



So einfach ist das!

EMS - der Megatrend des 21 Jahrhunderts!

Muskelaufbau für Männer und Stoffwechselaktivierung für Frauen, mit sensationellen Ergebnissen bereits nach kurzer Zeit! Und das bei nur 2 Trainingseinheiten zu je 15 Minuten pro Woche!

Training - ohne Bewegung!

Denn der Muskelaufbau funktioniert über **Intensität** und nicht über Bewegung! Ohne Gelenkbelastung erreichen wir eine Muskelspannung die wir sonst nur durch das Bewegen von schweren Gewichten erhalten würden! Die Impulsstärke sollte immer dem individuellen Körperempfinden angepasst werden. Dies schwankt von Training zu Training. Stellen Sie die Intensität so ein, dass ein angenehmes Spannungsgefühl im Muskel entsteht !

„Keine Zeit“ gilt nicht mehr..

Bei den empfohlenen 2 Trainingseinheiten á 15 Minuten in der Woche, bleibt genügend Zeit für Familie, Beruf und Freizeit.

NUR 15
MINUTEN
TRAINING



Anlegen der Elektroden ist kinderleicht. EMS-Wäsche anziehen (nichts drunter) und Elektroden befeuchten. Danach folgende Schritte durchführen:



1. **Gesässgurt anlegen**



2. **Weste anziehen**



3. **Armelektroden anlegen**



4. **Beinelektroden anlegen**



5. **Kabel verbinden**



6. **Los geht's...**

Gerät einschalten, die Intensitätsstufe 1 auswählen und mit den EMS spezifischen Bewegungen beginnen. Der Computer begleitet Sie sicher durch das Training. Fragen zum Training beantwortet Ihnen unsere Hotline gerne. Tel: 0 22 06 - 907 91 26

HÖCHSTE SICHERHEIT

Die Beast & Beauty EMS-Trainer werden in Deutschland produziert

made in Germany

