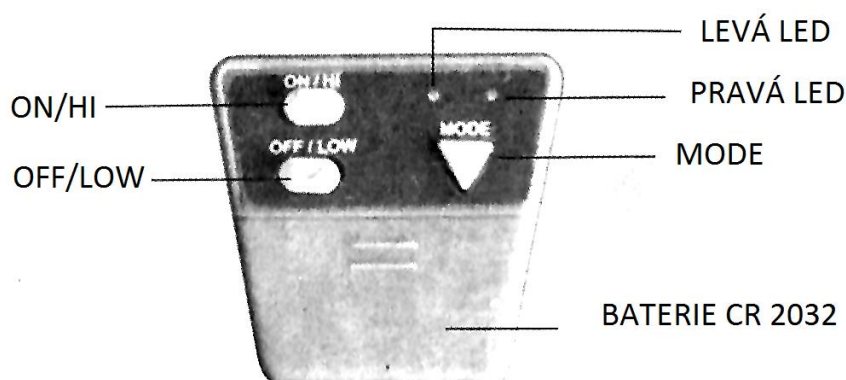


## AB Gymnic



### Jak používat AB Gymnic

AB Gymnic se snadno ovládá pomocí tří tlačítek, navíc obsahuje bezpečnostní pojistku, která přístroj automaticky vypne, byl-li užíván déle než deset minut.

1. ON/HI – Zapne přístroj nebo zvýší intenzitu impulzů. Každý stisk tlačítka zvýší intenzitu impulzů o jeden stupeň, přičemž je k dispozici celkem deset stupňů. Vyšší stupeň intenzity způsobí intenzivnější svalové stahy. Pro maximální intenzitu stiskněte tlačítko desetkrát.
2. OFF/LOW – Vypne přístroj nebo sníží intenzitu impulzů. Každý stisk tlačítka způsobí pokles intenzity o jeden stupeň.
3. MODE – Slouží pro výběr jedné ze šesti naprogramovaných cvičebních sestav. K dispozici jsou programy intenzivní i relaxační masáž a jejich různé kombinace. Zvolenou metodu indikují světla LED. Pomocí tlačítka „MODE“ zvolte druh impulzů, který vám vyhovuje.

### Použití:

AB Gymnic funguje na baterii CR 2032 (je součástí balení).

1. Vložte baterii do přístroje. Dbejte na správnou orientaci baterie v místě uložení, strana se značkou „+“ musí být vidět. Uzavřete krytku.
2. Otočte přístroj a na obě šedé mřížky kápněte malé množství vodivého média (voda, gel na bázi vody.)
3. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý – žádná LED nesvítí. Pokud je přístroj zapnutý, vypněte ho – opakovaně stiskněte tlačítko OFF/LOW, dokud všechny LED nezhasnou.
4. Připevněte přístroj k tělu pomocí jedné z pružných pásek. Přístroj je možné umístit přes břicho nebo kteroukoli oblast, kterou chcete procvičit.
5. Zapněte přístroj stisknutím tlačítka „ON/HI.“ LED se rozsvítí, ale impulzy ještě vysílány nebudou.
6. Zvolte cvičební režim pomocí tlačítka „MODE.“ Zvolený režim indikují dvě LED změnou barvy.
7. Tlačítkem „ON/HI“ postupně zvyšujte intenzitu impulzů. Pokud cítíte jenom brnění bez svalových stahů, intenzitu zvyšte. Při správné intenzitě ucítíte intenzivní svalové stahy.
8. Intenzitu cvičení můžete kdykoli snížit tlačítkem „OFF/LOW.“
9. Přístroj vypnete opakovaným stiskem tlačítka „OFF/LOW,“ dokud LED nezhasnou.

Pokud stahy necítíte, pomalu pás přemístěte v rámci oblasti, kterou chcete procvičovat. Ujistěte se, že jste aplikovali dostatek vodivého gelu na účinných sítkách v pásu. Postupně zvyšujte intenzitu impulzů tlačítkem „ON/HI.“

#### Jak AB Gymnic funguje?

AB Gymnic vysílá slabé, jemné elektrické pulzy, které prochází z pásu na vaši pokožku. Tyto pulzy vaše nervy přenášejí do svalů, což vede k tomu, že sval se zatne a následně uvolní. Tyto impulzy simulují přirozené nervové signály tak, aby vedly k účinné a příjemné práci svalů. AB Gymnic používá technologii profesionálních sportovců a umožňuje vám to samé v pohodlí domova.

**PEVNÉ svaly** – svalový tonus je klíčem pro získání a udržení dobré postavy. Bez ohledu na to, jak přísnou dietu dodržujete, svaly ochabují a ztrácejí napětí. AB Gymnic je vytvořen speciálně k tomu, aby oživil slábnoucí svaly, zpevnil je a pomohl vám docílit ideálních křivek. Protože je snadno přenosný, můžete na své postavě pracovat kdykoli se Vám zachce, kdekoli chcete. Každý den můžete během půl hodiny pomoci své postavě k ideálním tvarům! Viditelné změny v pevnosti svalů, jejich vyvýsování a celkové fit postavě můžete očekávat během čtyř týdnů.

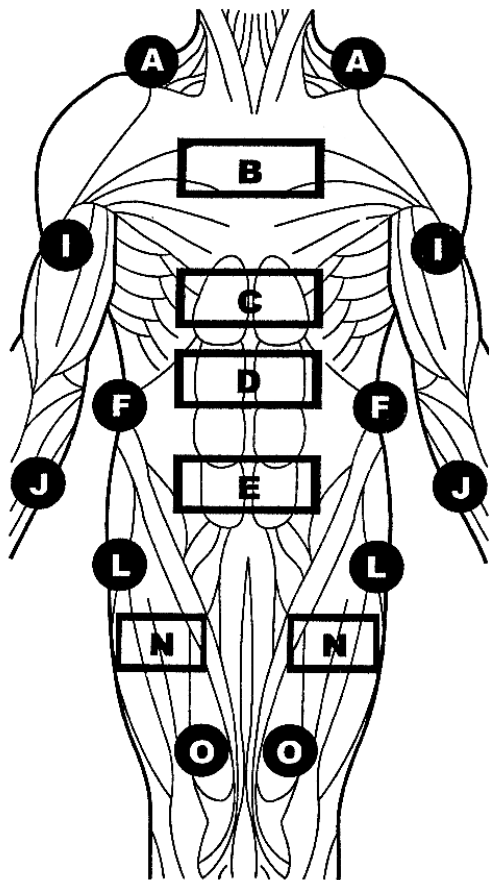
AB Gymnic je optimální pro cílené procvičování oblastí, na které se chcete zaměřit.

#### Doporučené oblasti pro ženy:

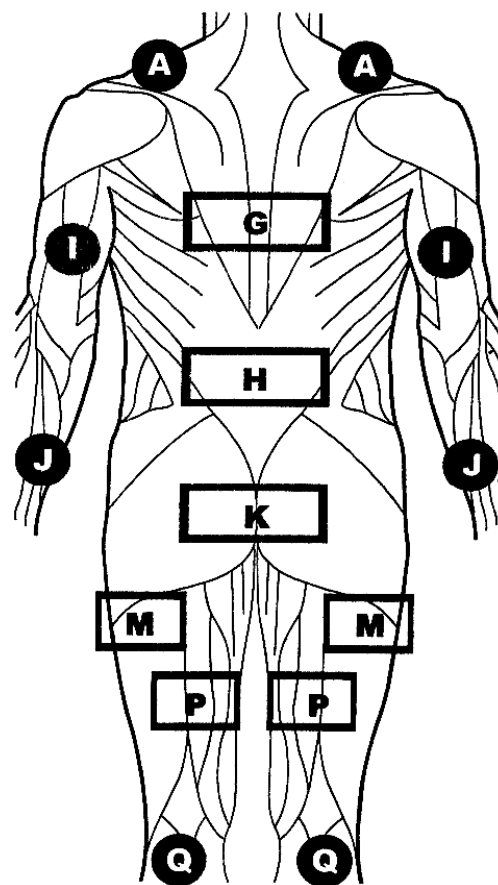
- A. Krk / ramena – vhodný pro uklidňující a relaxační masáže zadní části krku a ramen
- B. Prsa – pomáhá zpevnění a udržení tvarů
- C. Bránice – pomáhá zpevnit uvolněnou tkáň kolem břicha.
- D. Horní část břicha – procvičí horní část břicha podobně jako leh-sedy; 10 minut v režimu 2 umožní 600 svalových stahů
- E. Spodní část břicha – pomáhá zpevnit břišní svaly podobně jako zvedání nohou
- F. Pás – pomáhá zmenšit objem
- G. Horní část zad – pomáhá procvičit oblast břicha a ulevuje napjatým zádkám
- H. Zada – ulevuje napětí zad a napomáhá udržení správného držení těla
- I. Paže – zpevňuje tkáň
- J.
- K. Hýždě – Svaly v této oblasti při ochabování způsobují rozšíření pánevní oblasti.
- L. Horní stehna a boky
- M. Zadní část stehen – Pomáhá proti „pomerančové kůži.“
- N.
- O. Procvičuje jak stehno, tak koleno. Aplikační místo se nachází asi 4 cm nad kloubem.
- P. Vnitřní stehna
- Q. Lýtka

## Doporučené oblasti pro muže

- A. Ramena / krk - vhodný pro uklidňující a relaxační masáže zadní části krku a ramen
- B. Hrudník – Procvičuje svaly podobně jako izometrický cvik tlačení sevřené pěsti do dlaně druhé ruky; cvičení prsních svalů
- C. Bránice – Simuluje zatahování břicha pod žebra; pomáhá s šířkou hrudníku a tvaruje postavu
- D. Horní břišní svaly – podobně jako leh-sedy zpevňuje a zploštuje oblast břicha
- E. Spodní část břicha – jako zvedání nohou
- F. Pás – pomáhá snižovat objem v pase
- G. Záda – pomáhá správnému držení těla a ulevuje napětí
- H. Trojúhelníkové svaly zad – simuluje přitahování nebo plavání
- I. Biceps a triceps – Procvičuje a pomáhá vyrýsovat
- J. Předloktí – posiluje svaly předloktí
- K. Hýždě – nejdůležitější svaly pro správné držení těla
- L. Horní část stehen z boku – podobný efekt jako jízda na kole
- M.
- N. Horní část stehen zepředu – Zpevňuje a pomáhá vyrýsovat svaly
- O. Procvičuje jak stehno, tak koleno. Aplikační místo se nachází asi 4 cm nad kloubem.
- P. Vnitřní stehna
- Q. Lýtka



Zepředu



Zezadu

#### Důležitá upozornění:

Pokud není mezi kůží a pásem vodivá kapalina, nebo není pás dostatečně pevně přitisknut na kůži, může docházet k nepříjemnému brnění a následnému zarudnutí kůže.

K podráždění může dojít i v případě, že se na těle či pásu nashromáždí přílišné množství nečistot a mastnoty. Pás pravidelně čistěte pomocí teplé vody.

Neperte pás v pračce a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

AB Gymnic není lékařský přístroj, je navržen pouze pro domácí udržování kondice. Užívejte s rozvahou.

#### Varování:

Nepoužívejte AB Gymnic, pokud trpíte epilepsií nebo srdečními problémy.

Neaplikujte AB Gymnic v oblasti úst nebo dýchacích cest, hrozí obtíže s dýcháním.

Nepoužívejte AB Gymnic na oblasti, kde došlo k podráždění, porušení či onemocnění pokožky.

Neužívejte AB Gymnic v těhotenství ani při menstruaci.

AB Gymnic doporučujeme užívat 30 minut denně. Nepřekračujte tuto dobu.

AB Gymnic skladujte mimo dosah dětí.