

# AB Energizer – Gebruiksaanwijzing

Gefeliciteerd! U bent nu de trotse bezitter van de meest geavanceerde elektronische stimulatie trainingsunit die op dit moment op de markt is. **BELANGRIJK:** lees eerst deze gebruiksaanwijzing goed door voordat u de Ab Energizer gaat gebruiken.

De Ab Energizer Electronic Stimulation Units (ESU) geven in combinatie met de trainingsband zachte elektronische impulsen af, die uw spieren laten samentrekken en ontspannen. Verschillende spieren vragen om verschillende mate van samentrekken. Het is dan ook belangrijk om te begrijpen dat de rusttijd tussen de samentrekkingen (= het relaxen van de spieren) een voornaam onderdeel is van de totale workout. Onze Ab Energizer is geen gewone spierstimulator. Dit geavanceerde apparaat gebruikt een tweetal anatomisch gesitueerde stimulators die mild en zacht uw spieren samentrekken en ontspannen. U kunt uw spieren echt zien bewegen. Verwacht geen vibratie of het geluid van het stimulatie apparaat wanneer deze in werking is. De Ab Energizer is een mobiel apparaat dat u elk moment van de dag kunt gebruiken waar en wanneer u maar wilt.

## **Zo werkt het:**

Smeer een **ruime hoeveelheid** Ab Energizer Gel op de plaatsen die u wilt gaan trainen en bevestig de band. U kunt de Ab Energizer gebruiken rond buik, taille, dijnen of billen. Bevestig de band op de met gel ingesmeerde plek en stel het programma en intensiteit van de ESU in op de plek die u gaat trainen. De Ab Energizer concentreert zich direct op de bewuste spiergroep en helpt zo om de spiergroep te isoleren en te trainen.

## **Bediening van de Electronic Stimulation Units (ESU):**

De Ab Energizer is zeer eenvoudig in gebruik. Er zitten maar 3 toetsen op de units en de programma's lopen automatisch. Bovendien zit op de ESU's een extra veiligheidsfunctie ingebouwd. Indien het product niet op de juiste manier gebruikt wordt, zal de ESU er na 10 seconden mee ophouden.

- **ON/HIGHER:** zet de unit aan en verhoog de intensiteit door een druk op deze knop. Elke keer dat de knop ingedrukt wordt, wordt de intensiteit stapsgewijs opgevoerd in beide (2) programma's. Hoe hoger de intensiteit, hoe groter de samentrekkingen van de spier. U moet deze knop 10 keer indrukken om de hoogste stand te bereiken. **LET OP:** Wanneer u 1x op de ON/HIGHER knop drukt, zet u de unit aan. Er is geen werking en de LEDs zullen continue branden. Ze knipperen niet. Zo kunt u een van de twee programma's kiezen met de "PROGRAM" knop.

- **OFF/LOWER:** Elke keer dat deze knop wordt ingedrukt, wordt de intensiteit met één stap verlaagd (totaal 10 niveaus). Tevens wordt de units met deze knop uitgezet.

- **PROGRAM:** Deze knop wordt gebruikt om een van de twee voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's te kiezen. De instelling wordt aangegeven door de kleur en locatie van de twee LED lampjes op de unit.

Program	Naam	LED1 rechts	LED2 links
1	beginner	rood	uit
2	gevorderd	rood	rood

Programma 1 & 2 geven ieder een uitgebreide variatie van verschillende elementen voor een flexibel trainingsprogramma. We raden program 2 pas aan nadat u de Ab Energizer tenminste 1 week regelmatig met program 1 heeft gebruikt. Als beginner moet u altijd de intensiteit gebruiken, die bij u prettig aanvoelt. Normaal is dat niveau 1-3 van program 1, maar dat kan variëren door o.a. uw fitness niveau en het intensiteitsniveau dat voor u prettig is.

**Opmerking:** De ESU's worden op 2 plaatsen aan de band geklikt. Om de units te bevestigen klikt u hem gewoon op de band. De polariteit van de twee contacten is niet van belang. U kunt de unit ook "op de kop" bevestigen, zodat u de LED's makkelijker kunt bedienen.

## **START / WERKING EN GEBRUIK**

Onthoud dat u heel snel resultaat zult bemerken. Echter na 2 of 3 maanden de Ab Energizer veelvuldig gebruikt te hebben, zal het visueel resultaat optimaal zijn.

\* Open het batterij-klepje door deze rustig naar beneden te schuiven.

\* Plaats 1 lithium batterij in het batterijcompartiment. De positieve "+" pool van de batterij moet naar boven gericht zijn, zodat u het "+" symbool kunt aflezen op de batterij en sluit het batterijklepje – let op: raak de polariteiten van de batterij niet aan, houd hem aan de zijkant vast.

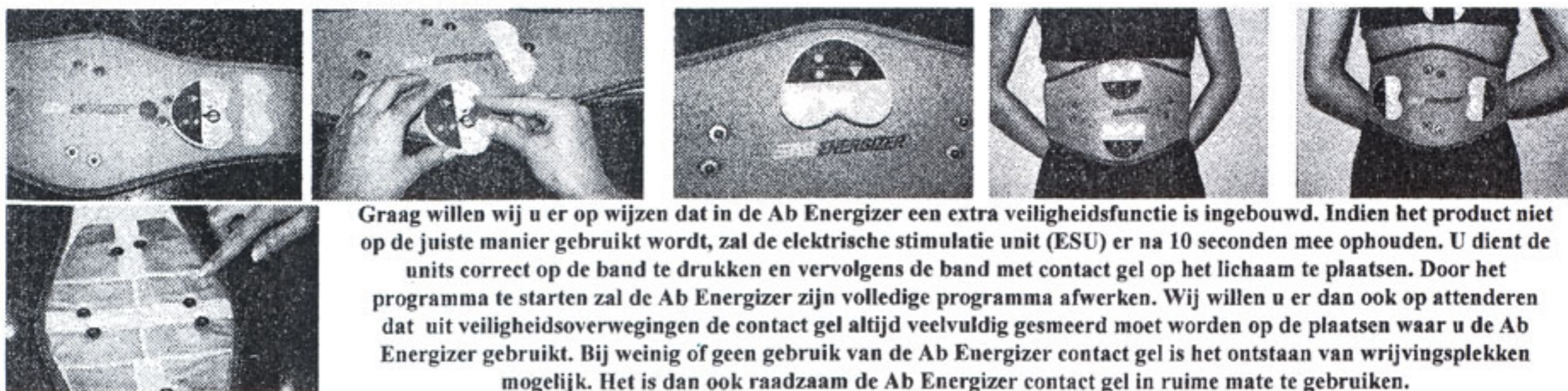
\* Zorg dat de ESU op OFF staat (= allebei de lampjes zijn uit). Mocht de unit aanstaan kunt u deze makkelijk uitzetten door op de OFF/LOWER knop te drukken.

\* Bevestig de 2 Electronic Stimulators Units op de neopreen band.

\* Smeer een **ruime hoeveelheid** Ab Energizer Gel op de plaats die u wilt gaan trainen en bevestig de band. Stel het gewenste programma in en begin met de gevarieerde workout.

\* **LET OP: VERWIJDER GEEN STICKERS VAN DE BINNENZIJDE VAN DE TRAININGSBAND.**

\* **BELANGRIJK: RAADPLEEG VOOR GEBRUIK EERST UW ARTS.**



Graag willen wij u er op wijzen dat in de Ab Energizer een extra veiligheidsfunctie is ingebouwd. Indien het product niet op de juiste manier gebruikt wordt, zal de elektrische stimulatie unit (ESU) er na 10 seconden mee ophouden. U dient de units correct op de band te drukken en vervolgens de band met contact gel op het lichaam te plaatsen. Door het programma te starten zal de Ab Energizer zijn volledige programma afwerken. Wij willen u er dan ook op attenderen dat uit veiligheidsoverwegingen de contact gel altijd veelvuldig gesmeerd moet worden op de plaatsen waar u de Ab Energizer gebruikt. Bij weinig of geen gebruik van de Ab Energizer contact gel is het ontstaan van wrijvingsplekken mogelijk. Het is dan ook raadzaam de Ab Energizer contact gel in ruime mate te gebruiken.