

Ab Tronic X2

Masážní pás

Uživatelská příručka



Před použitím si pozorně přečtěte tyto instrukce.

RYCHLÝ START

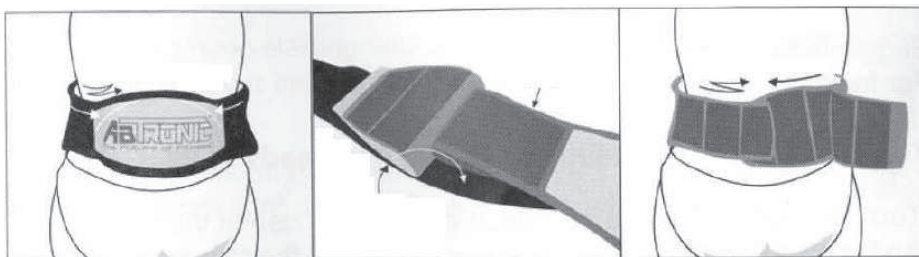
PŘED POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU SI POZORNĚ PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY!

Pokud budete mít další dotazy nebo byste se rádi více dozvěděli o přednostech výrobku Ab Tronic X2, přečtěte si prosím přiložený návod k použití a informace uvedené přímo na pásu.

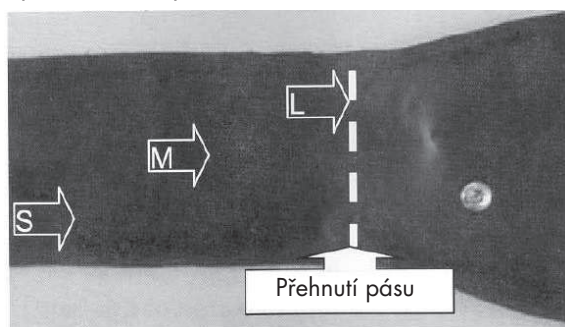
Průvodce prvním použitím pásu Ab Tronic X2

Chcete-li při používání pásu Ab Tronic X2 dosáhnout toho nejvyššího pohodlí, postupujte prosím podle pokynů uvedených v tomto průvodci.

1. Pás Ab Tronic X2 byl přednastaven tak, aby odpovídal pasu o obvodu 61 až 112 centimetrů. Ovládací jednotka je připevněna k pásu.
2. Pomocí zadních podložek se suchým zipem můžete polohu pásu upravit a také připevnit ovládací jednotku.
3. Odejměte ovládací jednotku a vložte baterie.
4. BEZ GELU: Dobře upevněte pás kolem svého břicha, ale tak, abyste se cítili pohodlně. Přední a zadní část pásu by se měla nacházet zhruba uprostřed břicha resp. zad. Přeložením pásu přes zadní podložky se suchým zipem podle potřeby upravte jeho velikost souměrně po obou stranách.



Úprava velikosti pásu: Malá (S), střední (M), velká (L).






Pomocí zadních podložek se suchým zipem můžete pás souměrně po obou stranách upravit na velikost S, M nebo L (viz velikostní značky a vyznačené místo pro přehnutí pásu).

L = Velikost L – mezi 99 až 112 centimetry

M = Velikost M – mezi 81 až 91 centimetry

S = Velikost pasu S – mezi 61 až 74 centimetry

5. Pokud je váš obvod větší než 112 centimetrů, připevněte popruh se suchým zipem mezi otevřené konce cvičebního pásu. Cvičební pás tak prodloužíte.
6. Až dosáhnete optimálního umístění, popruh odložte.
7. Upevněte 4 vodivé podložky tak, aby se nacházely zhruba na požadované oblasti, kterou chcete procvičit.
8. Nyní na označené body vodivých podložek naneste malé množství gelu (zhruba dvě malé kapky).
9. Připevněte pás kolem břicha a ujistěte se, že jsou vodivé podložky v dostatečném kontaktu s pokožkou.
10. Připevněte ovládací jednotku a stisknutím vypínače přístroj zapněte.
11. Zvolte požadovaný režim pomocí tlačítka  – viz zadní strana rychlého průvodce přímo na pásu. Nyní JE TŘEBA zvýšit intenzitu elektrických impulzů v režimu  vepředu/ vzadu se automaticky nastaví, jestliže je > 5 levels gap
12. Pokud nejsou vodivé podložky v kontaktu s vaší pokožkou, rozezní se výstražný tón.
13. V případě potřeby nastavte časoměřič pomocí tlačítka 
14. LCD displej lze otočit o 180° stisknutím tlačítka na jeho boku. Funkce tlačítek zůstávají stejné:
15. Pomocí ovládacích prvků vepředu obsluhujte přední kanál, pomocí šipek ve směru nahoru zvyšujete intenzitu. Rozezní-li se výstražný tón, znamená to, že mezi vodivými polštářky a pokožkou není žádný kontakt – přidejte proto více gelu nebo pás utáhněte.
16. Přístroj vypnete stisknutím a podržením vypínače po dobu tří vteřin.

ÚVOD

Vážený zákazníku!

Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku. Vybrali jste si ten nejmodernější a nejkvalitnější výrobek svého druhu, který je v současnosti na trhu dostupný. Vydrží vám mnoho let. Na rozdíl od podobných výrobků je pouze Ab Tronic X2 vybaven unikátními neoprenovými vodivými podložkami, které se neodlepí, nepotrhnají ani nepopraskají, jak tomu je u jiných pásů. Díky jedinečnému a modernímu designu se Ab Tronic X2 pohodlně nosí. Zároveň vám ušetří peníze a s tím spojené nepříjemnosti, protože nebudete muset kupovat nové pásy stále dokola.

Před použitím výrobku Ab Tronic X2 si, prosím, pozorně přečtěte veškeré informace v tomto návodu k použití. Lépe tak porozumíte, jak výrobek funguje, a budete tak moci dosáhnout těch nejlepších výsledků.


Jak cvičební pás Ab Tronic X2 funguje:

Ab Tronic X2 není jen obyčejný masážní přístroj. Je vybaven funkcí mírné elektrické stimulace, díky které dochází ke stahování a uvolňování (tedy k procvičování) svalů. Sami uvidíte, jak se vaše svaly pohybují. Přístroj přitom nevydává ŽÁDNÉ vibrace ani zvuky.

Cvičební pás Ab Tronic X2 se současně zaměřuje na skupiny předních, bočních a zadních svalů – tak dosáhnete nejlepších a nejrychlejších výsledků.

Po zapnutí přístroje se rozsvítí LCD displej, což znamená, že je Ab Tronic X2 plně funkční. Po zvolení menšího nebo většího pásu – v závislosti na vašich potřebách – a jeho umístění na oblast, kterou chcete procvičit, přístroj zapněte.

Zvolte požadovaný cvičební režim a úroveň náročnosti (viz cvičební pokyny v této příručce).

Při použití přístroje zřejmě pocítíte mírné brnění. Intenzitu elektrických impulzů upravte stisknutím tlačítek  pro jejich zvýšení nebo snížení. LCD displej zobrazí zvolenou úroveň intenzity impulzů.

TIP! Nejdříve vždy nastavte pás do takové polohy, aby pohodlně seděl, bez použití speciálního gelu! Aby se vaše svaly procvičovaly správným způsobem, je třeba pak větší množství vodivého gelu Ab Tronic X2 nanést na čtyři vodivé podložky. Abyste dosáhli toho největšího účinku i pohodlí, vždy na všechny kontaktní oblasti naneste dostatečné množství zeštíhlovacího gelu Ab Tronic X2.

- NEPOUŽÍVEJTE pouze vodu.
- NEOHÝBEJTE vodivé podložky.
- Při prvním cvičení se zaměřte na horní část břišních svalů – tedy blíže k hrudi, nikoliv k pupíku.

JAK DOSÁHNOUT TĚCH NEJLEPŠÍCH MOŽNÝCH VÝSLEDKŮ:

Ab Tronic X2 působí i na některé svaly, které zřejmě nikdy předtím procvičovány nebyly. Ab Tronic X2 je skutečně účinný a vše, co pro vás může udělat, také opravdu udělá. Klíčem k mladšímu vzhledu je nicméně důslednost. V příštích 30 dnech proto pás používejte DENNĚ. Stejně jako po první návštěvě posilovny nemůžete očekávat, že vaše břišní svaly budou ihned pevné jako skála, i používání tohoto pásu vyžaduje určitý čas, než dosáhnete požadovaného výsledku. Většina lidí dosáhne viditelných výsledků do čtyř týdnů, proto vytrvejte a nechte všechnu práci na pásu AbTronic X2. Jeho používání je totiž snadné, příjemné a velmi účinné.

S vaším novým pásem Ab Tronic X2 si můžete být jisti, že vlastíte pás, který je pro vaše tělo i zdraví nejlepší a nejbezpečnější. Díky sofistikovanému designu také můžete využít řadu dostupných doplňků, pomocí kterých bude používání pásu Ab Tronic X2 ještě zajímavější. Anž byste museli kupovat další výrobek, můžete váš Ab Tronic X2 jednoduše přeměnit na bezdrátový masážní přístroj, prostředek proti celulitidě nebo terapeutickou pomůcku podobnou těm, jež používá řada chiropraktiků a klinik.

Břišní svaly jsou jednou ze svalových skupin, které se procvičují nejobtížněji. Nový duální pás Ab Tronic X2 vám bude při tomto obtížném úkolu ideálním pomocníkem. Za pouhých 10 minut si můžete procvičit břišní svalstvo a zároveň boční nebo zadové svaly. Zvolením prvního cvičebního režimu tak budou vaše svaly během této doby staženy a následně uvolněny až 3000x. Dokážete si vůbec představit, kolik sedů-lehů byste museli udělat, abyste dosáhli stejných výsledků?

Pokud budete cvičit jen 30 minut denně, zaznamenáte v závislosti na intenzitě cvičení viditelné zlepšení po třech až čtyřech týdnech pravidelného používání. Stálé fyzické cvičení je ve spojení se zdravou stravou a moderní technologií Ab Tronic X2 tou nejlepší cestou, jak dosáhnout skvělé zdravotní kondice a dobrého zdraví.

JAK DUÁLNÍ CVIČEBNÍ PÁS AB TRONIC X2 FUNGUJE:

Ab Tronic X2 generuje drobné, jemné elektrické impulzy, kterými působí na pokožku, na níž je umístěn. Tyto elektrické impulzy aktivují hluboko uložené motorické nervy, což má za následek kontrakci svalů. Ab Tronic X2 vysílá signály vašim svalům, a tak je stahuje a následně uvolňuje. Tyto impulzy kopírují přirozené nervové signály a vyvolávají účinné a přitom příjemné svalové kontrakce, které se stále opakují a simulují tak běžné cvičení. Tuto technologii používá mnoho profesionálních úspěšných atletů a olympioniků – nyní si ale můžete klady tohoto pasivního cvičení užít i vy v pohodlí svého vlastního domova. A to nejlepší nakonec: pás se velmi snadno používá!

Ab Tronic X2 potřebuje k provozu dvě baterie typu AAA XXXXXXXXXX. Vložte je do příslušné zdičky a dbejte na zachování správné polariry.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Ab Tronic X2 je výjimečně bezpečný a jeho použití je neobyčejně snadné. Výrobce nepřebírá žádnou zodpovědnost za jakoukoliv újmu způsobenou nesprávným používáním tohoto výrobku. V rámci bezpečnostních opatření vám doporučujeme přečíst si celý tento manuál. Pokud trpíte zdravotními problémy, poraďte se, prosím, před použitím tohoto přístroje se svým lékařem.

Konzultace s lékařem je nutná zejména tehdy, pokud jste žena po porodu nebo, bez ohledu na pohlaví, trpíte následujícími zdravotními problémy:

- srdečním onemocněním (nebo pokud používáte kardiostimulátor)
- epilepsií
- roztroušenou sklerózou
- flebitidou v aktivní fázi (zánětem žil)
- zánětlivostí pokožky v důsledku onemocnění nebo zranění
- citlivostí pokožky v důsledku nedávné operace nebo hojení poranění (např. u jizev)
- křečovými žilami v pozdním stádiu

Pro ženy: V době menstruace nepoužívejte přístroj na břišní svalstvo.

Pokud si nejste jistí, poraďte se se svým fyzioterapeutem, chiropraktikem nebo lékařem.

Přístroj by neměly používat děti bez dozoru.

TIP! Počítačovou jednotku lze připnout na duální pás Ab Tronic X2 pomocí patentních knoflíků.

Tuto jednotku lze z pásu kdykoliv jednoduše odejmout, jestliže ho například potřebujete vyčistit. Stejně jednoduše ji pak lze na pás znovu připevnit. V rámci usnadnění obsluhy přístroje během jeho používání v oblasti břišních svalů lze displej pomocí tlačítka obrátit o 180°.

LCD DISPLEJ

Indikátor zvuku

(stiskněte a podržte tlačítko FUNCTION a tlačítko ON/OFF po dobu 2 vteřin)

Blokace tlačítek

(stiskněte a podržte tlačítko FUNCTION po dobu 3 vteřin)

Vybité baterie

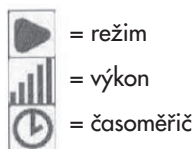
Údaje zadního kanálu:

Úroveň intenzity
Režim

Údaje předního kanálu:

Úroveň intenzity
Režim

Označení:



Ovládání:

Otočení displeje

Volba



Zvýšení / snížení intenzity
zadního kanálu

Vypínač

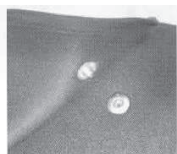
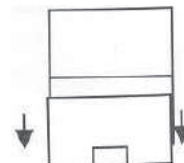
Zvýšení / snížení intenzity
předního kanálu

Ab Tronic X2 používá dvě baterie typu AAA.

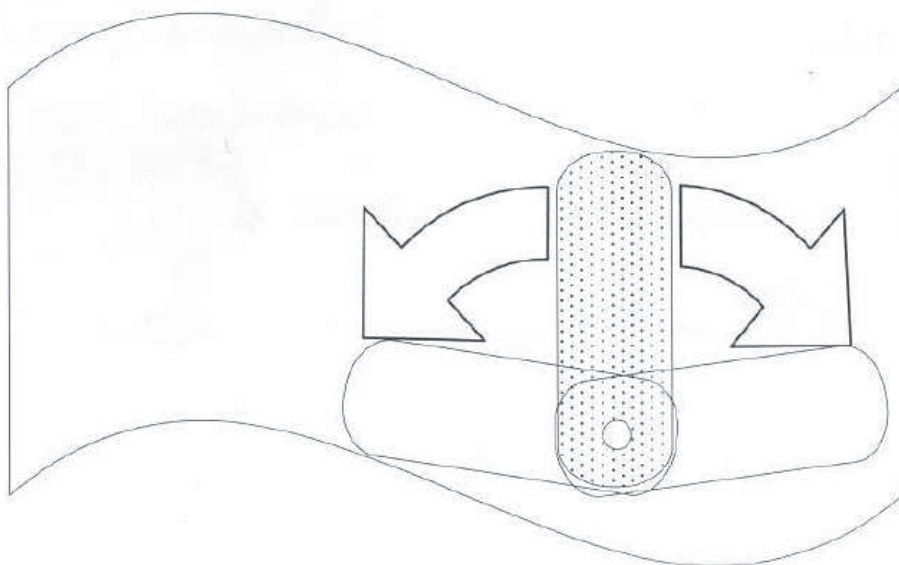
Ab Tronic X2 se velmi snadno používá. Každý úkon je zobrazen na LCD displeji a veškeré programy se spouštějí automaticky. Displej lze v případě potřeby otočit, aby bylo možné z něj číst i při nošení pásu. Přístroj je navíc vybaven funkcí automatického vypnutí.

OBSLUHA PŘÍSTROJE:

- I. Posunutím dvířek směrem dolů otevřete zdiřku na baterie (viz obrázek).
- II. Vložte 2 baterie typu AAA, dbejte přitom na správnou polaritu (viz označení na přístroji).
- III. Připněte ovládací jednotku na přední část pásu.
- IV. Pomocí knoflíků připněte vodivé podložky na pás.



U předního kanálu můžete upravit polohy vodivých podložek. Podložky se suchým zipem lze velmi snadno připevnit:

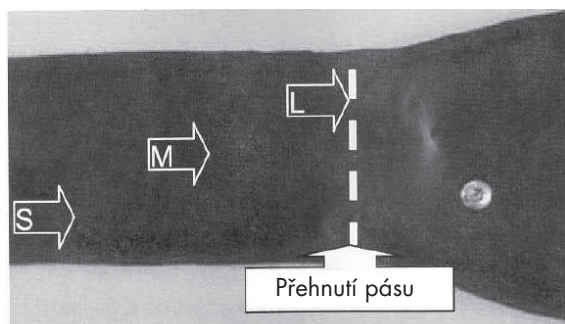
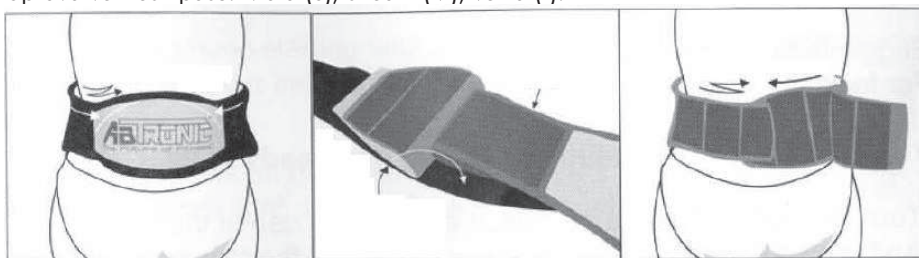


JAK POHODLNĚ PŘIPNOUT VÁŠ PÁS AB TRONIC X2:

- Pás Ab Tronic X2 byl přednastaven tak, aby odpovídal pasu o obvodu 89 až 97 centimetrů. Ovládací jednotka je připevněna k pásu.
- Pomocí zadních podložek se suchým zipem můžete velikost pásu upravit a také připevnit ovládací jednotku.
- Odejměte ovládací jednotku a vložte baterie.
- BEZ GELU:** Dobře upevněte pás kolem břicha tak, abyste se cítili pohodlně. Přední a zadní část pásu by se měla nacházet zhruba uprostřed břicha, resp. zad.

Přeložením pásu přes zadní podložky se suchým zipem podle potřeby upravte jeho velikost souměrně po obou stranách.

Úprava velikosti pásu: Malá (S), střední (M), velká (L).



Pomocí zadních podložek se suchým zipem ho můžete souměrně po obou stranách upravit na velikost S, M nebo L (viz velikostní značky a vyznačené místo pro přehnutí pásu).

L = pro obvod pasu mezi 99 až 112 centimetry

91 centimetry

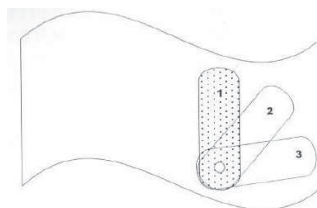
S = pro obvod pasu mezi 61 až 74 centimetry

- Pokud je váš obvod větší než 112 centimetrů, připevněte popruh se suchým zipem mezi otevřené konce cvičebního pásu. Cvičební pás tak prodloužíte.
- Až dosáhnete optimálního umístění, pás odložte.
- Upevněte 4 vodivé podložky tak, aby se nacházely zhruba na požadované oblasti, kterou chcete procvičit.

POLOHA PODLOŽKY ZADNÍHO KANÁLU:

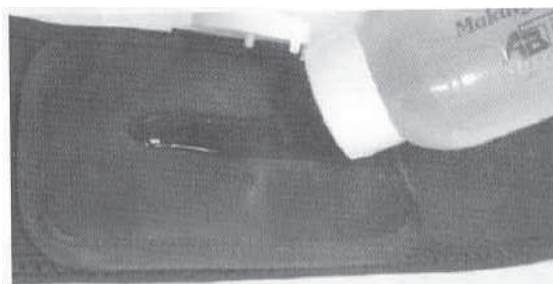
V závislosti na velikosti vašeho pasu by se měla podložka zadního kanálu nacházet v poloze zaměřené na některou z oblastí, které chcete procvičit. Upravte proto pás s podložkou tak, aby odpovídal požadované oblasti:

1. doporučená poloha – pro horní zádové svalstvo nebo pro boční svalstvo.
2. doporučená poloha – pro střední a dolní zádové svalstvo nebo pro pas.
3. doporučená poloha – pro spodní zádové svalstvo nebo pro pas.



Váš duální cvičební pás Ab Tronic X2 je nyní připraven k použití!

- V. Otočte pás vnější stranou nahoru a na každou ze čtyř vodivých podložek naneste dostatečné množství zeštíhlovacího gelu Ab Tronic X2.



DŮLEŽITÉ: Výrobek **NEBUDE** fungovat bez vodivého prostředku mezi vaší pokožkou a vodivou částí pásu. Chcete-li dosáhnout těch nejlepších výsledků za co nejkratší dobu, používejte **POUZE** speciálně vyvinutý zeštíhlovací gel Ab Tronic X2. Je možné použít i jiné gely na vodní bázi.

TIP! Pokud nepoužíváte originální zeštíhlovací gel Ab Tronic X2, ale jiný prostředek, pozorně si přečtěte jeho složení. Ujistěte se, že obsahuje vodu (na štítku musí být napsáno „voda“, „water“ nebo „aqua“). **NEPOUŽÍVEJTE** gely nebo krémy obsahující oleje, to totiž může být nebezpečné. Gel **MUSÍ** obsahovat vodu. Gely na olejové bázi mohou obsahovat ingredience, které špatně reagují na vodivé podložky pásu, což by mohlo mít za následek omezení životnosti a účinnosti výrobku.

- VI. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý (tj. že nesvítí LCD displej). Pokud náhodou přístroj zapnete, stisknutím a podržením tlačítka ON/OFF po dobu tří vteřin ho znovu vypnete.
- VII. Umístěte svůj duální cvičební pás Ab Tronic X2 kolem břicha nebo jiného místa, které chcete procvičit, a pomocí popruhu se suchým zipem ho dostatečně utáhněte (ne však přespříliš).

TIP! Pokud pás nosíte kolem břicha, můžete LCD displej otočit o 180° stisknutím příslušného tlačítka. Lépe tak uvidíte na displej.

- VIII. Doporučujeme vám začít procvičovat horní část břišních a zádových svalů – pás proto umístěte do oblasti nad pupíkem.

IX. Stisknutím tlačítka  přístroj zapnete. Rozsvítí se LCD displej.

X. Pomocí tlačítka PROGRAM  můžete přepínat mezi jednotlivými nabídkami:



REŽIM (8 PROGRAMŮ)

Stisknutím tlačítka pro posun nahoru/dolů si vyberte jeden z 8 dostupných programů

Režim	Název	Displej	Popis
1	Intenzivní masáž	1	Dlouhé kontrakce
2	Rychlá masáž	2	Velmi rychlé kontrakce
3	Karate úder	3	Cvičení s přestávkami
4	Cvičení	4+	Běžné kombinované cvičení s přestávkami
5	Procvičování břicha	5+	Běžné cvičení se vzrůstající intenzitou
6	Zeštíhlovací cvičení	6+	Cvičení v plném rozsahu kombinující různé cvičební prvky
7	Intenzivní cvičení	7+	Cvičení se zapojením předních i zadových svalů
8	Železný muž	8+	Profesionální cvičení, smíšený režim se zapojením předního i zadního kanálu a kombinující rychlé i pomalé prvky

DŮLEŽITÉ: Po výběru programu pomocí příslušného tlačítka je intenzita přednastavena na hodnotu „0“. Stisknutím tlačítka  intenzitu zvýšíte.

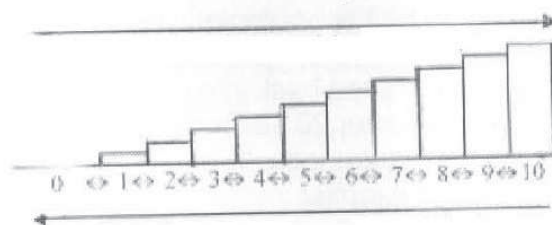
Zatímco režimy 1, 2, 3 a 4 se opakují, režimy 5, 6, 7 a 8 se skládají z řady různých prvků obsažených ve cvičebním programu. V průběhu programu se délka a impulzy stále mění. Tímto způsobem se svalové skupiny lépe procvičují. Krátké impulzy se používají pro reflexní pohyb, zatímco dlouhé impulzy slouží k posílení a masáži svalů. Tyto cvičební režimy ale doporučujeme používat až poté, co jste nejméně jeden týden používali pás Ab Tronic X2 v režimu 4. Začátečníci by měli vždy používat takový režim a intenzitu cvičení, které jsou pro ně nejpohodlnější.



VÝKON S 10 STUPNI INTENZITY

DŮLEŽITÉ: Nejvyšší možná odchylka mezi předním a zadním kanálem je 5 stupňů. Přístroj automaticky upraví druhý kanál, jestliže je odchylka větší.

Stisknutím tlačítka pro posun nahoru/dolů u každého z kanálů zvýšíte resp. snížíte úroveň intenzity. Úroveň 1 je první stupeň intenzity, jaký můžete fakticky pocítit. Po zvolení požadovaného cvičebního režimu je přednastavená hodnota „0“. Před samotnou kontrakcí svalů ucítíte jemné brnění. Jakmile se sval začne stahovat, budete mít příjemný a uvolněný pocit. Nastavte intenzitu podle potřeby. Měli byste pociťovat silné, ale přesto příjemné stahování svalů.



U každého kanálu je k dispozici 10 fází úrovně intenzity. Každým stisknutím tlačítka pro posun nahoru/dolů zvýšíte resp. snížíte intenzitu o jednu tuto fázi.

U cvičení zaměřených na přední a zádové svaly můžete podle potřeby nastavit různé stupně intenzity.

DŮLEŽITÉ: Ab Tronic X2 je vybaven několika bezpečnostními prvky:

- a) **Automatické vypnutí:** Zhruba po 10 minutách nečinnosti se přístroj automaticky vypne.
- b) **Zabezpečení proti selhání:** Přístroj nebude fungovat, pokud ho nepoužíváte, pokud není na vodivých podložkách dostatečné množství gelu nebo pokud se přístroj nedotýká vašeho těla.
- c) **Alarm:** V případě bodu b) se rozezní alarm.
- d) **Zapnutí/vypnutí funkce uzamknutí kláves:** Stiskněte a podržte tlačítko **FUNCTION** po dobu 3 vteřin



ČASOMĚŘIČ

Přednastavený čas je 10 minut. Stisknutím tlačítka pro posun nahoru/dolů tuto hodnotu zvýšíte resp. snížíte. Maximální možná délka je 45 minut.


XI. Chcete-li přístroj vypnout, stiskněte a podržte vypínač po dobu tří vteřin.

XII. Chcete-li zapnout/vypnout zvuk, stiskněte a podržte tlačítko FUNCTION a vypínač zároveň po dobu dvou vteřin. Displej zobrazí ikonu symbolizující vypnutý zvuk.

AUTOMATICKÉ FUNKCE

Jestliže se vodivá oblast pásu (šedá oblast na zadní straně) nedotýká pokožky, intenzitu lze nastavit pouze na hodnotu „1“. Po dvou vteřinách se ozve zvuk alarmu a přístroj se automaticky vypne. Jestliže pás odložíte během používání, intenzita se automaticky sníží na hodnotu „1“. Jestliže pás okamžitě nepřipnete zpět, přístroj se po 20 vteřinách automaticky vypne. Ab Tronic X2 má zabudovaný automatický časoměřič, který přístroj vypne po 10 minutách cvičení. Pokud během této doby změníte cvičební režim, časoměřič bude pokračovat v odpočítávání původně zbývajících času .

CO DĚLAT V PŘÍPADĚ, ŽE NEPOCÍTUJETE STAHOVÁNÍ SVALŮ

Pokud nepocítujete žádné kontrakce, pomalu pás posuňte kolem oblasti, kterou chcete posílit. Ujistěte se, že je na vnitřní straně neoprenového pásu dostatečné množství zeštíhlovacího gelu. Pomocí tlačítka pro posun nahoru u každého kanálu v režimu  postupně zvyšujte intenzitu impulzů, dokud nepocítíte stahování svalů.

Duální pás Ab Tronic X2 představuje ideální způsob, jak procvičit svaly. Může ale chvíli trvat, než se naučíte umísťovat ho do správné polohy a zároveň nastavit ideální tlak, abyste dosáhli těch nejlepších výsledků.

TIP! Pokud se na pásu nenachází dostatečné množství gelu, nebo pokud pás není v těsném kontaktu s pokožkou, můžete pocítit nepříjemné brnění. K tomu může dojít i v případě, že jsou vodivé podložky opotřebované a vodivost již proto není natolik kvalitní.

RADY

Během prvního týdne byste měli svým svalům poskytnout dostatečný čas, aby se na nový způsob cvičení adaptovaly.

Každou svalovou skupinu s přístrojem Ab Tronic X2 procvičujte maximálně 10 minut. Pás používejte jednou, maximálně dvakrát denně. Mezi každým cvičením by měla být minimálně čtyřhodinová přestávka. Během prvního týdne rovněž doporučujeme používat pouze režim 4.

Po uplynutí prvního týdne můžete každou svalovou skupinu procvičovat maximálně 30 minut. Pás tentokrát můžete používat již třikrát denně, stále ale platí čtyřhodinová přestávka mezi jednotlivými cvičeními.

Cvičení byste měli přizpůsobit své aktuální tělesné kondici. Nezapomínejte, že používání pásu pro vás musí být vždy pohodlné.

DŮLEŽITÉ – PROSÍM ČTĚTE!

Pokud na vodivých podložkách není žádný zeštíhlovací gel (či jen malé množství) nebo pokud není pás na těle správně umístěn, můžete pocítit nepříjemné brnění. K tomu také může dojít, pokud tělo vyprodukovalo hodně kožního mazu. Před použitím pásu se proto prosím ujistěte, že jsou kontaktní body dostatečně pokryté gelem. Pomocí vlhké látky nebo mýdlové vody neoprenový pás a vodivé podložky pravidelně čistěte – tak předejdete hromadění potu. Ujišťujeme vás, že změna barvy vodivé oblasti a „opotřebovaný“ vzhled pásu jsou naprosto běžné.

Přístroj je funkční i v případě, že se po intenzivním používání vodivé podložky mírně opotřebují (např. popraskají) - stále je ale nutné aplikovat dostatečné množství vodivého gelu.

Pás neperte v pračce ani nepoužívejte žádný avivážní prostředek. Mohli byste ho tak poškodit.

NEOHÝBEJTE vodivé podložky. Pokud po odejmutí pásu zaznamenáte zarudlost nebo podrážděnost pokožky, může to být způsobeno tím, že se z vodivých podložek vypořeloval veškerý gel. Je třeba zajistit, aby se na vodivých podložkách stále nacházelo dostatečné množství zeštíhlovacího gelu Ab Tronic X2.

Opotřebované vodivé podložky mohou snížit účinnost pásu. Vodivé podložky jsou spotřebním zbožím a postupně se opotřebují. Na toto opotřebení se nevztahuje záruka.

Zdůrazňujeme však, že celkový design tohoto pásu je mnohem odolnější než u srovnatelných výrobků dostupných na trhu, a to včetně vodivých podložek. Pokud chcete předejít nepohodlí a zajistit maximální účinnost pásu, jednou za čas vodivé podložky vyměňte za nové. V opačném případě se sníží jejich účinnost.

TIP: VELMI DŮLEŽITÉ! Je bezpodmínečně **NUTNÉ** na vodivé podložky na vnitřní straně pásu nanést vodivé médium (například zeštíhlovací gel Ab Tronic X2). Vodivé podložky **MUSEJÍ** být v přímém kontaktu s vaší pokožkou. Ab Tronic X2 **NEBUDE** funkční, pokud ho budete nosit přes vrstvu oblečení.

CVIČEBNÍ BODY - ŽENY (VIZ OBRÁZEK NA STR. 18)

- M. Krk/ramena:** Pás poskytuje relaxační masáž zadní části krku a oblasti ramen.
- E. Hrud'/záda:** Zdokonaluje vzhled ňader, svalů střední části zad a břicha.
- A. Bránice/záda:** Zaměřuje se na horní část břicha, napomáhá zpevňovat ochablou pokožku v této oblasti. Podobá se cvičení, které bránici „přitahuje“ k hrudnímu koši.
- B. Břišní svalstvo/svaly horní a střední části zad:** Cvičení podobné sedům-lehům. 10 minut v režimu 2 představuje 600 svalových kontrakcí. Také posiluje zádové svaly, a zlepšuje tak držení těla.
- C. Spodní část břišních svalů/spodní část zad:** Toto cvičení je podobné cviku, při němž ležíme na podlaze, pomalu zvedáme nohy a poté je zase pomalu pokládáme na zem. Procvičuje dolní část břišních svalů a záda.
- D. Pas/záda:** Toto cvičení je podobné bočním úklonům. Zmenšuje obvod pasu.
- K. Paže:** Zpevňuje pokožku horní části paží.
- F. Hýždě:** Pokud neprocvičujeme tuto oblast, může dojít ke zvětšení objemu boků a stehen. Procvičuje a napíná tuto rozsáhlou svalovou skupinu.
- J. Horní část stehen/boky:** Cvičení se zaměřuje na svaly na vnější straně horní části stehen a boků.
- I. Horní část zadní strany stehen:** Cvičení zaměřené proti celulitidě.
- H. Horní část přední strany stehen:** Procvičuje svaly na horní části přední strany stehen.
- G. Stehna/Přední strana kolena:** Procvičuje hlavní stehenní svaly i kolenní sval. Snižuje množství pokožky okolo kolena. Bod za kolenem, může být nalezen přibližně 4 cm nad kloubem.
- O. Vnitřní strana stehen:** Pro neprocvičované vnitřní strany stehen, které napomáhá zpevňovat.
- N. Lýtka:** Procvičuje a tvaruje lýtka. Z přední strany napomáhá zlepšovat klenbu chodidla a působí na holeň.

CVIČEBNÍ BODY - MUŽI

- M. Ramena/krk:** Pás poskytuje relaxační masáž zadní části krku a oblasti ramen.
- E. Hrud'/záda:** Podobný efekt, jako když tlačíme pěst do dlaně druhé ruky. Procvičuje hrudní a zádové svalstvo.
- A. Bránice/záda:** Podobá se cvičení, během něhož břicho „přitahujeme“ k hrudnímu koši. Také napomáhá rýsovat svaly.
- B. Břišní svalstvo/svaly horní a střední části zad:** Cvičení podobné sedům-lehům. 10 minut v režimu 2 představuje 600 svalových kontrakcí. Také posiluje zádové svaly a zlepšuje tak držení těla.
- C. Spodní část břišních svalů/záda:** Toto cvičení je podobné cviku, při němž ležíme na podlaze, pomalu zvedáme nohy a poté je zase pomalu pokládáme na zem. Procvičuje dolní část břišních svalů a záda.
- D. Pas/záda:** Toto cvičení je podobné bočním úklonům. Zmenšuje obvod pasu. Výborně působí na boční svaly.
- H. Široký sval zádový:** Podobný účinek jako horizontální zdvihy. Zlepšuje držení těla.
- K. Biceps/triceps:** Procvičuje a tvaruje tyto důležité svaly.
- L. Spodní část paží:** Napomáhá posilovat spodní část paží.
- F. Hýždě:** V souvislosti se správným držením těla jsou to jedny z nejdůležitějších svalů.
- J. Horní část stehen:** Pás působí na horní a vnější strany stehenních svalů stejným způsobem jako cvičení na cyklistickém trenažéru.
- H. Horní část přední strany stehen:** Procvičuje svaly na horní části přední strany stehen.
- G. Stehna/Přední strana kolena:** Procvičuje hlavní stehenní svaly i kolenní sval. Snižuje množství pokožky okolo kolena. Bod za kolenem, může být nalezen přibližně 4 cm nad kloubem.
- O. Vnitřní strana stehen:** Pro neprocvičované vnitřní strany stehen, které napomáhá zpevňovat.
- N. Lýtka:** Procvičuje a tvaruje lýtka. Z přední strany napomáhá zlepšovat klenbu chodidla a působí na holeň.

UMÍSTĚNÍ PÁSU

Vzhledem k odlišné tělesné stavbě každého člověka nelze určit přesné umístění pásu Ab Tronic X2. Ideální umístění přiléhá k motorickým nervům. Se zapnutým pásem Ab Tronic X2 lze po oblasti svalové skupiny pohybovat tak, abyste snadno mohli nalézt tu neoptimálnější polohu. Budete-li pásem pohybovat po malých úsecích, rozpoznáte, zda jsou kontrakce silnější či slabější. Nejlepší poloha je taková, při níž ucítíte nejsilnější kontrakce.

Rozsah velikostí pro cvičení s pásem:

Minimální velikost pásu: 61 centimetrů

Maximální velikost pásu: 117 až 119 centimetrů

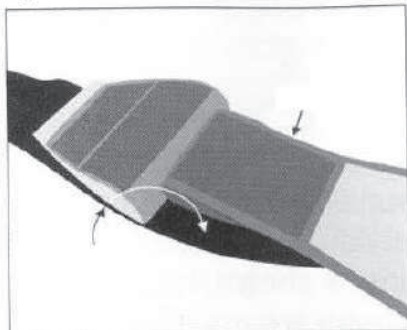
Změna velikosti pásu:

Aby cvičební pás dokonale seděl, je možné pomocí mechanismu upravit jeho velikost. Tato unikátní technologie, kterou je pás vybaven, umožňuje, aby zadní kanály zůstaly orientovány uprostřed. Tak lze dosáhnout dodatečného, ale mírného tlaku vodivých podložek na vaši pokožku.

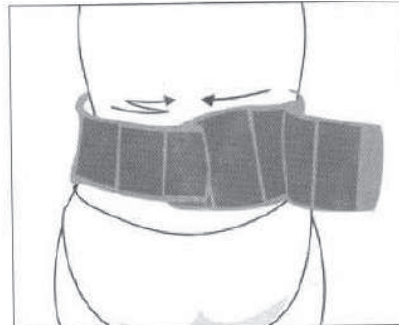
Tímto postupem dosáhnete maximálního pohodlí a snadné obsluhy pásu. Chcete-li snížit velikost pásu, postupujte prosím podle následujících pokynů:

Doporučujeme vám rovnoměrně snížit velikost vepředu a na dvou místech vzadu. Tak se budou podložky zadního kanálu nacházet uprostřed vašich zad.

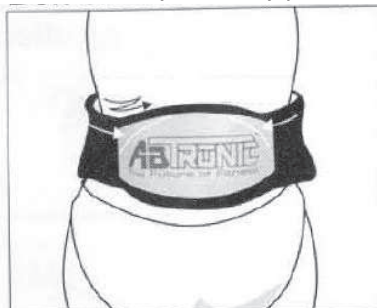
1) Zpřístupněte zadní stranu a pás zahněte dovnitř



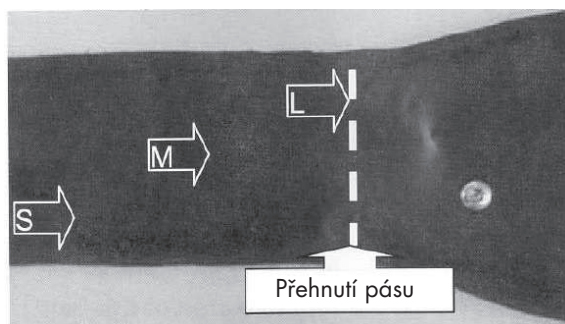
2) Připnutý pás – pohled zezadu



3) Uzavřený a zahnutý pás



Úprava velikosti pásu – malá (S), střední (M), velká (L)



Pomocí zadních podložek se suchým zipem můžete pás souměrně po obou stranách upravit na velikost S, M nebo L (viz velikostní značky a vyznačené místo pro přehnutí pásu).

L = Velikost L – mezi 99 až 112 centimetry

M = Velikost M – mezi 81 až 91 centimetry

S = Velikost pásu S – mezi 61 až 74 centimetry

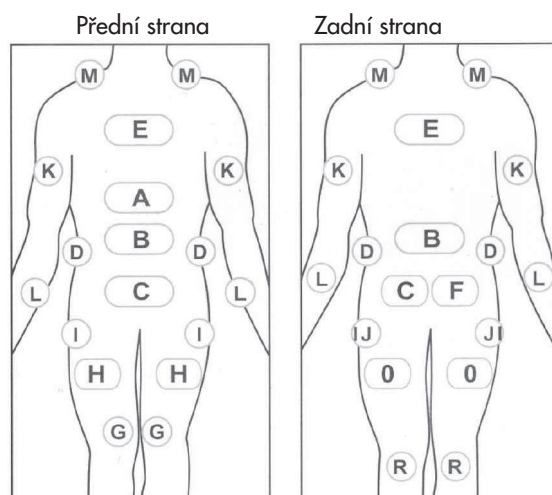
Velikost XL nastavíte pomocí popruhu, díky němuž je možné cvičební pás prodloužit.

Vodivé podložky lze umístit do mnoha různých poloh, a tak je možné se s větší přesností zaměřit na požadovanou svalovou skupinu.

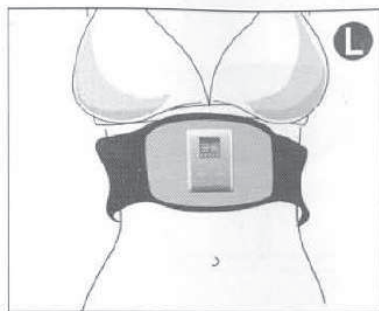
S popruhem se suchým zipem se lze efektivněji zaměřit na jednotlivé svalové skupiny.

Správné nastavení velikosti pásu je klíčem k dosažení těch nejlepších výsledků.

Názorné obrázky v této příručce slouží pouze jako doporučení pro začátečníky. Ab Tronic X2 je cvičební a posilovací pomůcka, kterou lze přizpůsobit konkrétním potřebám uživatele. Je určena pro všeobecné zlepšení fyzické kondice. Obrázky jsou označeny písmenem, které odkazuje na umístění pásu. Pokud nejsou kontrakce účinné, umístěte pás na nejbližší další oblast. Nedoporučujeme ovšem pás umísťovat přes srdce - nenachází se zde totiž žádná svalová skupina, která by pro naše cvičení měla význam.

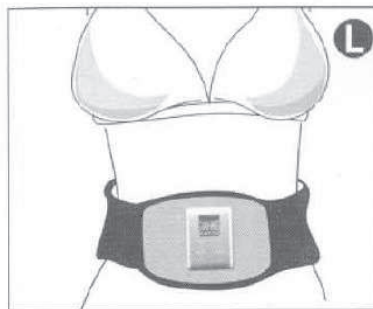


CVIČENÍ S VELKÝM PÁSEM



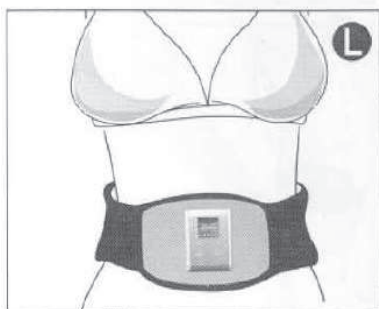
A. Horní část břišních svalů/horní/střední část zádových svalů

Zpevňuje a zplošťuje břišní svalstvo. Cvičení je podobné sklapovačkám.



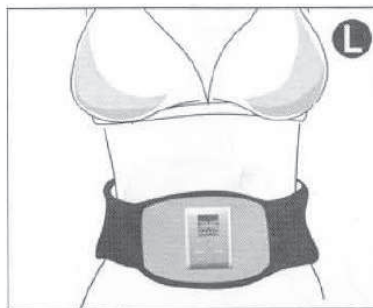
B. Břišní svalstvo/střední část zádového svalstva

Zpevňuje a zplošťuje břišní svaly. Cvičení je podobné sedům-lehům.



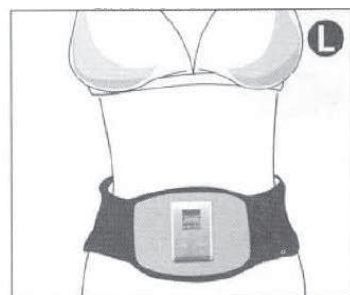
B.+D. Břišní svalstvo/střední část zádového svalstva + boční svalstvo

Cvičení se zaměřuje na hlavní část břišních svalů, záda a boční svalstvo.



C.+D. Spodní část břišních svalů/záda + boční svalstvo

Cvičení se zaměřuje na spodní část břišních svalů, zádové svaly a boční svalstvo.



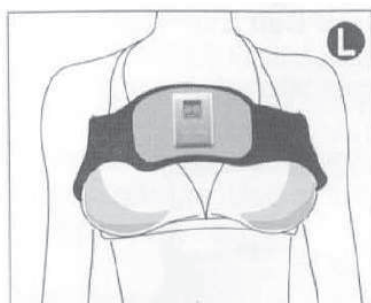
C. Spodní část břišních svalů/spodní část zad

Toto cvičení je podobné cviku, při němž ležíme na podlaze, pomalu zvedáme nohy a poté je zase pomalu pokládáme na zem. Procvičuje dolní část břišních svalů a záda.

LEGENDA:

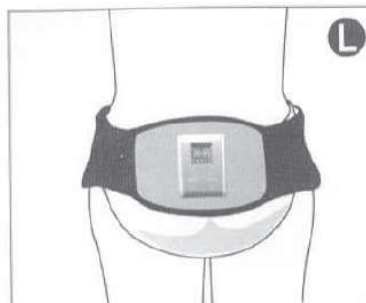
S = malý pás

L = velký pás



E. Hrud'

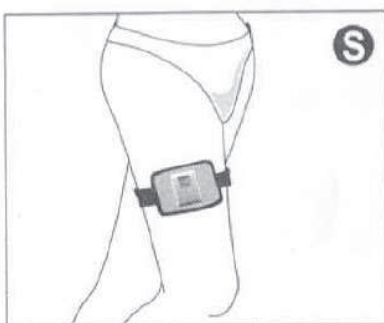
U žen zdokonaluje vzhled ňader, u mužů procvičuje hrudní svalstvo.



F. Hýždě

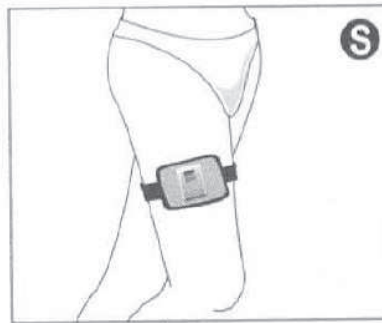
Pomáhá posilovat a tvarovat tuto svalovou skupinu, která je velmi důležitá pro správné držení těla.

CVIČENÍ S MALÝM PÁSEM



G. Stehna/přední strana kolena

Procvičuje kolenní sval a hlavní stehenní svaly.



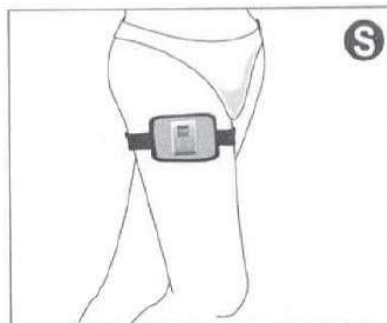
H. Horní přední část stehen

Zdokonaluje pružnost pokožky i těla.



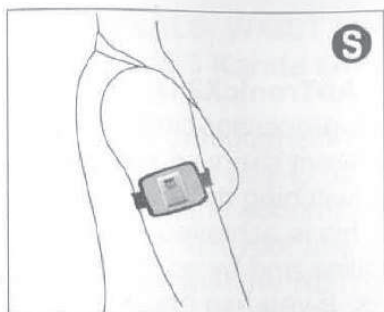
I. Horní část zadní strany stehen

Cvičení zaměřené proti celulitidě.



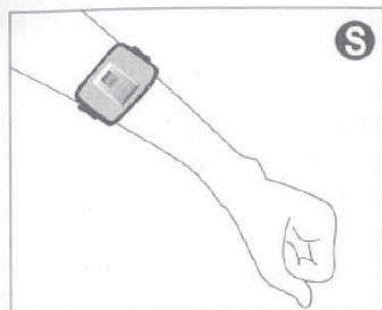
J. Horní část stehen

Cvičení se zaměřuje na svaly na vnější straně horní části stehen. Je podobné cvičení na cyklistickém trenažéru.



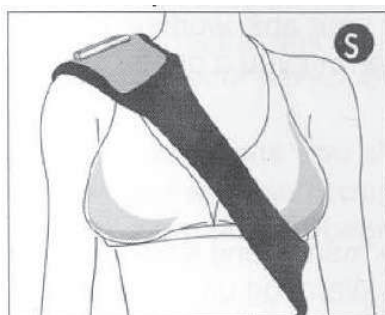
K. Paže

Bojuje proti ochablé pokožce. Zpevňuje pokožku horní části paží. Procvičuje a posiluje bicepsy a tricepsy.



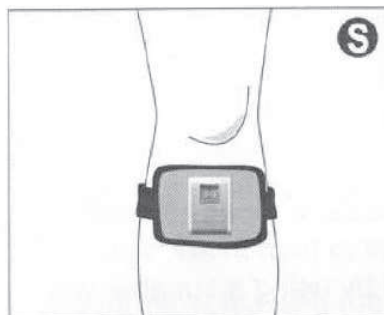
L. Spodní část paží

Napomáhá posilovat spodní část paží a zvyšuje sílu sevření.



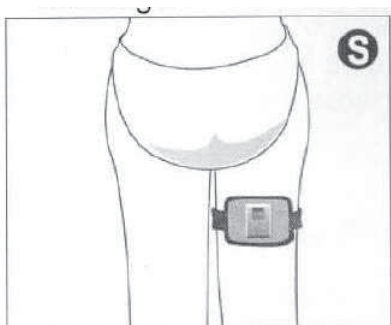
M. Krk a ramena

Pás poskytuje relaxační masáž.



N. Lýtká

Cvičení je podobné jízdě na cyklistickém trenážeru. Posiluje lýtkové svaly a zlepšuje klenbu chodidla.



O. Vnitřní strana steh

Odstraňuje celulitidu, posiluje a tvaruje dvojhlavý sval stehenní.

LEGENDA:

S = malý pás

L = velký pás

REŽIMY A AUTOMATICKÉ PROGRAMY

Jednou z největších předností revolučního duálního cvičebního pásu Ab Tronic X2 je množství automatických cvičebních programů ovládaných mikroprocesorem, které simulují řadu různých cvičebních postupů. Jsou speciálně navrženy tak, aby působily na rychle se pohybující svalová vlákna i na větší „líné“ svaly. Toho lze dosáhnout díky použití mnoha různých druhů frekvencí a stupňů intenzity, ale také změnou postupů, které působí na svalová vlákna. Použití některého z automatických programů není pouze pohodlné (protože nemusíte nastavovat řadu složitých hodnot a frekvencí, jak tomu bývá u podobných přístrojů), ale rovněž tak zároveň nastavíte optimální cvičební podmínky, a můžete proto v co nejkratší době dosáhnout těch nejlepších možných výsledků.

Pohodlně se proto usadte, uvolněte se a využijte všeho, co vám duální cvičební pás Ab Tronic X2 nabízí - ať už chcete zpevnit paže, procvičit problémové oblasti (např. místa postižená celulitidou nebo tukové polštářky po stranách pasu) nebo si chcete dopřát zklidňující relaxační masáž.

ROZVIČKA

Volba: Režim 1

Pokud se začnete věnovat jakékoliv sportovní nebo jiné pohybové aktivitě, svůj výkon i bezpečnost posílíte vhodnou rozvíčkou. Ta totiž postupně zvýší pružnost svalů, šlach a vaziva, čímž sníží riziko případného zranění. Pás Ab Tronic X2 můžete použít právě k mírné rozvíčce. Stačí připevnit pás na svalovou skupinu, kterou máte v úmyslu procvičit, a nastavte přístroj na kontrakce o nízké intenzitě. Každé dvě minuty pak intenzitu elektrických impulzů mírně zvýšte. Takto postupujte 10 minut, dokud nedosáhnete maximální úrovně pohodlí. Tímto postupem uzpůsobíte svaly na rychlé a pružné pohyby a připravíte je na nejvyšší výkon.

ZKLIDNĚNÍ

Volba: Režim 1

Pokud za sebou máte náročné cvičení, vaše svaly produkují „odpadní látky“, které mohou omezovat váš výkon a zvyšovat dobu přestávek mezi jednotlivými cviky. Pokud pás Ab Tronic X2 v režimu 3 použijete zhruba pět minut, můžete své tělo po cvičení zklidnit, a pomoci tak svým svalům v co nejkratším čase získat zpět potřebnou výkonnost. Potom se můžete věnovat náročnějšímu cvičení a mezi jednotlivými cvičebními úseky vám budou stačit kratší přestávky.

BŘIŠNÍ SVALY, OBVOD V PASE A ZÁDA

Volba: Režim 3 a 7

Břišní svaly jsou jednou ze svalových skupin, které se procvičují nejobtížněji. Pás Ab Tronic X2 vám bude při tomto náročném úkolu ideálním pomocníkem. Ab Tronic X2 je vhodný k pravidelnému posilování břišní stěny. Každý den tak můžete snadno procvičovat své břišní, zádové nebo boční svaly. První týden používejte Ab Tronic X2 pouze v režimu 3. Až si na přístroj vaše břišní a zádové svaly zvyknou, můžete přejít na režim 3 nebo na režim 7, pomocí kterého lze dokonale posílit horní i spodní část břišních svalů, zádové svalstvo i boční svalstvo. Posunujte pásem kolem pasu a naleznete tak optimální polohu, v níž bude docházet k největším svalovým kontrakcím. Až vaše svaly trochu zesílí, zvyšujte postupně intenzitu, dokud nedosáhnete maximální úrovně – cvičení ale musí být stále pohodlné.

Ab Tronic X2 je vybaven automatickým časoměřičem, který přístroj vypne po 10 minutách. Tak budete mít dokonalý přehled o času, který cvičení věnujete.

Pás používejte maximálně třikrát denně po 30 minutách na jednu svalovou skupinu. Mezi jednotlivými cvičeními by měly být alespoň čtyřhodinové přestávky.

TIP: Ačkoliv je velmi jednoduché pomocí pásu Ab Tronic X2 svaly stahovat, nepřehánějte to. Buďte rozvážní a přistupujte ke cvičení s rozumem.

Po dosažení požadovaných výsledků už není nutné s pásem cvičit každý den. Pro udržení kondice ho používejte jen dva dny v týdnu, přičemž během každého z těchto dní dvakrát. Při cvičení využívejte režimy 3, 7 a 2.

POSILOVÁNÍ TĚLA

Volba: Režim 3 a 7

S pásem Ab Tronic X2 se můžete zaměřit na účinné posílení každé svalové skupiny. Tak zdokonalíte svoji postavu a zvýšíte výkonnost svých svalů. Ab Tronic X2 lze použít na jakoukoliv skupinu svalů v těle. Břišní svaly, tricepsy, bicepsy, kvadricepsy, široký sval zádový, deltový sval (v pletenci ramenním) a lýtkové svaly jsou hlavní svalové skupiny určující tvar vašeho těla. Zaměřte se na problémovou oblast, kterou chcete zdokonalit. Během tréninku relaxujte a nechte cvičení na pásu Ab Tronic X2.

Stačí 30 minut denně a poznáte ten rozdíl! Vaše svaly budou postupně tvrdší, což bude mít za následek také zdokonalení a vyrýsování vaší postavy. Procvičování obtížných částí jako jsou například břišní svaly a tukové polštářky po stranách pasu, je s pásem Ab Tronic X2 mnohem jednodušší a bezpečnější. Speciální frekvence přístroje Ab Tronic X2 umožňují hluboké kontrakce svalů, které procvičují veškerá svalová vlákna. Každé z těchto vláken se postupným formováním svalů stává silnějším a pevnějším.

Ab Tronic X2 představuje ideální způsob, jak vytvarovat tělo a zbavit se ochablých svalů. Netvrdíme, že Ab Tronic X2 sníží vaši váhu, při kontrakci svalů však ke spalování určitého množství kalorií dochází. Díky tomuto cvičebnímu pásu navíc dodáte svému tělu sílu a vyrýsujete své svaly, což také zlepší stav vaší pokožky. Pokud budete používat Ab Tronic X2 a zároveň držet optimální dietu s nízkým obsahem kalorií, snížíte svůj tělesný tuk. Budete se cítit uvolněně a sebejistě, protože budete také velmi dobře vypadat.

PROCVIČOVÁNÍ TĚLA A POSILOVÁNÍ

Volba: Režim 3 a 7

Svalový růst lze stimulovat, pokud svaly reagují na postupně rostoucí zátěž. Pokud jste například v posilovně a zvyšujete váhu a počet opakování při cvičení s činkami, dochází k žádanému postupnému přetěžování svalů. Během spánku nervové přenašeče (aminokyseliny) dávají vašemu tělu signál k regeneraci a růstu hormonů, což má za následek růst svalů a zvyšování jejich objemu. Toho můžete dosáhnout s pásem Ab Tronic X2 pomocí tzv. odporové zátěže. To znamená, že pokud Ab Tronic X2 používáte na bicepsech a tricepsech, vaše paže bude mít tendenci se ohnout. Tomuto pnutí jednoduše odolejte. Jestliže zvýšíte výkon pásu Ab Tronic X2, kloub bude mít větší tendenci se ohnout, ale pokud vydržíte a ponecháte paži v přímé poloze, zabráníte tak kontrakci bicepsů. Tímto způsobem v podstatě simulujete podmínky cvičení v posilovně, ale díky přístroji Ab Tronic X2 tak můžete činit v pohodlí vlastního domova a bez potřeby chodit do posilovny nebo zvedat činky.

S Ab Tronic X2 můžete provádět i další typ cviků za využití dynamického napětí nebo izometrického cvičení a je jen na vás, jak ho začleníte do svého programu. Lze ho využít před samotným cvičením k „rozehrání“ svalů nebo až po cvičení pro usnadnění zotavování. Ab Tronic X2 můžete dokonce využít i při běžném posilování pro zvýšení zátěže. Ab Tronic X2 ale nenahrazuje náročné cvičení s činkami.

Ab Tronic X2 je velmi účinná a moderní cvičební pomůcka, kterou doporučujeme každému, kdo chce posílit, zvětšit a vyrýsovat své svaly.

Po ukončení cvičení vám do dvou až tří hodin doporučujeme na stejné svalové skupiny, které jste procvičovali v posilovně, použít Ab Tronic X2. Pás používejte přibližně 20 minut – postupně zvyšujte intenzitu, dokud nepocítíte velmi intenzivní kontrakce.

RYCHLOST A VÝDRŽ

Volba: Režim 8

Rozvoj různých motorických nervů a svalových vláken, z nichž jsou svaly složeny, ovlivňuje jejich dobu reakce, rychlost a odolnost. Některá vlákna poskytují svalu velkou sílu, která ale svého maxima dosahuje jen několik vteřin, než opět ztratí na intenzitě. Další z těchto vláken zase svaly zajišťují sílu menšího rozsahu, ale po delší dobu. Režim 8 vydává signály, které působí na všechny nebo pouze na vybrané motorické nervy či vlákna, a tak reakční dobu a výdrž svalů můžete zdokonalit přesně podle svých potřeb.

SNÍŽOVÁNÍ OBVODU PASU A FORMOVÁNÍ POSTAVY

Volba: Režim 8

Duální cvičební pás Ab Tronic X2 působí na libovolnou svalovou skupinu podle vašeho výběru. Používáním pásu Ab Tronic X2 zdokonalíte tvar svých svalů a zvýšíte jejich sílu. Maximální efektivitu dosáhnete zejména prostřednictvím režimu 8. Úbytek váhy znamená změnu tvaru vašeho těla. Toho lze dosáhnout v rozumném časovém rámci pomocí kombinovaného režimu, který využívá předností aerobiku, optimální diety a pásu Ab Tronic X2. Odstraněním tělesného tuku odhalíte svůj svalnatý zevnějšek a zdravé tělo. Libovolné aerobní cvičení umožní rozvoj dýchacích svalů a srdečního svalu, které se podílejí na zachování celkového zdraví a spalují kalorie. Okamžitě po jakémkoliv cvičení (po joggingu, jízdě na cyklistickém trenažéru nebo i po obyčejné chůzi), použijte Ab Tronic X2. Svaly budou potřebovat energii, a pokud jí není dostatek, tělo bude muset sáhnout do „železných zásob“ a využít energii již uloženou (tedy tělesný tuk). Správná dieta představuje další důležitý způsob, jak snížit příjem kalorií, donutit tělo využívat uloženou energii, a snížit tak tělesný tuk.

BOJ S CELULITIDOU

Volba: Režim 5

Ab Tronic X2 představuje ideální způsob, jak vytvarovat tělo a zbavit se ochablých svalů. Netvrdíme, že Ab Tronic X2 sníží vaši váhu nebo odstraní celulitidu, zcela určitě vám ale pomůže posílit svaly a zdokonalí vzhled vašeho těla, což také zlepší stav vaší pokožky. Někteří lékaři proto doporučují používat Ab Tronic X2 například po liposukci. Co je to celulitida? Termínem „celulitida“ se označují hrudkovitá, nepravidelná tuková ložiska, která vypadají jako dolíčky. U žen se vyskytují především v bocích, na hýždích a stehnech. K celulitidě u žen dochází, protože mnoho tukových buněk se nachází v ložiscích uvnitř pojivové tkáně pokožky, kde je obecně slabý krevní oběh.

Postupem času, během něhož se v této oblasti tvoří a ukládají tekutiny a tělesný tuk, tato ložiska zduří a vyvíjejí tlak na pojivovou tkáň. A protože je tato tkáň u žen ve srovnání s muži volnější a má odlišnější strukturu, ztratí na pevnosti, což má pak za následek nepřitažlivou „pomorančovou pokožku“.

Ab Tronic X2 vám spolu s optimální dietou s nízkým obsahem kalorií pomůže snížit tělesný tuk. Nejnovější průzkumy ukázaly, že prostředek, který nám neúčinněji pomáhá v boji proti nadváze, máme k dispozici od pradávna: je jím voda. Ideální cvičební a kondiční program by měl zahrnovat zdravou stravu, odpovídající množství vody (osm sklenic denně), pravidelné aerobní cvičení či chůzi (abyste měli pod kontrolou úroveň tělesného tuku), kardiovaskulární cvičení a stretching (aby bylo vaše tělo pružné) a pravidelné používání pásu Ab Tronic X2, díky kterému budou vaše svaly silné a budou fantasticky vypadat.

PO PORODU

Volba: Režim 4, 5 a 6

Během těhotenství jsou břišní svaly značně napínány, a když je po porodu pomocí cvičení opět neposílíte, zůstanou značně ochablé. Pokud po porodu začnete co nejdříve cvičit, svaly opět získají svůj původní tvar, a vy tak získáte zpět svoji postavu. Díky duálnímu cvičebnímu pásu Ab Tronic X2 si můžete tento náročný úkol usnadnit. Pokud jste ale podstoupila porod císařským řezem, měla byste s používáním tohoto pásu počkat cca 3 měsíce.

Tato doba závisí na stavu vašeho břišního svalstva a na posouzení lékaře.

Jestliže byl váš porod bezproblémový, s používáním pásu lze začít po šesti týdnech. Kontrakce by ale měly být zpočátku vzhledem ke slabosti a přecitlivělosti svalů velmi jemné. Po několika cvičeních byste měla být schopna postupně začít zvyšovat intenzitu. Po určité době byste pak měla být schopna již vykonávat běžné energičtější pohyby. Během těhotenství **NEPOUŽÍVEJTE** duální cvičební pás Ab Tronic X2.

BOJOVÁ UMĚNÍ/BOX

Volba: režim 1 a 4

Co se týče sportu a bojových umění, představuje Ab Tronic X2 unikátní formu DYNAMICKÉHO NAPĚTÍ - stahuje totiž svaly mnohem intenzivněji, než je běžné. Čím rychleji dokážete své svaly stahovat, tím větší dosáhnete rychlosti a síly. Rychlost a sílu totiž určuje množství rychle se pohybujících svalových vláken v závislosti na těch pomalých. Duální pás Ab Tronic X2 působí bezprostředně na vlákna, která se pohybují rychle, čímž napomáhá dosahovat větší síly při stahování svalů.

Sportovně založeným lidem, kteří ale aktivně neposilují, doporučujeme používat pás Ab Tronic X2 v režimu 1 maximálně třikrát během 24 hodin na jednu svalovou skupinu. Při používání přístroje postupně zvyšujte úroveň intenzity, dokud nepocítíte skutečně intenzivní kontrakce.

ZVÝŠENÍ SÍLY A RYCHLOSTI - HORNÍ POLOVINA TĚLA

Volba: Režim 1 a 4

Jestliže chcete zvýšit sílu svých úderů a zlepšit rychlost horní poloviny těla, procvičujte tricepsy, bicepsy, přední deltové svaly (ramena) a záda (široký sval zádový).

ZVÝŠENÍ SÍLY A RYCHLOSTI – DOLNÍ POLOVINA TĚLA

Volba: Režim 1

Jestliže chcete zvýšit sílu svých kopů a zlepšit rychlost nohou, procvičujte současně stehenní a podkolenní svaly. Pokud chcete dosahovat vysokých kopů nebo se věnujete gymnastice, procvičujte horní část stehen. Pro zlepšení pružnosti těla procvičujte vnitřní strany stehen a za pomoci izometrického cvičení nebo dynamického napětí navyšujte zátěž.

KREVNÍ OBĚH

Volba: Režim 2

Krev distribuuje energii a živiny potřebné pro fungování našeho těla. Ab Tronic X2 stahuje svalová vlákna, která postupně zvyšují krevní tok - to je pro naše tělo velmi prospěšné. Pokud se zrovna nevěnujeme nějaké fyzické činnosti, je nutné po celou tuto dobu udržovat svaly aktivní - tak zajistíte, že svého původního výkonu dosáhnete během kratší doby. Při každém náročnějším cvičení svaly produkují „odpadní látky“, ale zásobováním svalů čerstvou krví (s větším obsahem kyslíku a glukózy) se automaticky zrychluje přirozený proces zotavování a rovněž se zachovává úroveň výkonnosti. Pokud pomocí duálního cvičebního pásu Ab Tronic X2 zachováte výkonnost svého těla na maximální úrovni, budou vám stačit kratší přestávky mezi cvičeními a zároveň se během doby, kdy se nebudete věnovat žádné fyzické aktivitě, zachová optimální kondice vašich svalů.

MASÁŽ A RELAXACE

Volba: Režim 2, 4 a 8

Ab Tronic X2 lze rovněž použít jako vysoce kvalitní masážní zařízení, které velmi příjemně uvolní vaše svaly. Pás můžete použít na ramena, krk, hrud' a horní či dolní část zad (viz cvičební body M, E, B a C). Náročné procvičování svalů na zádech a ramenou v mnoha sportovních odvětvích vede k různým nepříznivým příznakům. Svaly jsou potom vyčerpané a napjaté a mohou začít bolet. Tato ztuhlost svalů pak může mít za následek omezení pohybu a sportovních aktivit. Ab Tronic X2 lze použít k masáži a k pasivnímu cvičení, čímž zvýšíte oběh krve, a svaly tak zcela uvolníte. Tímto způsobem se nežádoucích symptomů zbavíte.

Podle potřeby použijte k odstranění napětí režim 2, 4 nebo 8 se střední až nízkou úrovní intenzity. Na rozdíl od běžných masážních přístrojů, které pouze vibrují a jsou relativně hlučné, je Ab Tronic X2 naprosto tichý a masáž zajišťují vaše vlastní svaly. V masírované oblasti se zvyšuje krevní tok, což má za následek příjemné teplo a hlubokou relaxaci.

PÉČE O AB TRONIC X2

Duální masážní pás Ab Tronic X2 je vyroben z vysoce kvalitních materiálů. V rámci údržby stačí pouze čas od času jemně očistit vodivé podložky navlhčenou látkou s mýdlovou vodou a vyměnit baterie. **NEPONORUJTE** pás do vody nebo jiných tekutin. Nepoškodíte vodivé oblasti. Pás neperte v pračce ani nepoužívejte žádný avivážní prostředek. **NIKDY NEOHÝBEJTE** vodivé podložky! Změna barvy vodivé oblasti a „opotřebovaný“ vzhled pásu po mnoha použitích jsou naprosto běžné. Vodivé podložky jsou spotřebním zbožím a v závislosti na používaném gelu, množství mazu produkovaného vašim tělem a četnosti používání pásu se mohou postupně poškodit. Opotřebované vodivé podložky mohou snížit výkonnost přístroje. Na opotřebení se nevztahuje záruka. Pokud bude Ab Tronic X2 používat více lidí, počítačovou jednotku můžete z hygienických důvodů jednoduše odejmout z neoprenového středu a použít ji na vlastním cvičebním pásu. Stačí jednotku odejmout a připnout ji na nový pás. Ab Tronic X2 je neobyčejně energeticky úsporný. Baterie vydrží na zhruba 100 desetiminutových cvičení. Jestliže výkon začne slábnout nebo se přístroj za méně než 10 minut automaticky vypne, je na čase vyměnit baterie (i v případě, že LCD displej stále svítí). Elektronický počítač je velmi spolehlivý a bezpečný a využívá technologie SMT. Nevyžaduje žádnou údržbu a užijete si s ním dlouhá léta bezproblémového používání.

ČASTÉ OTÁZKY

Otázka: Jak Ab Tronic X2 ve skutečnosti funguje?

Odpověď: Ab Tronic X2 byl navržen tak, aby během cvičení kopíroval pokyny, které mozek odesílá svalům. Právě tyto pokyny způsobují, že se vaše svaly stahují a následně uvolňují.

Otázka: Mohou se svaly natáhnout nebo přetížit?

Odpověď: Ne – princip je stejný jako u běžného procvičování svalů. Čím více cviků prokládaných přiměřenými přestávkami, tím silnější vaše svaly budou.

Otázka: Mohou tento přístroj používat lidé všech věkových kategorií?

Odpověď: Ano, rozhodně. Používání Ab Tronic X2 není omezeno věkem. Velmi staří lidé a děti by však cvičební pás měli používat pouze pod dozorem další osoby. Intenzitu by přitom měli ponechat na nízké úrovni.

Otázka: Je používání pásu nepohodlné?

Odpověď: Pokud je pás dostatečně navlhčen gelem a je v těsném kontaktu s vaší pokožkou, nepocítíte žádné nepříjemné pocity. Při nízké úrovni intenzity pocítíte mírné brnění, s postupným zvyšováním ale budete pociťovat jen příjemné stahování svalů. Začněte pás používat nejdříve na horní části břišních svalů, nikoliv přímo v oblasti pupku, kde je většina lidí velmi citlivá.

Otázka: Má být nastavení intenzity stejné u každé svalové skupiny?

Odpověď: Každý sval reaguje odlišně, proto i úroveň intenzity by podle toho měla být jiná. Posuňte pásem kolem svého těla, abyste našli místo, v němž bude docházet k maximální kontrakci svalů.

Otázka: Má používání přístroje nějaké vedlejší účinky?

Odpověď: Ano – pokud cvičení není vhodné s ohledem na špatné zdraví, je třeba se před použitím pásu poradit s vaším lékařem. Pozorně si přečtěte veškeré kontraindikace uvedené na poslední stránce!

Otázka: Kdy bych měl zaznamenat první viditelné účinky?

Odpověď: V závislosti na četnosti použití a míře tělesného tuku byste měli zaznamenat zvýšení fyzické síly do jednoho až dvou týdnů. Pružnost a vyrýsovanost svalů se projeví přibližně do tří týdnů od okamžiku, kdy Ab Tronic X2 začleníte do svého cvičebního programu.

Otázka: Pocítuji brnění, ale nedochází ke stahování svalů.

Odpověď: Zkuste pás o kus posunout, a nalézt tak správné „spouštěcí“ místo, kde bude docházet k maximální kontrakci svalů a kde bude používání pásu zároveň nejpříjemnější. Zkuste zvýšit intenzitu. K tomuto stavu také může docházet ze dvou důvodů: na pásu není nanesené dostatečné množství gelu (na vodní bázi) nebo není dostatečně připnut k tělu. Pokud tomu tak není, odejměte pás a zkuste jeho vnitřní stranu očistit pomocí navlhčené látky a mýdlové vody – tak odstraníte tělesný maz, který může tento problém rovněž způsobovat.

Otázka: Jak mám Ab Tronic X2 používat, abych urychlil(a) dobu zotavení po cvičení?

Odpověď: Ab Tronic X2 lze používat každé čtyři až pět hodin za účelem podpory zotavení svalů po intenzivním cvičení. Pás používejte při nízké intenzitě jen s malými kontrakcemi.

Otázka: Po cvičení jsem si všiml(a), že je moje pokožka zarudlá. Představuje to velký problém?

Odpověď: Mírná zarudlost pokožky po cvičení s pásem Ab Tronic X2 je zcela běžná. Částečně je způsobena zvýšením krevního toku pod pokožkou a obvykle rychle mizí. Další příčinou může být mírný tlak pásu na pleť. Tím byste se ovšem neměli příliš znepokojovat. Pokud je zarudlost rozsáhlejší, možná jste nepoužili dostatečné množství vodivého gelu nebo během delšího cvičení tento gel jednoduše vyschl. Zkuste příště použít více gelu a po každých 10 minutách cvičení na pás naneste odpovídající množství. Zároveň cvičte při nízké úrovni intenzity.

Otázka: Nedaří se mi pás pohodlně připevnit k tělu. Co mám dělat?

Odpověď: Připevněte ke svému pasu, paži nebo noze ten správný duální cvičební pás. Ab Tronic X2 lze použít na jakoukoliv velikost v rozsahu mezi 19 a 112 centimetry. Hrubou stranu polštářků se suchým zipem přiložte na odpovídající stranu polštářků na pásu.

VAROVÁNÍ

1. Dlouhodobé účinky trvalé elektrické stimulace nejsou známy.
2. Není známá míra bezpečnosti během používání přístroje v době těhotenství.
3. Přístroj NESMĚJÍ používat osoby se srdečními problémy.
4. Přístroj rovněž NESMĚJÍ používat osoby trpící epilepsií (nebo osoby, u nichž se předpokládá vývoj tohoto onemocnění).
5. Nepoužívejte přístroj v oblasti nervů karotického sinu (hlavové tepny neboli krkavice). To platí především pro osoby, u nichž je známá citlivost na reflex karotického sinu.
6. Neumisťujte pás na přední stranu krku ani obličej. Může totiž dojít ke rozsáhlým křečím v hrtanových nebo v hltanových svalech. Kontrakce by mohly být natolik silné, že by se mohly uzavřít dýchací cesty, což může mít za následek ztížení, nebo dokonce zastavení dýchání.
7. Nepoužívejte přístroj na hlavě, tj. v oblasti mozku.
8. Nepoužívejte elektrické impulzy transtorakálně (tj. skrze hrudní dutinu). Elektrické impulzy vedené přes srdce totiž mohou vyvolat arytmií.
9. Ab Tronic X2 se NESMÍ používat přes oteklé, infikované nebo zanícené části těla ani přes vyrážku. To se týká např. flebitidy (zánět žil), tromboflebitidy (zánět žil spojený s tvorbou krevních sraženin), flebotrombózy (zánět hlubokých žil, často bez viditelných projevů) či křečových žil. Může totiž dojít k uvolnění tzv. vmetku (který způsobuje embolii) v lýtku nebo kdekoli jinde na těle, který se žilami dostane až do plic. To může mít za následek plicní embolii nebo mrtvici.

10. Ab Tronic X2 uchovávejte mimo dosah dětí.

PŘÍSTROJ NEPOUŽÍVEJTE V NÁSLEDUJÍCÍCH PŘÍPADECH:

1. Vaše tělo má tendenci krvácet (prodělali jste vážný nervový šok nebo zlomeninu).
2. **NEPOUŽÍVEJTE** přístroj, pokud jste v nedávné době prodělali operaci. Svalová kontrakce by mohla ohrozit vaše uzdravování.
3. **NEPOUŽÍVEJTE** přístroj během menstruace.
4. **NEPOUŽÍVEJTE** přístroj, pokud došlo k poškození sensorických nervů v důsledku poranění pokožky. U některých lidí se po elektrické stimulaci nebo použití vodivého média může objevit podráždění nebo přecitlivělost pokožky. Podráždění lze obvykle odstranit použitím jiného vodivého média nebo umístěním elektrod (or electrode placement).

INDIKACE

1. Procvičování fyzické kondice
2. Rozvoj pohybových dovedností

KONTRAINDIKACE

1. Ab Tronic X2 by **NEMĚLI** používat lidé, kteří používají srdeční kardiostimulátor.
2. Ab Tronic X2 by **NEMĚLI** používat lidé trpící rakovinou.



NEPŘÍZNVÉ ÚČINKY

V souvislosti s elektrickou stimulací svalů bylo zaznamenáno podráždění pokožky a drobné popáleniny.

DŮLEŽITÉ: RESETOVÁNÍ PŘÍSTROJE

Pokud není možné přístroj zapnout nebo pokud nemůžete přepínat mezi jednotlivými programy, je možné, že počítač přestal pracovat. V takovém případě proveďte jednoduchý RESET přístroje. Vyjměte baterie a po uplynutí jedné minuty je vraťte na své místo.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

PROBLÉM	MOŽNÁ PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
LCD displej nesvítí.	<ul style="list-style-type: none"> - Nejsou vloženy baterie. - Baterie nejsou vloženy správně. - Baterie jsou vybité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vložte baterie. - Zkontrolujte polaritu. - Vyměňte baterie.
LCD displej sice svítí, ale rozezní se výstražný zvuk (tón o vysoké výšce).	<ul style="list-style-type: none"> - Pás není v kontaktu s pokožkou. - Mikroprocesorová jednotka není na pásu správně připnuta. - Mikroprocesor není aktivní. - Baterie jsou slabé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Na vodivé podložky naneste gel (na vodní bázi) a pás umístěte přímo na pokožku. - Zkontrolujte, zda je jednotka dobře propojena se všemi konektory na pásu. - Zkontrolujte, zda jsou všechny vodivé podložky pevně spojeny s pásem. - Zvolte režim  a zvýšte intenzitu u levého i pravého kanálu pomocí tlačítka pro posun nahoru. - Provedte RESET přístroje, pro úplné resetování vyjměte baterie na 1 minutu. - Vyměňte baterie.
LCD displej se sice rozsvítí, nic dalšího se ale neděje.	<ul style="list-style-type: none"> - Intenzita je nastavena na příliš nízkou úroveň. - Na pásu není dostatečné množství gelu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvolte režim  a zvýšte intenzitu u levého i pravého kanálu pomocí tlačítka pro posun nahoru. - Mezi pás a pokožku naneste větší množství gelu na vodní bázi. - Přečtěte si složení gelu,

	<ul style="list-style-type: none"> - Používaný gel neobsahuje vodu. - Pás není správně umístěn. - Pás je opotřebovaný nebo na něm ulpěly stopy po tělesném mazu. - Baterie jsou slabé. 	<p>který používáte. Ujistěte se, že obsahuje vodu (na štítku musí být napsáno „voda“, „water“ nebo „aqua“).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posuňte oblast na místo, kde bude docházet k intenzivnějším kontrakcím. - Očistěte nebo vyměňte vodivé podložky (viz níže). - Vyměňte baterie.
LCD displej svítí, ale tlačítka nefungují.	<ul style="list-style-type: none"> - Mikroprocesor není aktivní. - Baterie jsou slabé. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provedte RESET přístroje, pro úplné resetování vyjměte baterie na 1 minutu. - Vyměňte baterie.

TIP: Sami můžete zjistit, zda jsou vodivé podložky opotřebované a vyžadují výměnu, nebo zda přístroj negeneruje dostatečné množství elektrické energie. Jednoduše vyjměte přístroj z pásu. Na špičku ukazováčku a prsteníčku jedné ruky naneste množství vodivého gelu a těmito prsty zatlačte na kontakty přístroje. Přístroj zapněte a opatrně zvyšte intenzitu na první nebo druhou úroveň. Pokud přístroj funguje správně, pocítíte na prstech mírné brnění, což znamená, že bude třeba použít nové vodivé podložky.

Tento pás není lékařský přístroj!

Pás je určen pouze k běžnému zlepšování fyzické kondice.

Přístroj nedokáže léčit a nemůže to být od tohoto přístroje očekáváno.

Navrženo a vyrobeno v Německu.

Copyright © 2008, Ab Tronic X2