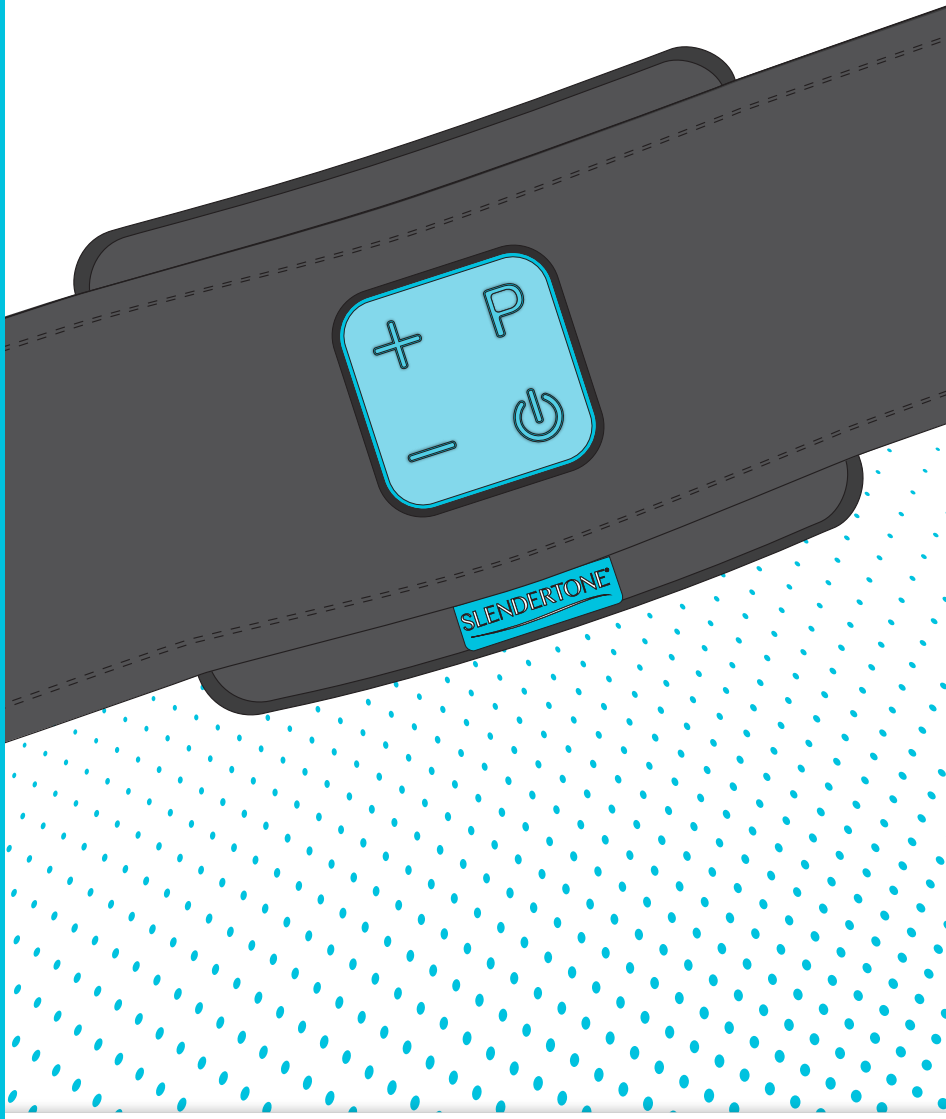
Programme Guide

SLENDERTONE®

Evolve Abs



Guide des Programmes • Programmübersicht
Guía de Programas • Programmahandleiding
Guida ai Programmi • Guia de Programas

ENG Welcome

Congratulations on purchasing your Slendertone Evolve Abs! You are a part of a growing, supportive community of #Slendertoners who want to look and feel better and who use our ab toning belt to help them achieve this goal!

With 12 Toning Programmes to select from, including our new 6-week progressive toning plan and 15-minute "Abs Blitz" feature, the Evolve Abs has something to suit everybody. So, let's get started!

To Set-Up your Evolve Abs, Scan the QR Code above or type the URL into your web browser: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

FR Bienvenue

Félicitations pour l'achat de votre Slendertone Evolve Abs ! Vous faites maintenant parti de la communauté des #Slendertoners, qui sont soucieux de leur forme et de leur bien-être, et qui ont recours à notre ceinture de tonification abdominale pour atteindre cet objectif.

Avec ses 12 programmes de tonification, parmi lesquels nos programmes de tonification progressive de 6 semaines et « Abs Blitz » de 15 minutes, la ceinture Evolve Abs répond aux besoins de chacun. C'est parti !

Pour installer votre ceinture Evolve Abs, scannez le QR code ou saisissez l'URL dans votre navigateur Web :
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

D Herzlich Wilkommen

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres Slendertone Evolve Abs! Sie sind nun Teil der wachsenden, unterstützenden Gemeinschaft von #Slendertoners, die besser aussehen und sich besser fühlen wollen und unseren Bauchmuskelgürtel nutzen, um dieses Ziel zu erreichen!

Mit 12 auswählbaren Trainingsprogrammen, einschließlich unseres neuen 6-wöchigen Progressive Toning-Plans und des 15-Minuten-Programms „Abs Blitz", erfüllt der Evolve Abs die verschiedensten Anforderungen. Also, legen wir los!

Um mit der Einstellung Ihres Evolve Abs zu beginnen, scannen Sie den QR-Code oder geben Sie die URL in Ihren Browser ein:
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

ESP Bienvenido

¡Enhorabuena por haber comprado Slendertone Evolve Abs! Ya forma parte de la creciente comunidad de apoyo de #Slendertoners que quieren verse y sentirse mejor y que utilizan nuestro cinturón de tonificación abdominal para ayudarles a lograr este objetivo.

Con 12 programas de tonificación para elegir, entre los que se incluyen nuestro nuevo plan de tonificación progresiva de 6 semanas y la función de «Abs Blitz» de 15 minutos, Evolve Abs se adapta a todo el mundo. ¡Empecemos!

Para configurar su Evolve Abs, escanee el código QR o escriba la URL en su navegador:
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

NL Welkom

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Slendertone Evolve Abs! U maakt deel uit een groeiende en behulpzame groep #Slendertoners die er beter uit willen zien en zich beter willen voelen en die onze ab-trainers gebruiken om dat doel te bereiken!

De Evolve Abs heeft een geschikt programma voor iedereen; u kunt kiezen uit 12 trainingsprogramma's, waaronder het nieuwe progressieve trainingsplan van 6 weken en de "Abs Blitz" van 15 minuten. Laten we dus beginnen!

Scan de QR-code of typ de URL in op uw internetbrowser om uw Evolve Abs in te stellen: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

ITA Benvenuto

Congratulazioni per l'acquisto della cintura Evolve Abs Slendertone. Adesso sei parte della comunità in forte crescita e di supporto degli #Slendertoners, che vogliono apparire e sentirsi meglio e che, per raggiungere questo obiettivo, utilizzano la nostra cintura di tonificazione addominale.

Grazie ai 12 programmi di tonificazione fra cui scegliere, incluso il nostro nuovo programma di tonificazione progressiva di 6 settimane e la funzione "Abs Blitz" di 15 minuti, Evolve Abs offre una soluzione per ogni necessità. Comincia subito!

Per configurare Evolve Abs, effettua la scansione del codice QR oppure digita l'URL sul tuo browser Web: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

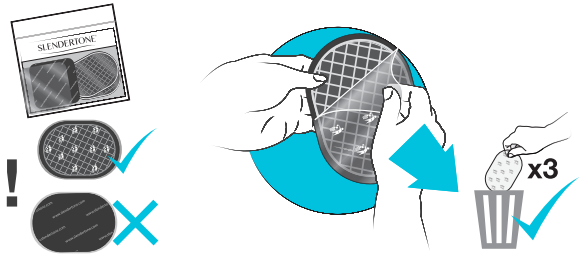
POR Bem-Vindo

Parabéns pela compra do seu Slendertone Evolve Abs! Faz agora parte de uma comunidade de apoio e em expansão de #Slendertoners que querem parecer e sentir-se melhores e que usam o nosso cinto de tonificação abdominal para ajudá-los a concretizar este objetivo!

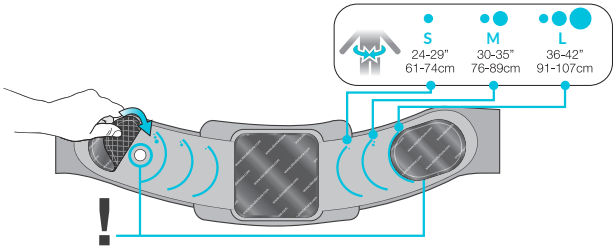
Com 12 programas de tonificação para selecionar, incluindo o nosso novo plano de tonificação progressiva de 6 semanas e a funcionalidade "Abs Blitz" de 15 minutos, o Evolve Abs adapta-se a qualquer pessoa. Por isso, vamos começar!

Para montar o seu Evolve Abs, leia o Código QR ou introduza o URL no seu navegador de internet: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

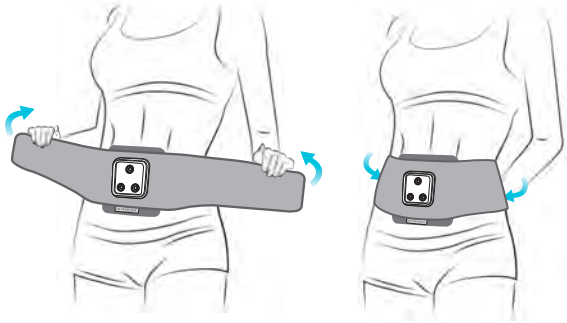
1



2



3



ENG Applying Your Gel Pads

1. Remove the plastic covers from the patterned side of the gel pads.
2. Place the gel pads on the ab belt.
3. Position the ab belt on your torso.

* For further details on set up, visit: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

FR Installation de vos électrodes

1. Retirez les protections en plastique situées sur la face quadrillée des électrodes.
2. Placez les électrodes sur la ceinture abdominale.
3. Positionnez la ceinture abdominale sur votre ventre.

* Pour de plus amples détails sur la mise en place, consultez la page :
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

D Trage deine Gelpads auf

1. Entfernen Sie die Kunststoffabdeckungen von der strukturierten Seite der Gelpads.
2. Bringen Sie die Gelpads an dem Bauchmuskelgürtel an.
3. Positionieren Sie den Bauchmuskelgürtel auf Ihrem Oberkörper.

* Weitere Informationen zur Einrichtung findest du unter:
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

ESP Aplicación de tus almohadillas de gel

1. Retire las cubiertas de plástico del lado impreso de las almohadillas de gel.
2. Coloque las almohadillas de gel en el cinturón abdominal.
3. Colóquese el cinturón abdominal sobre el torso.

* Para más detalles sobre la implementación, visita:
http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up

NL Je gelpads aanbrengen

1. Verwijder de plastic afdekkingen van de zijden van de gelpads met patronen.
2. Plaats de gelpads op de ab-gordel.
3. Plaats de ab-gordel om uw torso.

* Ga voor meer informatie over het instellen naar: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

ITA Applicazione dei cuscinetti in gel

1. Rimuovi le coperture protettive in plastica dei cuscinetti in gel dal lato che presenta le scritte.
2. Posiziona i cuscinetti in gel sulla cintura addominale.
3. Posiziona la cintura addominale sul tronco.

* Per ulteriori dettagli sulla configurazione, visita: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

POR Aplicar as suas almofadas de gel

1. Remova as coberturas plásticas do lado estampado das almofadas de gel.
2. Coloque as almofadas de gel no cinto abdominal.
3. Posicione o cinto abdominal no seu torso.

* Para mais detalhes sobre a instalação, visite: **http:\\www.slendertone.com/pages/evolve-abs-set-up**

Programmes

With 12 passive or active toning programmes to choose from, including a 6-week progressive toning plan, our powerful Abs Optimiser programmes and new Abs Blitz feature, there is something to suit everybody!

PASSIVE TONING

(i.e. only the ab belt is working to stimulate the muscles)

Classic Toning

Prog.	Description	Duration
1	Initi tio Perfect for first-time Electrical Muscle Stimulation (EMS) users. Familiarise yourself with the unique EMS sensation before moving to the more challenging intermediate level.	20 Mins
2	Intermediate For those who want to build on their beginners' level of experience with EMS, or those coming back to EMS training after an extended break. Try this programme before embarking on the 6-week training plan.	30 Mins

Progressive Toning Plan

Prog.	Description	Duration
3	Weeks 1-2 Weeks 1-2 are the "base camp" of the Progressive Toning Plan. Complete 5 toning sessions each week and proceed to the more challenging plan in weeks 3-4.	30 Mins
4	Weeks 3-4 Keep climbing! You are now ready to progress to the more challenging weeks 3-4. Don't forget to keep increasing the intensity. Complete 5 toning sessions each week and you will begin to see real results.	30 Mins
5	Weeks 5-6 Almost there! Weeks 5-6 are an advanced EMS workout delivered over 30 minutes. Increase the intensity to a comfortable but challenging level and complete 5 times a week to reach the summit of your toning plan!	30 Mins

Abs Optimiser

Prog.	Description	Duration
6	Ab Power The most powerful programme - characterised by multiple cycles of rest and workout phases - delivers a high repetition total Abs workout. Use this once you have completed your 6-week programme to maintain and build on your newly acquired abdominal strength and definition!	30 Mins
7	Ab Power Plus Looking to really challenge those abs for ultimate definition? This Advanced Abs Activator, the longest toning session at 45 minutes, will give you a powerful, strong toning session.	45 Mins

Abs Blitz

Prog.	Description	Duration
8	Total Abs Blitz A top-up or stand-alone workout, the Abs Blitz is a challenging and targeted 15 minute intense session which delivers multiple phases of workout activation for more toned and firmer abs.	15 Mins
9	Oblique Abs Blitz A top-up or stand-alone workout, this 15 minute session focuses on the oblique or "love handle" ab muscles. Delivering multiple pulse parameters, this workout focuses on firming and strengthening these shape-enhancing muscles.	15 Mins
10	Power up your Plank Use this programme to build the strength required to carry out one of the most effective ab muscle exercises around - the Plank. This 10 minute session is specifically designed to build muscle strength and endurance to assist and increase your plank hold, but is not designed for use while completing the Plank exercise.	10 Mins

ACTIVE TONING

(i.e. wear the ab belt while carrying out the following light exercises to stimulate your ab muscles)

Prog.	Description	Duration
11	Cardio Toning Maximise the benefits of any light cardio toning activity such as walking, light jogging or HIIT workouts, to strengthen the abdominal muscles while you work on your cardio resistance.	40 Mins
12	Plank Partner Designed to be undertaken while doing the Plank, these short bursts are specifically designed to complement the plank exercise and develop muscle strength and endurance to assist your plank hold.	2 Mins

Note:
The success of your toning sessions depends on the quality of your Gel Pads, which should be replaced after 20-30 sessions. Gel Pads can be purchased on slendertone.com

Programmes

Avec ses 12 programmes de tonification passive ou active dont un plan de tonification progressive sur 6 semaines, des programmes d'optimisation abdominale et une nouvelle fonction « Abs Blitz » ; chacun trouvera le programme adapté à son objectif.

TONIFICATION PASSIVE

(c.-à-d. que seule la ceinture abdominale fonctionne pour stimuler vos muscles ; pas d'exercices sportifs)

Tonification Débutante

Prog.	Description	Durée
1	Initi tio Idéal pour les débutants en matière d'électrostimulation. Familiarisez-vous avec la sensation unique de l'électrostimulation avant de passer au niveau intermédiaire et d'augmenter la difficulté.	20 Min.
2	Intermédiaire Pour ceux qui souhaitent renforcer leur première expérience de l'électrostimulation de niveau débutant ou ceux qui reprennent un entraînement par électrostimulation après une longue pause. Essayez ce programme avant d'entamer le plan d'entraînement de 6 semaines.	30 Min.

Tonification Progressive

Des programmes qui vous feront progresser par étape pour vous challenger de semaine en semaine.

Prog.	Description	Durée
3	Semaines 1-2 Les semaines 1 et 2 représentent l'entraînement de base du plan de tonification progressive. Effectuez chaque semaine 5 séances de tonification et passez au niveau supérieur au cours des semaines 3 et 4.	30 Min.
4	Semaines 3-4 Continuez comme ça ! Vous êtes maintenant prêt à passer au niveau supérieur. N'oubliez pas de continuer à augmenter l'intensité. Effectuez 5 sessions de tonification par semaine et vous commencerez à observer de vrais résultats.	30 Min.
5	Semaines 5-6 Vous y êtes presque ! Les semaines 5 et 6 correspondent à une période d'exercice avec électrostimulation sur une période de 30 minutes. Augmentez l'intensité à un niveau confortable mais soutenu et entraînez-vous 5 fois par semaine pour atteindre l'apogée de votre plan de tonification.	30 Min.

Abs Optimiser

Prog.	Description	Durée
6	Ab Power Ce programme est le plus puissant, il vous permet de maintenir et consolider votre tonus abdominal et votre silhouette après le plan sur 6 semaines.	30 Min.
7	Ab Power Plus Si vous souhaitez continuer de progresser après le plan 6 semaines, l'Abs Power Plus est la plus longue session d'entraînement avec 45 minutes de tonification intense.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Description	Durée
8	Total Abs Blitz Intégrer ou non à votre session de sport, il vous permet d'effectuer une session intense et ciblée de 15 minutes, avec différentes phases d'activation pour des abdos tonifiés et plus fermes en un éclair.	15 Min.
9	Oblique Abs Blitz Intégrer ou non à votre session de sport, ce programme de 15 minutes se concentre uniquement sur les obliques, où se logent les poignées d'amour, pour les raffermir et les tonifier.	15 Min.
10	Gainage (Power up your Plank) Ce programme de 10 minutes vous permet d'acquérir la force nécessaire pour vos exercices de gainage, l'une des activités les plus efficaces pour la silhouette. Cette session est spécifiquement conçue pour consolider votre résistance musculaire et renforcer votre endurance en amont de vos exercices de gainage/planche.	10 Min.

TONIFICATION ACTIVE

(c.-à-d. vous portez la ceinture abdominale tout en effectuant un entraînement peu intense pour stimuler vos muscles abdominaux)

Prog.	Description	Durée
11	Cardio Toning Optimisez les avantages d'une activité cardio effectuée à un rythme modéré, marche, course à pied, entraînements HIIT, pour renforcer vos muscles abdominaux tout en travaillant votre résistance cardio.	40 Min.
12	Plank* Partner (planche/gainage) A réaliser pendant vos exercices de gainage (planche), cette série d'intervalles est spécifiquement conçue pour être réalisée en même temps, afin de développer votre résistance musculaire ainsi que votre endurance.	2 Min.

Remarque :
La réussite de vos séances de tonification dépend de la qualité de vos électrodes. Celles-ci doivent être remplacées au bout de 20 à 30 sessions. Vous pouvez acheter les électrodes sur slendertone.com.

Programme

Zur Auswahl stehen 12 passive und aktive Trainingsprogramme, darunter unser 6-wöchiger Progressive Toning-Plan, unsere leistungsstarken Abs Optimiser-Programme und das neue Programm „Abs Blitz“ – hier wird garantiert jeder Anwender fündig!

PASSIVES MUSKELTRAINING

d.h. allein der Bauchmuskeltrainer stimuliert die Muskeln

Classisches Muskeltraining

Prog.	Beschreibung	Dauer
1	Einsteiger Perfekt geeignet für Erstanwender der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Lernen Sie das einzigartige EMS-Training kennen, bevor Sie in die anspruchsvollere Mittelstufe wechseln.	20 Min.
2	Fortgeschri ene Eignet sich für Anwender, die Ihre ersten EMS-Erfahrungen auf das Fortgeschrittenen-Level steigern wollen, oder für solche, die nach einer längeren Pause zum EMS-Training zurückkehren. Testen Sie zuerst dieses Programm, bevor Sie den 6-wöchigen Trainingsplan ausprobieren.	30 Min.

Progressive Toning-Plan

Prog.	Beschreibung	Dauer
3	Woche 1-2 Die 1. und 2. Woche stellen das Basistraining des Progressive Toning-Plans dar. In jeder Woche absolvieren Sie 5 Trainingssessions, bevor Sie mit dem anspruchsvolleren Plan in Woche 3 und 4 fortfahren.	30 Min.
4	Woche 3-4 Das Niveau steigt! Sie sind bereit für die anspruchsvolleren Wochen 3 und 4. Vergessen Sie nicht, die Intensität weiter zu erhöhen. In jeder Woche absolvieren Sie wieder 5 Trainings-sessions und werden dabei schon klare Ergebnisse erkennen.	30 Min.
5	Woche 5-6 Fast geschafft! Die Wochen 5 und 6 sehen ein EMS-Training für Fortgeschrittene über 30 Minuten vor. Sie erhöhen die Intensität auf ein angenehmes, aber auch forderndes Niveau und trainieren fünfmal pro Woche, um den Gipfel Ihres Toning-Plans zu erreichen!	30 Min.

Ab Optimiser

Prog.	Beschreibung	Dauer
6	**Bauchmuskel Power** Dieses Programm mit der höchsten Intensität besteht aus mehreren Zyklen von Ruhe- und Trainingsphasen, die ein Workout mit hoher Wiederholungsrate ermöglichen. Nutzen Sie es nach dem Absolvieren Ihres 6-Wochen-Programms zur Stärkung und Definition Ihrer neu antrainierten Bauchmuskeln!	30 Min.
7	**Bauchmuskel Power Plus** Sie streben nach der optimalen Ausformung Ihrer Bauchmuskeln? Mit einer Dauer von 45 Minuten ist dieses erweiterte Bauchmuskeltraining das längste Programm und ein intensives, forderndes Workout.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Beschreibung	Dauer
8	**Abs Blitz komple** Egal ob als Ergänzung oder als Stand-alone-Training – mit Total Abs Blitz absolvieren Sie ein anspruchsvolles, gezieltes 15-Minuten-Programm, bei dem mehrere Aktivierungsphasen für kräftigere und festere Bauchmuskeln sorgen.	15 Min.
9	**Abs Blitz – schräge Bauchmuskeln** Sowohl als Ergänzung als auch als Stand-alone-Training konzentriert sich dieses 15-Minuten-Programm auf die schrägen Bauchmuskeln und befreit diese von kleinen Fettpölsterchen. Dieses Workout nutzt mehrere Pulsparameter und ist auf die Straffung und Kräftigung Ihrer Bauchmuskeln ausgerichtet.	15 Min.
10	**Power up your Plank** Dieses Programm dient zum Kraftaufbau für eines der effektivsten Muskeltrainings überhaupt – Planking. Diese 10-minütige Trainingseinheit wurde speziell entwickelt, um Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen, um deinen Plankenhalt zu unterstützen und zu verbessern. Sie ist jedoch nicht für den Abschluss der Plankenübung vorgesehen.	10 Min.

AKTIVES MUSKELTRAINING

(d. h., Sie tragen den Bauchmuskelgürtel und machen dabei die folgenden leichten Übungen zur Stimulation Ihrer Bauchmuskeln)

Prog.	Beschreibung	Dauer
11	**Kardiotraining** Maximieren Sie die Vorteile jedes leichten Kardiotrainings – z. B. Walking, leichtes Joggen oder HIIT–, indem Sie die Bauchmuskeln stärken und gleichzeitig Ihre Ausdauer trainieren.	40 Min.
12	**Planking-Ergänzung** Dieses Programm wird speziell während des Plankings angewendet. Kurze Impulse ergänzen die Übung und fördern den Ausbau von Muskelkraft und Ausdauer für einen besseren Halt während des Workouts.	2 Min.

Hinweis:
Der Erfolg Ihres Muskeltrainings hängt von der Qualität Ihrer Gelpads ab, die nach 20-30 Sessions ausgetauscht werden sollten. Die Gelpads können Sie auf slendertone.com erwerben.

Programas

Con 12 programas de tonificación activa o pasiva para elegir, entre los que se incluyen un plan de tonificación progresiva de 6 semanas, nuestros potentes programas Abs Optimiser y la nueva función «Abs Blitz», Evolve Abs se adapta a todo el mundo.

TONIFICACIÓN PASIVA

(es decir, sólo funciona el cinturón abdominal para estimular los músculos)

Tonificación Clásica

Prog.	Descripción	Duración
1	Iniciación Perfecto para usuarios que prueban por primera vez la electroestimulación muscular. Familiarícese con la sensación única de la electroestimulación muscular antes de pasar al nivel intermedio, más complejo.	20 Min.
2	Intermedio Para los que quieran desarrollar su nivel de experiencia de principiante con la electroestimulación muscular o para los que vuelvan a entrenarse con esta tecnología tras un periodo de descanso largo. Pruebe este programa antes de comenzar con el plan de entrenamiento de 6 semanas.	30 Min.

Plan de Tonificación Progresiva

Prog.	Descripción	Duración
3	Semanas 1 y 2 Las semanas 1 y 2 son el «campamento base» del plan de tonificación progresiva. Lleve a cabo 5 sesiones de tonificación cada semana y pase al plan con más dificultad en las semanas 3 y 4.	30 Min.
4	Semanas 3 y 4 ¡Siga ascendiendo! Está preparado para pasar a las semanas 3 y 4, que son más exigentes. No olvide seguir aumentando la intensidad. Lleve a cabo 5 sesiones de tonificación cada semana y empezará a notar resultados reales.	30 Min.
5	Semanas 5 y 6 ¡Ya casi ha llegado! Las semanas 5 y 6 consisten en un entrenamiento con electroestimulación muscular durante 30 minutos. Aumente la intensidad hasta un nivel cómodo, pero exigente, y lleve a cabo el entrenamiento 5 veces a la semana para alcanzar la cima de su plan de tonificación.	30 Min.

Ab Optimiser

Prog.	Descripción	Duración
6	**Ab Power** El programa más potente, caracterizado por múltiples ciclos de fases de descanso y entrenamiento, proporciona un entrenamiento total de alta repetición para los abdominales. Utilícelo cuando haya finalizado el programa de 6 semanas para mantener y desarrollar la fuerza y definición que acaba de adquirir en el abdomen.	30 Min.
7	**Ab Power Plus** ¿Busca un auténtico desafío para los abdominales con el fin de conseguir la máxima definición? Este activador de abdominales avanzado, cuya sesión de tonificación más larga es de 45 minutos, le proporcionará una sesión de tonificación potente y vigorosa.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Descripción	Duración
8	**Total Abs Blitz** Un entrenamiento complementario o independiente, Total Abs Blitz consiste en una sesión intensa de 15 minutos, exigente y específica, que proporciona múltiples fases de activación de entrenamiento para obtener unos abdominales más tonificados y firmes.	15 Min.
9	**Oblique Abs Blitz** Un entrenamiento complementario o independiente, esta sesión de 15 minutos se centra en los músculos abdominales oblicuos o «michelines». Este entrenamiento proporciona múltiples parámetros de pulso, por lo que se centra en reafirmar y fortalecer unos músculos que mejoran la figura.	15 Min.
10	**Power up your Plank** Use este programa para desarrollar la fuerza necesaria para realizar uno de los ejercicios de abdominales más efectivos: la plancha abdominal. Esta sesión de 10 minutos ha sido diseñada específicamente para desarrollar fuerza y resistencia muscular a fin de tener un mayor y mejor aguante al realizar la plancha, pero no ha sido diseñada para efectuarse durante el ejercicio de la plancha.	10 Min.

TONIFICACIÓN ACTIVA

(es decir, utilice el cinturón de tonificación abdominal al realizar los siguientes ejercicios ligeros para estimular sus músculos abdominales)

Prog.	Descripción	Duración
11	**Cardio Toning** Maximice los beneficios de cualquier actividad de tonificación cardiovascular ligera (como caminar, trotar o realizar entrenamiento de intervalos de alta intensidad) para fortalecer los músculos abdominales mientras trabaja su resistencia cardiovascular	40 Min.
12	**Plank partner** Creadas para realizar durante el ejercicio de la plancha, estas pequeñas ráfagas se han diseñado específicamente para complementar la plancha y desarrollar fuerza y resistencia musculares para ayudarle a mantener la plancha.	2 Min.

Nota:
El éxito de sus sesiones de tonificación depende la calidad de las almohadillas de gel, que se deben reemplazar cada 20-30 sesiones. Puede comprar almohadillas de gel en slendertone.com.

Programma's

Er is een programma voor iedereen, dankzij 12 passieve of actieve trainingsprogramma's, waaronder een progressief trainingsplan van 6 weken, de krachtige Abs Optimiser-programma's en de nieuwe Abs Blitz-functie.

PASSIEVE TRAINING

(d.w.z. dat alleen de buikspiertrainer functioneert om de spieren te stimuleren)

Klassieke Toning

Prog.	Omschrijving	Duur
1	Beginner Zeer geschikt voor iedereen die voor het eerst EMS (Electrical Muscle Stimulation; elektrische spierstimulatie) gebruikt. Laat uzelf even wennen aan het unieke EMS-gevoel voordat u verdergaat naar het meer uitdagende intermediaire niveau.	20 Min.
2	Intermediair Voor diegenen die klaar zijn voor de volgende stap na ervaring met EMS te hebben opgedaan op het beginnersniveau, of voor diegenen die weer met EMS-training aan de slag willen na een lange onderbreking. Probeer dit programma uit voordat u aan het trainingsplan van 6 weken begint.	30 Min.

Progressief Trainingsplan

Prog.	Omschrijving	Duur
3	Week 1-2 Week 1-2 zijn het "basiskamp" van het progressieve trainingsplan. Voltooi iedere week 5 trainingssessies en ga verder met het meer uitdagende plan in week 3-4.	30 Min.
4	Week 3-4 Ga door! U bent er nu klaar voor om door te gaan met de meer uitdagende weken 3-4. Vergeet niet om de intensiteit op te blijven bouwen. Voltooi iedere week 5 trainingssessies en er worden echt resultaten zichtbaar.	30 Min.
5	Week 5-6 Bijna klaar! Week 5-6 omvatten een geavanceerde EMS-training van 30 minuten. Verhoog de intensiteit naar een comfortabel maar uitdagend niveau en voltooi 5 trainingssessies per week om de top van uw trainingsplan te bereiken!	30 Min.

Ab Optimiser

Prog.	Omschrijving	Duur
6	Ab Power Het meest krachtige programma dat wordt gekenmerkt door meerdere cycli van rust- en trainingsfasen en een totale buikspiertraining met veel repetities biedt. Gebruik dit programma nadat u het programma van 6 weken hebt voltooid om op niveau te blijven en uw nieuwe sterke spieren en spierdefinitie verder uit te breiden.	30 Min.
7	Ab Power Plus Wilt u een echte uitdaging voor de ultieme buikspierdefinitie? Dit geavanceerde programma is met 45 minuten de langste trainingssessie. Het activeert uw buikspieren en is een krachtige, sterke trainingssessie.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Omschrijving	Duur
8	Total Abs Blitz Total Abs Blitz is een uitdagende en gerichte aanvullende of losse work-out. Het is een intense sessie van 15 minuten die bestaat uit meerdere fasen voor work-outactivatie voor sterkere en meer gedefinieerde buikspieren.	15 Min.
9	Oblique Abs Blitz Deze aanvullende of losse work-out van 15 minuten richt zich op de zijkanten ofwel de 'zwembandjes' van de buikspieren. Deze work-out heeft meerdere pulsparameters en richt zich op het verstevigen en sterker maken van deze vormverbeterende spieren.	15 Min.
10	Acti eer de Plank Gebruik dit programma om uw kracht op te bouwen voor het uitvoeren van een van de meeste effectieve buikspieroefeningen ooit- de Plank. Deze sessie van 10 minuten is speciaal ontworpen om spierkracht en uithoudingsvermogen op te bouwen om je plankhouding langer en beter vol te houden, maar is niet bedoeld voor gebruik tijdens het uitvoeren van de plankoefening.	10 Min.

ACTIEVE TRAINING

(d.w.z. draag de ab-gordel tijdens het uitvoeren van lichte oefeningen om de buikspieren te stimuleren)

Prog.	Omschrijving	Duur
11	Cardiotraining Maximaliseer de voordelen van alle lichte cardiotrainingsactiviteiten zoals wandelen, licht joggen of HIIT-trainingen om de buikspieren sterker te maken terwijl u uw cardio-uithoudingsvermogen opbouwt.	40 Min.
12	Plank-Partner Deze korte bursts zijn ontworpen om te worden uitgevoerd terwijl u de Plank-oefening doet, als aanvulling op de oefening en voor het ontwikkelen van spierkracht en uithoudingsvermogen zodat u de oefening langer kunt volhouden.	2 Min.

Handleiding:
Het succes van uw trainingssessies is afhankelijk van de kwaliteit van de gelpads. Deze moeten na 20-30 sessies worden vervangen. Gelpads zijn verkrijgbaar via slendertone.com.

Programmi

Grazie ai 12 programmi di tonificazione passiva o attiva fra cui scegliere, incluso un programma di tonificazione progressiva di 6 settimane, i nostri potenti programmi Abs Optimiser e la nuova funzionalità Abs Blitz, è garantito un programma per ogni necessità.

TONIFICAZIONE PASSIVA

(ou seja, apenas o cinto abdominal está a trabalhar para estimular os músculos)

Tonificante Classico

Prog.	Descrizione	Durata
1	Livello Iniziale Perfetto per chi utilizza per la prima volta la EMS (Electrical Muscle Stimulation, stimolazione muscolare elettrica). Prima di passare al livello intermedio maggiormente impegnativo, è necessario acquisire familiarità con la sensazione unica generata dalla EMS	20 Min.
2	Livello Intermedio Adatto a chi desidera sviluppare il proprio livello di esperienza da principiante con la EMS, o a coloro che tornano all'allenamento di EMS in seguito a una pausa prolungata. Prova questo programma prima di procedere al programma di allenamento di 6 settimane.	30 Min.

Programma di Tonificazione Progressiva

Prog.	Descrizione	Durata
3	Settimane 1 e Le settimane 1 e 2 sono il "campo base" del programma di tonificazione progressiva. Completa 5 sessioni di tonificazione ogni settimana e passa al programma più impegnativo nelle settimane 3 e 4.	30 Min.
4	Settimane 3 e Continua ad aumentare il livello. Adesso sei pronto per passare alle settimane più impegnative 3 e 4. Non dimenticare di continuare ad aumentare l'intensità. Comincerai a notare risultati reali completando 5 sessioni di tonificazione ogni settimana.	30 Min.
5	Settimane 5 e Ci siamo quasi! Le settimane 5 e 6 consistono in un allenamento avanzato di EMS che si completa in 30 minuti. Aumenta l'intensità fino a un livello piacevole ma impegnativo e completa tale livello 5 volte a settimana per raggiungere l'apice del tuo programma di tonificazione.	30 Min.

Ab Optimiser

Prog.	Descrizione	Durata
6	**Ab Power** È il programma più potente, caratterizzato da un numero elevato di cicli di riposo e fasi di allenamento, offre un allenamento totale e ad alta ripetizione per i muscoli addominali. Utilizza questo programma dopo aver completato quello di 6 settimane per mantenere e incrementare la forza e la definizione addominale appena acquisite.	30 Min.
7	**Ab Power Plus** Vuoi davvero mettere alla prova gli addominali perché raggiungano una definizione al top? Questo attivatore di addominali avanzato garantisce una tonificazione potente e vigorosa grazie alla più lunga sessione di tonificazione in 45 minuti.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Descrizione	Durata
8	**Total Abs Blitz** Total Abs Blitz è un allenamento aggiuntivo o autonomo ed è costituito da un'intensa sessione di 15 minuti, impegnativa e mirata, che offre più fasi di attivazione dell'allenamento, al fine di ottenere addominali più tonici e forti.	15 Min.
9	**Oblique Abs Blitz** Questa sessione di 15 minuti rappresenta un allenamento aggiuntivo o autonomo e si concentra sui muscoli addominali obliqui anche detti "maniglie dell'amore". Caratterizzato dall'offerta di più parametri di impulsi, questo allenamento si concentra sul rassodamento e sul rafforzamento di questi muscoli che valorizzano le forme.	15 Min.
10	**Power up your Plank** Utilizza questo programma per costruire la forza necessaria per eseguire uno degli esercizi più efficaci in circolazione per i muscoli addominali: il Plank. Questa sessione di 10 minuti è stata ideata appositamente per aumentare la forza e la resistenza dei muscoli utilizzati nel plank, ma non è pensata per l'uso durante l'esercizio del plank stesso.	10 Min.

ACTIVE TONING

(tonificazione attiva, si ottiene indossando la cintura addominale durante l'esecuzione dei seguenti esercizi leggeri per stimolare i propri muscoli addominali)

Prog.	Descrizione	Durata
11	**Cardio Toning** Massimizza i benefici di qualsiasi attività cardio tonificante leggera come la camminata, il jogging leggero o gli allenamenti HIIT (High Intensity Interval Training, attività fisica con intervalli ad alta intensità), per rafforzare i muscoli addominali mentre si lavora sulla resistenza cardio.	40 Min.
12	**Plank partner** Pensato per essere eseguito durante l'esercizio Plank; queste brevi scariche sono specificamente progettate per completare il Plank e sviluppare forza muscolare e resistenza per facilitare il tuo Plank hold.	2 Min.

Nota:
il successo delle tue sedute di tonificazione dipende dalla qualità dei cuscinetti in gel, che vanno sostituiti dopo 20-30 sedute. I cuscinetti in gel possono essere acquistati su slendertone.com.

Programas

Com 12 programas de tonificação passiva ou ativa para selecionar, incluindo um plano de tonificação progressiva de 6 semanas, os nossos poderosos programas Abs Optimiser e a nova funcionalidade Abs Blitz, o Evolve Abs adapta-se a qualquer pessoa!

TONIFICAÇÃO PASSIVA

(ou seja, usar o cinto de tonificação abdominal sem realizar qualquer outro exercício para estimular os seus músculos abdominais)

Tonificação Clássica

Prog.	Descrição	Duração
1	Iniciação Perfeito para utilizadores iniciantes de eletroestimulação muscular (EMS).Familiarize-se com a sensação única da EMS antes de avançar para o nível intermédio mais exigente.	20 Min.
2	Intermédio Para quem pretende desenvolver o seu nível de experiência de principiante com EMS ou para quem volta ao treino de EMS após uma pausa prolongada. Experimente este programa antes de iniciar o plano de treino de 6 semanas.	30 Min.

Plano de Tonificação Progressiva

Prog.	Descrição	Duração
3	Semanas 1-2 As semanas 1-2 são a base de preparação do Plano de tonificação progressiva. Realize 5 sessões de tonificação por semana e avance para o plano mais exigente nas semanas 3-4.	30 Min.
4	Semanas 3-4 Continue a aumentar a intensidade! Está agora preparado para avançar para as semanas 3-4 mais exigentes. Lembre-se de continuar a aumentar a intensidade. Complete 5 sessões de tonificação por semana e começará a ver resultados reais.	30 Min.
5	Semanas 5-6 Quase lá! As semanas 5-6 constituem um treino de EMS avançado ao longo de 30 minutos. Aumente a intensidade até um nível confortável mas exigente e complete o plano 5 vezes por semana para atingir o topo do seu plano de tonificação!	30 Min.

Ab Optimiser

Prog.	Descrição	Duração
6	Ab Power O programa mais poderoso, caracterizado por múltiplos ciclos de fases de descanso e de exercício, proporciona um treino abdominal total de elevada repetição. Utilize este programa quando tiver concluído o seu programa de 6 semanas e aproveite a sua força e definição abdominal recém obtidas!	30 Min.
7	Ab Power Plus Procura verdadeiramente desafiar os seus abdominais para uma definição impressionante? Este ativador avançado de abdominais, a sessão de tonificação mais longa com 45 minutos, proporciona uma sessão de tonificação forte e poderosa.	45 Min.

Abs Blitz

Prog.	Descrição	Duração
8	Total Abs Blitz Complemento de treino ou treino autónomo, Total Abs Blitz é uma sessão intensa de 15 minutos, desafiante e localizada, que fornece múltiplas fases de ativação de treino para abdominais mais tonificados e firmes.	15 Min.
9	Oblique Abs Blitz Complemento de treino ou treino autónomo, esta sessão de 15 minutos centra-se nos músculos abdominais oblíquos ou laterais. Com múltiplos parâmetros de impulsos, este treino centra-se no endurecimento e fortalecimento destes músculos de definição de formas.	15 Min.
10	Potencializar a sua Prancha Utilize este programa para desenvolver a força necessária para realizar um dos exercícios mais eficazes para os músculos abdominais - a prancha. Esta sessão de 10 minutos foi especificamente concebida para desenvolver a força e resistência muscular para ajudar a manter a posição de prancha durante mais tempo, mas não para utilizar enquanto realiza o exercício de prancha.	10 Min.

TONIFICAÇÃO ATIVA

(ou seja, usar o cinto abdominal ao realizar os seguintes exercícios leves para estimular os seus músculos abdominais).

Prog.	Descrição	Duração
11	Cardio Maximize os benefícios de qualquer atividade de cardio leve como caminhar, jogging de baixo impacto ou treino HIIT (treino de alta intensidade intervalado), para fortalecer os músculos abdominais enquanto trabalha na sua resistência cardio.	40 Min.
12	Plank partner Concebido para aplicação enquanto fizer a prancha, estes disparos curtos destinam-se especificamente a complementar o exercício de prancha e desenvolver força e resistência musculares para auxiliar no tempo de manutenção da prancha.	2 Min.

Nota:
O sucesso das suas sessões de tonificação depende da qualidade das suas almofadas de gel, que devem ser substituídas após 20-30 sessões. As almofadas de gel podem ser adquiridas em slendertone.com.

SLENDERTONE®

Evolve Abs

www.slendertone.com

info@slendertone.com

@slendertone

@slendertone

@slendertoneofficial

Slendertone Official

Designed by & Manufactured for:

Bio-Medical Science & Technology Limited, Unit 3 Oranmore Business Park, Oranmore, Galway, H91 E791, Ireland.
Copyright © 2020 Bio-Medical Science & Technology Ltd. All rights reserved.
SLENDERTONE is a registered trade mark of BMST Ltd.
Part No.: 2490-6300 Rev.:3 Issue Date: 21/10 Type: 735