

# Gebruikershandleiding eBoxingHandles

## Uitpakken van de eBoxingHandles

De eBoxingHandles-verpakking bevat één paar eBoxingHandles. De handgrepen werken op twee AA-batterijen, één voor de rechter- en één voor de linkerhandgreep. De batterijen zijn niet in de verpakking bijgesloten.

Als u de eBoxingHandles voor de eerste keer wilt gebruiken, moet u in elk handvat een AA-batterij plaatsen. Om de batterijen te plaatsen, verwijdert u het batterijdeksel op elk handvat (zie video hieronder) en plaatst u ze met de "+"-zijde naar binnen. Als de batterijen erin zitten, sluit u de batterijkapjes.

## De eBoxingHandles-app voor de eerste keer starten

Download de eBoxing-app uit de App Store of Google Play op uw smartphone of tablet. Start de app door op het pictogram eBoxingHandles op het scherm van uw toestel te klikken. De eerste keer dat u de app start, wordt u gevraagd uw naam en foto op te geven om uw account in te stellen. U kunt op elk moment meerdere accounts aanmaken in de app. Zodra u uw account heeft aangemaakt, kunt u verder gaan met uw eerste training!

## De handvatten verbinden met de app

Om de handvatten aan te zetten, hoeft u ze alleen maar vast te pakken. De handvatten zullen detecteren dat je ze hebt aangeraakt en zichzelf automatisch aanzetten. Wanneer de handvatten zijn ingeschakeld, maken ze automatisch verbinding met de app die op uw telefoon of tablet is geïnstalleerd. Als de verbinding goed is, verschijnen er twee groene handgrepen op het app-display. Tegelijkertijd geven de handgrepen een korte trilling, wat aangeeft dat het apparaat is ingeschakeld en dat de verbinding tot stand is gebracht. De handgrepen en de app zijn nu klaar voor training.

Let op: als uw handpalmen droog en/of koud zijn, is het mogelijk dat de handgrepen de aanraking niet detecteren. Bevochtigt in dat geval uw handpalmen lichtjes. Ze tegen elkaar wrijven is een snelle manier om de doorbloeding te verhogen en ze op te warmen.

De eerste keer dat de app wordt gebruikt, worden twee beschikbare handvatten gedetecteerd en aan elkaar gekoppeld. Vanaf dit punt zal de app altijd proberen verbinding te maken met deze handgrepen.

Zorg er dus voor dat er geen andere handgrepen in de buurt zijn ingeschakeld wanneer je de app voor de eerste keer gebruikt! Mocht je nieuwe handvatten moeten koppelen, klik dan op de reset handvatten knop in het handvatten scherm van de app. De app zal zichzelf dan koppelen aan twee beschikbare, nabijgelegen handvatten.

## Trainings modi

Wanneer de handvatten zijn verbonden met de app, bent u klaar om de training te beginnen. Er zijn twee trainingsmodi in de selectie:

1 - De Free Workout bestaat uit schaduwboksen met de eBoxingHandles. Het is meer bedoeld voor getrainde bokkers, die al kennis hebben van, en routine hebben voor het uitvoeren van verschillende stootcombinaties en in staat zijn om een volledige schaduwbokstraining te doen.

2 - De Guided Workout is meer bedoeld voor minder getrainde of beginnende bokkers, of niet-bokkers en fitnessenthousiastelingen die een bokstraining willen doen. De Guided Workout geeft u stootcombinaties om uit te voeren. Trilsignalen in de handgrepen geven aan wanneer u de combinaties moet starten, die u met afwisselende handen moet uitvoeren. Het maakt gebruik van een adaptieve trainingsengine om de training af te stemmen op uw conditie- en vaardigheidsniveau, zodat u er het maximale uithaalt!

## Begeleide training

Als u Guided Workout selecteert, moet u de duur van de training opgeven. Pas de timer aan en druk op Volgende.

Als u op Start drukt, toont de app u de eerste stootcombinatie die u moet uitvoeren. Als u erg nieuw bent in het boksen en u weet niet hoe u de combinatie correct moet uitvoeren, klik dan op het Play Media icoon in het midden van het scherm! Een video zal openen die de juiste uitvoering van de stootcombinatie toont, eerst in slow motion en dan in real time. Als je de juiste uitvoering van de combinatie begrijpt, klik dan ergens op het scherm om verder te gaan.

Als u klaar bent om met de training te beginnen, klikt u op de Start-knop op de app of schudt u tegelijkertijd met de handgrepen in beide handen. De training zal beginnen en de timer zal beginnen met aftellen. Je krijgt willekeurig een korte trilling bij een van de handgrepen. Begin de stootcombinatie uit te voeren met de hand die de trilling voelde! Voer de combinatie uit met wisselende handen van de ene stoot naar de volgende. Je hoeft de stootcombinatie maar één keer

uit te voeren na de trilimpuls. Wanneer u klaar bent met het uitvoeren van de combinatie, krijgt u willekeurig nog een trilsignaal bij een van de handgrepen. Voer dezelfde stootcombinatie nogmaals uit. De app zal dit tussen de 15 en 25 keer herhalen. Het exacte aantal herhalingen wordt willekeurig gekozen door de app.

Wanneer het tijd is voor een nieuwe stootcombinatie, zullen beide handvatten twee keer tegelijkertijd trillen. Kijk op het scherm, en je zult een andere stootcombinatie zien. Volg de