

# Инструкция на русском языке ABGymnic



## *Инструкция на русском языке ABGymnic*

Данное **устройство** не будет работать без электропроводящего геля или любого увлажняющего крема, нанесенного на кожу под поясом! Электронная часть Abgymnic пристегивается двумя заклепками к центральной части ремня. Для очистки ремня надо отстегнуть его электронную часть и осторожно промыть мягкой тряпкой смоченной в теплой воде. Затем просто снова прикрепите электронную часть, полярность значения не имеет.

### **В комплект входят:**

- Ремень с прикрепленным к нему электронной частью;
- Два эластичных пояса;
- Две батарейки CR 2032;
- Электропроводящий гель;
- Инструкция.

### **УПРАВЛЕНИЕ**

Abgymnic-ком очень просто пользоваться. Прибор снабжен всего тремя управляющими кнопками и автоматическим таймером, который в целях безопасности отключает Abgymnic через 10 минут работы.

1. ON/Hi – Включение и увеличение интенсивности. Включает и увеличивает интенсивность упражнений. Каждое нажатие этой кнопки повышает интенсивность на один из 10 уровней. Чем выше уровень, тем сильнее сокращение мышц.
2. OFF/Low – Выключение и понижение интенсивности. Каждое нажатие этой кнопки понижает интенсивность импульсов на один шаг и в конце отключает устройство.
3. MODE - используется для выбора одного из 6 встроенных режимов работы. Какая именно программа установлена, вы можете определить с помощью двух световых индикаторов, которыми снабжен прибор.

### **ВКЛЮЧЕНИЕ**

Для работы прибора необходима 1 батарея типа CR 2032, которая входит в комплект.

1. Откройте батарейный отсек и вставьте одну CR2032 батарейку положительным контактом вверх (+) и закройте отсек.
2. Положите ремень лицевой частью вниз и слегка смажьте ее серебристые части электропроводящим гелем (входит в комплект), либо другим электропроводящим увлажняющим гелем на базе воды, не содержащим жира (например, Алое Вера Гель для жирной кожи).
3. Убедитесь, что прибор выключен (т.е. ни один из индикаторов не светится). В том случае, если прибор случайно включился при транспортировке, выключите его с помощью кнопки OFF/LO и дождитесь

момента, когда индикаторы погаснут.

4. Отрегулируйте эластичный пояс до желаемой длины - Вы можете разместить пояс на животе или иных частях тела, в зависимости от того, какие мускулы Вы намерены укреплять и развивать. Прикрепите липучкой эластичный пояс к поясу (не слишком сильно).

5. Включите прибор, нажав один раз кнопку ON/HI. Начнет светиться индикатор, показывая, что устройство готово к работе. В этот момент прибор еще не генерирует никаких импульсов, свет индикатора ровный, без миганий. Теперь Вы можете выбрать режим работы прибора.

6. При каждом нажатии на кнопку комбинация световых сигналов индикаторов меняется, указывая на тот или иной из 6 имеющихся режимов работы . Нажимайте MODE до тех пор, пока не будет установлен выбранный Вами режим.

7. Нажатием на кнопку ON/HI Вы можете менять уровень интенсивности импульсов. Сначала - перед тем, как мышцы начнут сокращаться - Вы будете ощущать легкое покалывание. Выберите уровень интенсивности, который для Вас наиболее комфортен. Вы должны почувствовать сильные, но не беспокоящие сокращения мышц. Прибор предусматривает 10 уровней интенсивности, причем каждое нажатие на кнопку ON/HI устанавливает более высокий уровень, а каждое нажатие на кнопку OFF/LOW понижает интенсивность импульсов на один уровень.

8. Чтобы выключить прибор, нажимайте на кнопку OFF/LOW до тех пор, пока не погаснут все индикаторы.

**ВНИМАНИЕ:** Устройство не будет работать без электропроводящего геля или любого увлажняющего крема, нанесенного на кожу под поясом! Если Вы не чувствуете сокращений мускулов, медленно переместите пояс вокруг области, которую Вы разрабатываете. Убедитесь, что вы нанесли достаточно электропроводящего геля на внутреннюю часть пояса. Постепенно увеличьте интенсивность импульсов, нажимая на кнопку ON/HI.

### **ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ**

1. удар карате

очень быстро, 5 импульсов в секунду

2. импульсный (похлопывающий) массаж быстрые упражнения, 1 импульс в секунду

3. глубокий массаж

4.

ударный тренинг зеленый выкл. полная программа упражнений с медленными и быстрыми элементами

5. железный человек выкл. зеленый профессиональный комплекс упражнений, смешанный режим, множество быстрых элементов

6. сжигатель жира зеленый, стабильная низкая частота

### **АВТОМАТИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ**

Аппарат автоматически отключается через 10 мин работы.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

- Не отрывайте большую наклейку с внутренней стороны пояса, она является изолятором. В противном случае заклейте это место широким скотчем.

- Если вы не нанесли электропроводящий гель на пояс или пояс неплотно прилегает к коже, вы можете почувствовать неприятное покалывание.

- Перед использованием убедитесь, что на контакты прибора нанесено достаточно электропроводящего геля, чтобы они были полностью покрыты. В случае если геля нанесено недостаточно или пояс просох в процессе работы, может покраснеть кожа в местах соприкосновения с поясом. Следите за тем, чтобы пояс был увлажнен во все время пользования.

- Может возникнуть раздражение также в случае, если на коже находится излишнее количество жира. Для того чтобы этого избежать, следите за чистотой пояса и вовремя промывайте его теплой водой.
- Не следует стирать пояс в стиральной машине или использовать при его промывании кондиционеры для белья.
- Тщательно проверяйте пояс перед КАЖДЫМ сеансом работы. Убедитесь, что пояс функционирует нормально, не изношен и не потерял своих электропроводящих свойств.

## ***ДОПОЛНЕНИЕ***

### ***ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ***

Abgymnic **НЕ ЯВЛЯЕТСЯ** чисто медицинским прибором. Прибор сконструирован только для применения с целью общего физического воздействия на мускулатуру. Abgymnic очень прост и безопасен в использовании. Но для предосторожности мы не советуем использовать его в следующих случаях:

1. Не используйте Abgymnic, если у вас диагностировали эпилепсию, сердечные болезни, множественный склероз, иные заболевания сосудистой системы (например, варикозное расширение вен).
2. Не применяйте Abgymnic в области шеи или лица, поскольку мускульные сокращения в этой области могут преобразоваться в спазмы, нарушающие механизм дыхания.
3. Не применяйте прибор в области головы или грудной клетки.
4. Не применяйте миостимулятор в областях, где нарушен кожный покров, т.е. кожа повреждена или раздражена.
5. Нельзя использовать Abgymnic во время менструаций, беременности или после родов.
6. Если вы подвержены тем или иным хроническим заболеваниям, рекомендуется перед применением прибора проконсультироваться с лечащим врачом.
7. Во избежание развития нежелательных эффектов электрической миостимуляции НЕ СЛЕДУЕТ превышать рекомендуемую максимальную продолжительность воздействия Abgymnic - 30 минут в день.

Прибор следует хранить ВНЕ ДОСТУПА ДЕТЕЙ.

### ***НЕОБХОДИМЫЙ УХОД ЗА АППАРАТОМ***

Батарейки CR 2032 хватает приблизительно на 1000 минут упражнений. Если устройство стало работать слабо или отключается менее чем через 10 мин, пора менять батарейки.

Электронная часть Abgymnic пристегивается двумя кнопками к центральной части пояса. В случае загрязнения пояса надо отстегнуть электронную часть прибора и осторожно промыть подушечку мягкой тряпкой, смоченной в теплой воде, а затем снова прикрепить электронную часть (полярность значения не имеет). Не трите сильно заднюю часть подушечки. Не мните, не мойте подушечку в стиральной машине, не погружайте ее в воду.

При выборе интенсивности работы (силы нагрузки) сокращения мышц должны быть сильными, но безболезненными. Если вы чувствуете покалывания - надо использовать больше геля. Нагрузку надо повышать постепенно от 3-5 уровня до 10.