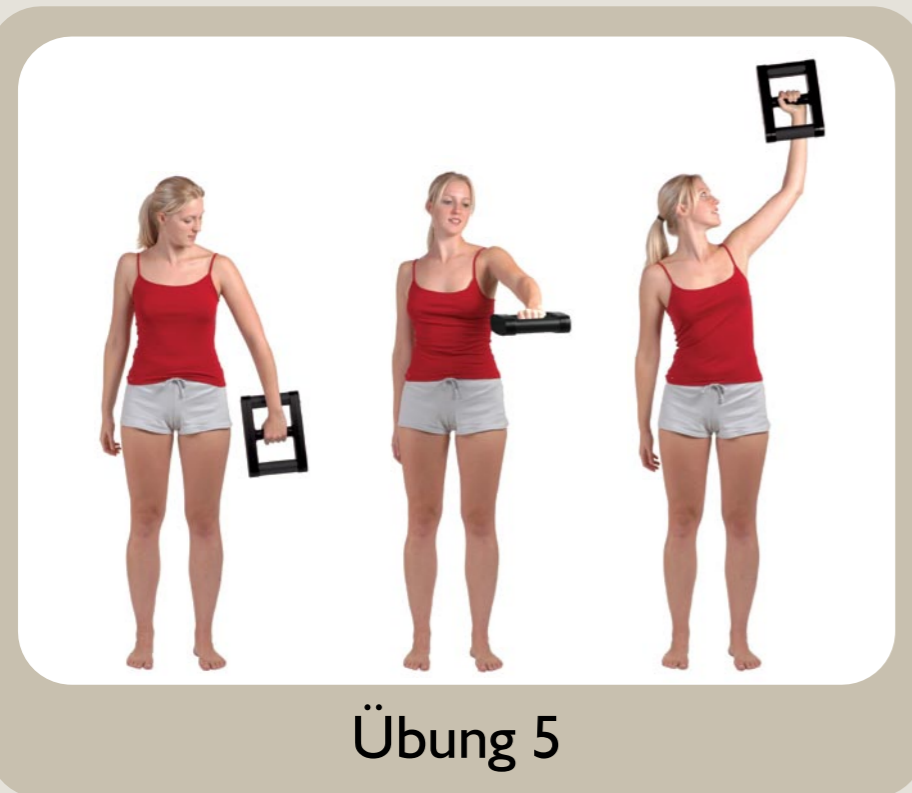
Übung 2



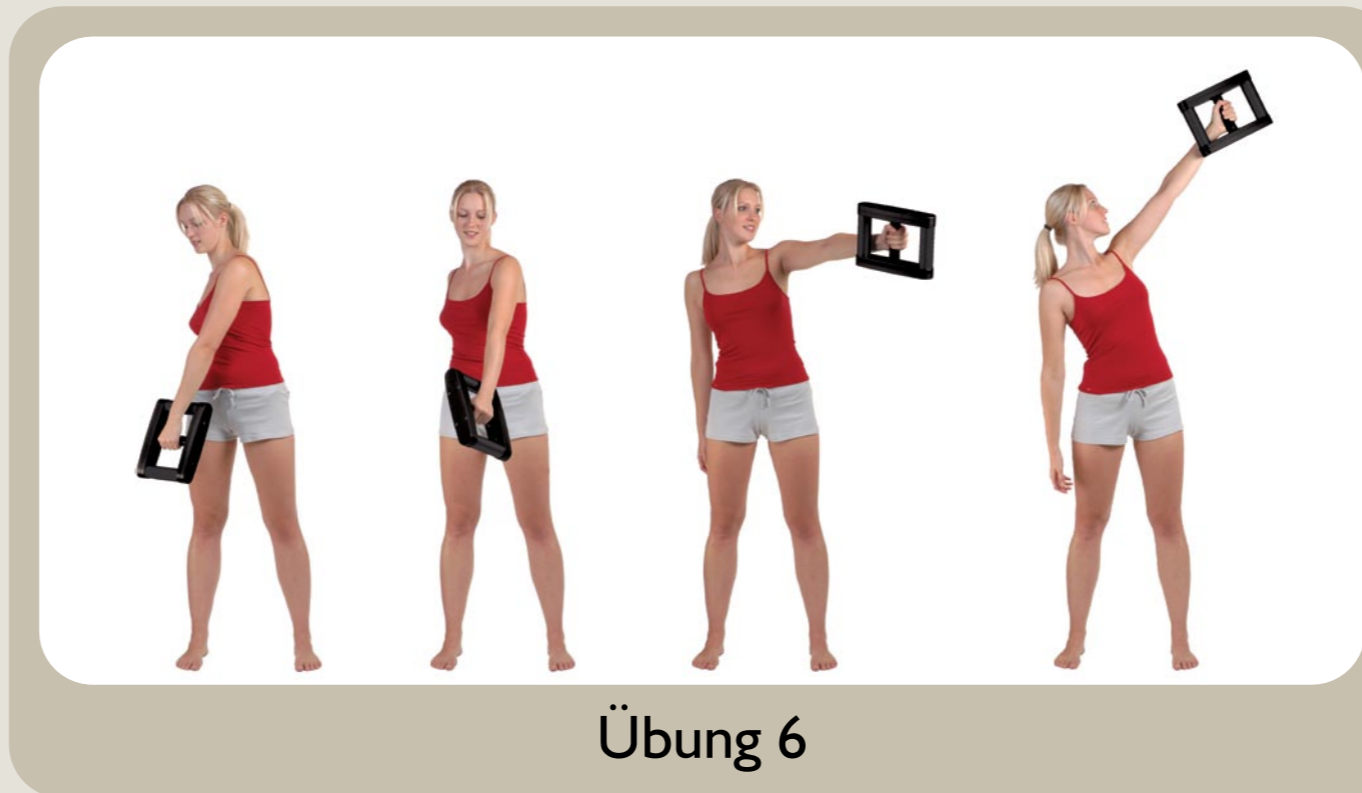
Übung 3



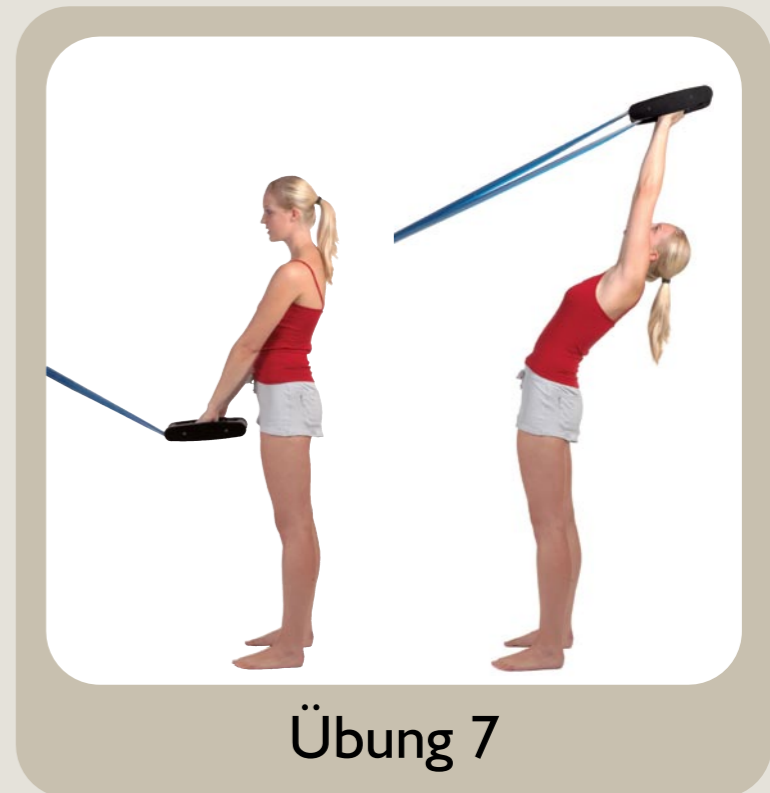
Übung 4



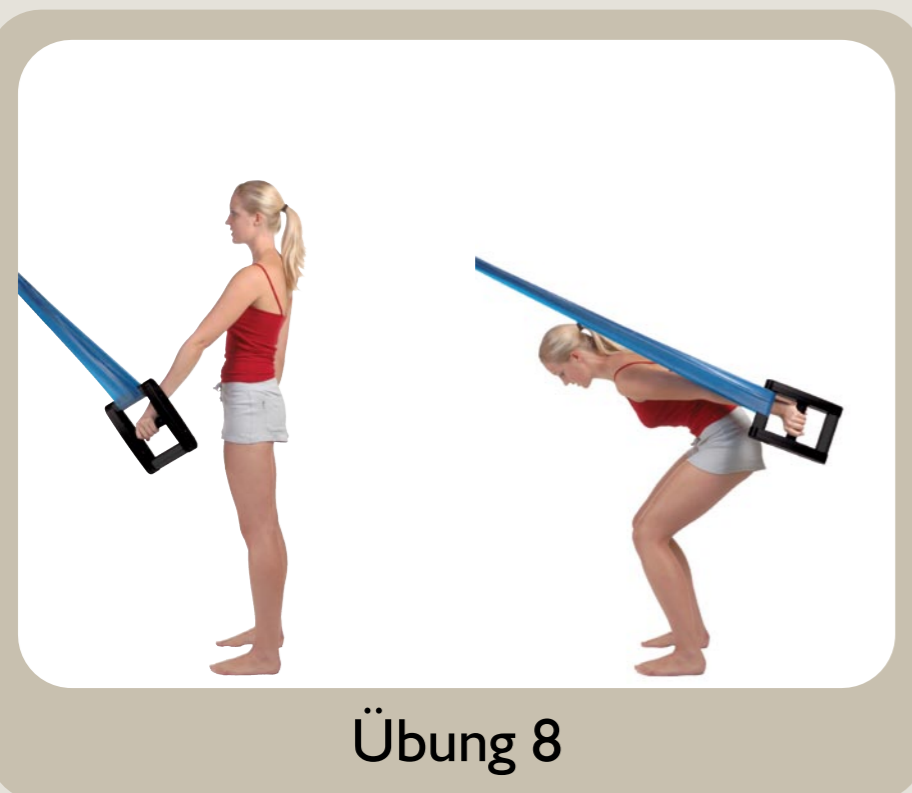
Übung 5



Übung 6



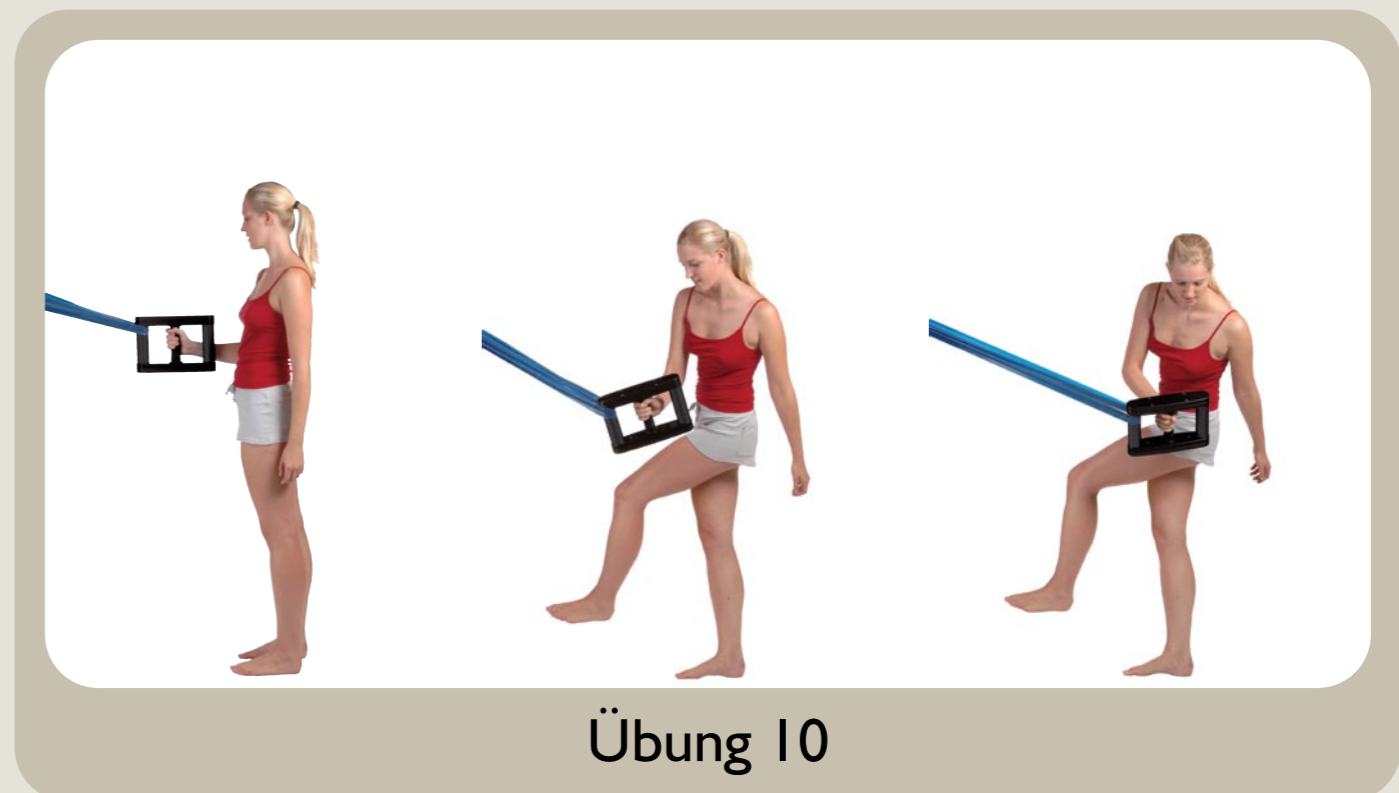
Übung 7



Übung 8



Übung 9



Übung 10



Übung 11

Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt.
Patenterte Technologie.
Made in Germany.