

AB TONIC II

Modelis No.: MC0223



Lietošanas instrukcija

Paldies, ka iegādājāties šo produktu.

Pirms produkta lietošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju.

Ja Jūs šo produktu nododat citam lietotājam – lūdzu, dodiet viņam līdzi arī šo instrukciju.

Svarīgi

Pirms ierīces lietošanas rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju. Tā Jums palīdzēs ne tikai labāk izprast produkta lietošanu, bet arī iegūt labākus rezultātus. Kopā ar AB Tonic iesakām iegādāties arī speciāli izstrādāto AB Tonic gelu, kura sastāvā ir vairākas vērtīgas sastāvdaļas, kas Jums palīdzēs sasniegt maksimālu efektivitāti.

Kā darbojas AB Tonic

AB Tonic darbības pamatā ir muskuļu stimulācija ar elektrisko impulsu palīdzību. Josta neviņbrē un neizdod nekādas skaņas – tā tiešā veidā stimulē muskuļu grupas ar kurām saskaras – izraisa muskuļu kontrakcijas un atslābināšanos.

Uzklājiet AB Tonic gelu uz elektrostimulācijas plāksnēm un nostipriniet jostu uz ķermeņa zonas kuru vēlaties trenēt.

Ieslēdziet ierīci, iegaismosies LCD displejs. Izvēlieties programmu un iestatiet elektrisko impulsu intensitāti.

Jostai sākot darboties Jūs sajutīsiet vieglu kņudināšanu – nospiežot pogas „+” vai „-” Jūs varat regulēt elektrisko impulsu intensitāti. Viens pogas piespiedies palielinās/samazinās elektrisko impulsu intensitāti par vienu vienību.

Padoms.

Lai nodrošinātu spēcīgāku muskuļu saraušanos un sasniegtu maksimālu ierīces darbības efektivitāti, pietiekamā daudzumā uzklājiet AB Tonic gelu uz visām elektrostimulācijas plāksnēm, kas saskaras ar ķermeni.

- Nelietojiet elektrostimulācijas plāksņu mitrināšanai tikai udeni.
- Nelokiet pašu jostu un elektrostimulācijas plāksnes.
- Pirmo reizi lietojot, novietojiet jostu uz augšējiem vēdera preses muskuļiem, nevis uz vēdera vidusdaļas vai apakšējās daļas.

Kā sasniegt maksimālu rezultātu

AB Tonic patiešām darbojas – tas nostiprina pat muskuļus, kuri agrāk iespējams nekad nav tikuši noslogoti. Panākumu atslēga ir konsekvence – lietojiet AB Tonic vismaz 30 dienas katru dienu.

Tāpat kā pēc sporta zāles vienas dienas apmeklējuma Jūs nevarat iegūt akmens cietu un skais-ti reljefu vēdera muskulatūru – tāpat lietojot AB Tonic ir nepieciešams laiks lai iegūtu nepieciešamo muskuļu tonusu. Vairums cilvēku redzamu rezultātu sasniedz 4 nedēļu laikā.

Vēdera muskulatūra ir viena no visgrūtāk veidojamajām muskuļu grupām un AB Tonic ir ideāli piemērots šī grūtā uzdevuma veikšanai - 10 minūšu laikā Jūsu vēdera muskulatūra saraujas līdz pat 3000 reizēm – iedomājieties cik reižu Jums būtu jāveic vēderpreses vingrojumi lai sasniegtu tādu pašu rezultātu!

Lietojiet AB Tonic regulāri – skatoties televizoru, veicot mājas darbus vai vienkārši atpūšoties un rezultāti neizpaliks.

AB Tonic darbības princips

AB Tonic ģenerē vieglus elektriskos impulsus, kas caur ādu aktivizē kustību jeb eferentos nervus kas savukārt dod komandu muskuļiem sarauties. AB Tonic sūtītie signāli ir izstrādāti maksimāli līdzīgi dabiskajiem nervu signāliem un liek muskuļiem cikliski sarauties un atslābināties tādā veidā simulējot klasisko vingrojumu izpildīšanu.

Šo tehnoloģiju veiksmīgi izmanto daudzi sportisti un profesionāli atlēti – vienkārši tāpēc, ka tā ir daudz efektīvāka par klasiskajām vingrošanas metodēm. Tagad arī Jūs varat izmēģināt šo tehnoloģiju un iegūt skaistu ķermeni bez liekas piepūles.

AB Tonic darbību nodrošina 2 AAA tipa baterijas (nav iekļautas komplektā).

Ievietojot baterijas – ievērojiet pareizu polaritāti.

Drošības pasākumi

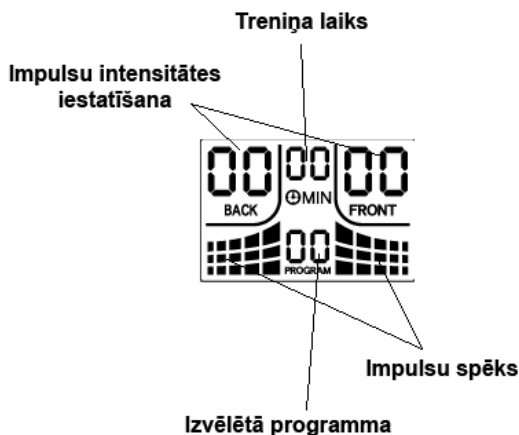
Pirms ierīces lietošanas rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju. Ražotājs un izplatītājs nenes atbildību par iespējamiem ievainojumiem vai ierīces bojājumiem, kas ir radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

Mēs iesakām Jums noteikti konsultēties ar savu ārstējošo ārstu pirms AB Tonics lietošanas, ja uz Jums attiecas kāds no zemāk esošajiem stāvokļiem:

- Pēcdzemdību periodā.
- Jūs lietojat kardiostimulatorus.
- Jūs slimojat ar epilepsiju.
- Jūs slimojat ar izkliedēto sklerozi.
- Jūs slimojat ar flebītu.
- Jums ir varikozas vēnas vai citas tamlīdzīgas saslimšanas.
- Jūsu āda ir bijāta slimības vai ievainojuma rezultātā.
- Jums uz ādas ir nesen sadzijušu ievainojumu rētas.

Nelietojiet AB Tonic grūtniecības un menstruāciju laikā.

LCD displejs



AB Tonic lietot ir ļoti vienkārši. Visas komandas uzrādās arī LCD displejā un visas programmas darbojas automātiski. Pēc 10 minūšu darba ierīce automātiski izslēdzas.

Jostas sagatavošana

1. Viegli pabīdīet uz leju un noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu.
2. Ievietojiet 2 AAA tipa baterijas. Ievērojiet norādīto polaritāti.
3. Uzspaudiet minidatoru jostas priekšpusē.
4. Piestipriniet elektrostimulācijas plāksnes pie jostas.

Jostas pielāgošana un lietošana.

- a. Jostas garums ir regulējams robežās no apmēram 75 līdz 110cm. Minidators stiprinās uz jostas, priekšpusē.
- b. Jūs varat regulēt jostas garumu ar fiksējošo lipienu palīdzību.
- c. Aplieciet jostu BEZ GELA ap vēderu un nostipriniet tā lai tā cieši piegulētu ķermenim. Elektrostimulācijas plāksnēm ir jābūt novietotām simetriski pret Jūsu vēdera un muguras centru.
- d. Gadījumā, ja Jūsu vēdera apkārtmērs ir lielāks par 110cm – izmantojiet jostas nostiprināšanai papildus elastīgās jostas.
- e. Kad josta ir noregulēta tā ka tā cieši pieguļ Jūsu ķermenim un Jūs jūtaties komfortabli – noņemiet to.
- f. Piestipriniet jostai 4 elektrostimulācijas plāksnes vietās kuras vēlaties trenēt.

Ieteicamais elektrostimulācijas plāksņu novietojums 1

Uz augšējiem muguras muskuļiem vai „milas rokturišiem”.

Ieteicamais elektrostimulācijas plāksņu novietojums 2

Uz vidējiem un apakšējiem muguras muskuļiem vai gurniem.

Ieteicamais elektrostimulācijas plāksņu novietojums 3

Uz apakšējiem muguras muskuļiem vai vidukļa..

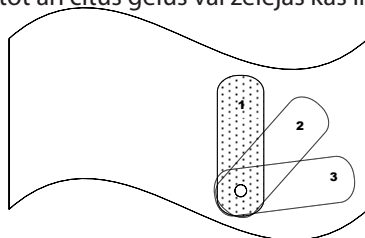
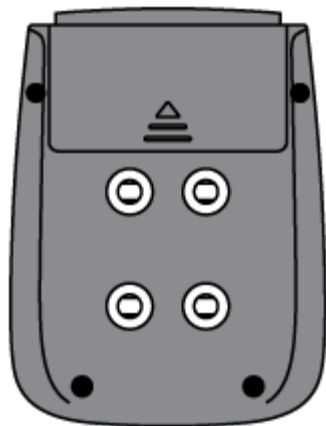
Tagad AB Tonic fitnesa josta ir gatava lietošanai.

5. Bagātīgi uzklājiet AB Tonic gelu uz elektrostimulācijas plāksnēm.

Svarīgi: AB Tonic nedarbosies, ja starp ādu un elektro-stimulācijas plāksnēm nebūs elektriskos impulsus vadošs gels.

Lai nodrošinātu labāko iespējamo rezultātu mēs iesakām lietot speciāli izstrādāto AB Tonic gelu, bet Jūs varat arī izmantot arī citus gelus vai želejas kas ir veidoti uz ūdens bāzes. Nedrīkst izmantot gelus vai želejas kuru sastāvā ir eļļas – tas var būt bīstami! Ja Jūs izmantojat citu gelu vai želeju (nevis AB Tonics) – uzmanīgi izlasiet sastāvdaļu sarakstu – vai gela vai želejas sastāvā ir ūdens un vai to sastāvā nav vielas kas var būtiski saīsināt jostas darba mūžu.

6. Pārlicinieties, ka AB Tonic josta ir izslēgta – LCD displejs



nestrādā. Ja Jūs nejausi ieslēdzat jostu, nospiediet un turiet ON/OFF pogu 3 sekundes līdz josta tiek izslēgta.

7. Aplieciet AB Tonic jostu ap vēderu vai citu ķermeņa daļu, kuru vēlaties trenēt tā, lai elektrostimulācijas plāksnes cieši piegulētu ķermenim.

8. Mēs iesakām sākt ar augšējo vēdera un augšējo muguras muskuļu trenēšanu uzliekot jostu virs nabas.

9. Ieslēdziet jostu vienreiz nospiežot ON/OFF pogu. LCD displejs iegaismosies.

10. Izvēlieties vēlamo programmu un elektrostimulācijas intensitāti.

Darbības režīmi (8 programmas)

Izvēlieties vēlamo programmu ar pogu augšup / lejup palīdzību.

Programma	Nosaukums	Displeja simbols	Apraksts
1	Dzīlā masāža	1	Ilgstoši impulsi.
2	Klauvēšana	2	Ātri pulsveida impulsi.
3	Karatē sitiens	3	Virkne impulsu ar atpūtas periodiem.
4	Stiprinoša masāža	4	Dažāda garuma impulsi ar atpūtas periodiem.
5	AB veidošana	5	Pieaugoša impulsu intensitāte.
6	Tauku dedzināšana	6	Pilns impulsu spektrs dažādā kārtībā.
7	Intensīvais	7	Rutīnas programma ar impulsiem priekšpusē un muguras daļā.
8	Dzelzs vīrs	8	Pro rutīnas programma ar dažāda garuma un impulsiem priekšpusē un muguras daļā.

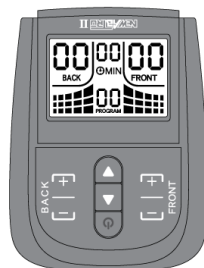
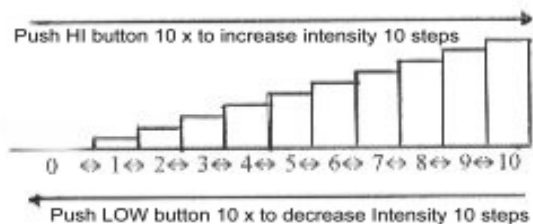
Svarīgi: Pēc programmas izvēles impulsu intensitāte ir 0. Iestatiet impulsu intensitāti ar taustiņiem „+” un „-”.

Programmās 1, 2, 3, un 4 impulsu skaits un to ilgums vienmēr ir viens un tas pats, bet programmas 5, 6, 7, un 8 sastāv no daudz dažāda ilguma impulsiem un programmas darbības laikā to kārtība pastāvīgi mainās lai muskuļi „nepierastu” un Jūs iegūtu maksimālu rezultātu. Īsie impulsi tiek izmantoti muskuļu atslābināšanai, bet ilgstošie – muskuļu trenēšanai un tonusa paaugstināšanai.

Mēs iesakām pirmās nedēļas laikā izmantot programmas 1 līdz 4 un tikai pēc regulāriem nedēļu ilgiem treniņiem sākt izmantot programmas 5 līdz 8.

10 impulsu intensitātes līmeņi

Svarīgi: Maksimālā atšķirība starp priekšējiem un muguras kanāliem ir 5 līmeņi. Ja atšķirība tiek



iestatīta lielāka, minidators automātiski pārslēdzas uz 2 līmeņi.

Iestatiet vēlamo impulsu intensitātes līmeni katram kanālam ar taustiņu „+”/ „-” palīdzību. Pēc programmas izvēles automātiski tiek iestatīts 0 līmenis. 1 līmenis zemākais intensitātes līmenis

kuru Jūs varat sajuxt. Jūs sajūtīsiet vieglu kņudinařanu, kas paaugstinot intensitātes lĪmeni pārvērtīsies muskuļu kontrakcijās.

Katram kanālam ir 10 intensitātes lĪmeņi. Vienreiz piespiežot taustiņus uz augšu / uz leju Jūs izmaināt intensitātes lĪmeni par vienu vienību.

Atkarībā no vēlamā rezultāta, Jūs varat iestatīt atšķirīgus intensitātes lĪmeņus jostas priekšējai un muguras daļai.

Svarīgi: AB Tonic ir iebūvēti sekojoši drošības pasākumi:

1. **Automātiska izslēgšanās:** Apmēram pēc 10 minūtēm dĪkstāves ierĪce automātiski izslēgsies.
2. **Pašaizsardzība:** IerĪce nesāks strādāt, ja tā nebūs aplikta ap ķermeni vai arī ja uz elektrostimulācijas plāksnēm būs nepietiekoši daudz gela.
3. **Trauksmes signāls:** Pašaizsardzības apstākļu iestāšanās gadījumā ierĪce izdos skaņas signālu.

Taimeris

Pēc noklusējuma ierĪces darbības laiks ir 10 minūtes.

11. Lai izslēgtu ierĪci nospiediet ieslēgšanas / izslēgšanas, RESET pogu un turiet nospieŖtus 3 sekundes.

Automātiskās funkcijas

Ja jostas elektrostimulācijas plāksne (pelēkā zona jostas iekšpusē) nesaskaras ar ādu, impulsu intensitāte būs „1”. Pēc 2 sekundēm atskanēs trauksmes signāls un josta automātiski izslēgsies. Ja jostas darbības laikā tā tiek noņemta impulsu intensitāte automātiski tiks iestatĪta uz „1”. Ja josta nekavējoties netiek uzlikta atpakaļ lai atjaunotu jostas kontaktu ar ādu, ierĪce automātiski izslēgsies pēc 20 sekundēm.

AB Tonic ir aprĪkota ar automātisku taimeru, kas izslēdz jostu pēc 10 minūšu ilgās darbības. Taimeris izslēdz jostu pēc 10 minūtēm arī tad, ja Ŗo 10 minūšu laikā tiek izmainĪta jostas darbības programma.

Ko darĪt ja Jūs nejūtat muskuļu saraušanos

Ja Jūs iejūtat muskuļu kontrakcijas lēnām pakustiniet jostu Ŗurpu-turpu pa ķermeni. Pārliecinieties vai uz elektrostimulācijas plāksnēm ir uzklāts pietiekams daudzums AB Tonic gela. Pamazām palieliniet impulsu intensitāti nospiežot taustiņu „+” kamēr sajūtat ka muskuļi sāk sarauties.

AB Tonic ir lielisks līdzeklis Jūsu muskulatūras trenēšanai. Lai iemācĪtos to pareizi uzlikt un lietot būs nepieciešams nedaudz laika un prakses.

Padoms! Gadījumos, kad uz elektrostimulācijas plāksnēm nav pietiekami daudz gela vai ja elektrostimulācijas plāksnes cieši nepieguļ ādai, Jūs varat sajuxt nepatĪkamu tirpoņu. Tādas pat sajūtas var rasties ja elektrostimulācijas plāksnes ir nolietojušās un zaudējušās vadĪtspēju.

Ieteikumi par trenĪņu biežumu un intensitāti

Pirmās nedēļas laikā Jums ir jāpieradĪna savi muskuļi pie jaunās slodzes.

Lietojiet ierĪci maksimāli 10 minūtes katrai muskuļu grupai vienu līdz divas reizes dienā. Starp trenĪņiem ir jābūŖ vismaz 4 stundas ilgam atpūtas periodam. Mēs rekomendējam pirmās nedēļas laikā izmantot tikai 4. programmu.

Pēc pirmās nedēļas Jūs varat izmantot AB Tonic maksimāli 30 minūtes uz katru muskuļu grupu 3 reizes dienā. Starp trenĪņiem ir jābūŖ vismaz 4 stundas ilgam atpūtas periodam.

Pielāgojiet trenĪņu grafiku savam fiziskās sagatavotības lĪmenim un Jūs vienmēr jutīsieties

komfortabli.

Svarīgi: Gadījumos, kad uz elektrostimulācijas plāksnēm nav pietiekami daudz gēla vai ja elektrostimulācijas plāksnes cieši nepieguļ ādai vai ja Jūsu ķermenis ieziests ar eļļu, Jūs varat sajst nepatīkamu tirpoņu. Pirms ieslēdzat AB Tonic – vienmēr pārlicinieties vai gēla daudzums uz elektrostimulācijas plāksnēm ir pietiekams.

Kopšana

Lai novērstu ķermeņa izdalījumu uzkrāšanos, regulāri noslaukiet jostas iekšpusi un elektrostimulācijas plāksnes ar mitru, ziepjūdenī samērcētu drāniņu.

Elektrostimulācijas plāksnes laika gaitā var mainīt krāsu un apdrupt – tas ir normāli. Ierīce funkcionē arī ja elektrostimulācijas plāksnes ir saplaisājušas – ja vien pietiekamā daudzumā tiek lietots atbilstošs elektriskos impulsus vadošs gēls.

Nekādā gadījumā nemazgājiet jostu un tās sastāvdaļas veļas mazgājamajā mašīnā.

Nelokiet elektrostimulācijas plāksnes.

Ja Jums pēc jostas lietošanas uz ādas parādās apsārtums - elektrostimulācijas plāksnes treniņa laikā ir nožuvušas. Nākamreiz uzklājiet uz elektrostimulācijas plāksnēm vairāk gēla un sekojiet līdzī lai tās ir mitras visu laiku.

Elektrostimulācijas plāksnes laika gaitā nolietojas un to efektivitāte mazinās – šāds dabiskais nolietojums netiek uzskatīts par brāķi.

Elektrostimulācijas plāksņu kalpošanas laiks ir īsāks par pārējām jostas sastāvdaļām. Lai vienmēr sasniegtu maksimālo rezultātu un izvairītos no nepatīkamām izjūtām, nomainiet elektrostimulācijas plāksnes, kad to efektivitāte sāk mazināties.

Muskuļu grupas, kuras var tikt veidotas ar AB Tonic II – Sievietes:

M.	Kakls / pleci	Ieteicams viegls masāžas režīms lai atbrīvotu kakla un plecu muskulatūru.
E.	Krūtis / mugura	Palīdz uzlabot krūšu formu un mazina spriedzi vēdera dobumā.
A.	Diafragma / mugura	Palīdz veidot plakanu vēderu.
B.	Vēdera muskuļi / augšējā un vidējā muguras daļa	Formē galvenos vēdera muskuļus līdzīgi kā izpildot vēdera preses vingrojumus. Plus stiprina muguras muskuļus.
C.	Apakšējie vēdera muskuļi / apakšējā muguras daļa	Muskuļi tiek nodarbināti līdzīgi kā guļot uz muguras lēni paceļot un nolaižot kājas.
D.	Viduklis / mugura	Nostiprina vidukli, līdzīgi kā liecoties uz sāniem.
K.	Rokas	Stiprina roku muskuļus.
F.	Sēžamvieta	Ja šī muskuļu grupa netiek regulāri stiprināta gurni un augšstilbi var kļūt platāki.
J.	Augšstilbi / gurni	Stiprina augšstilbu un gurnu muskuļus
I.	Augšstilbu augšējā sānu daļa	Celulīta profilaksei
H.	Augšstilbu augšējā priekšējā daļa	Stiprina augšstilbu priekšējās daļas muskuļus
G.	Augšstilbi / priekšējā ceļgala daļa	Uzlieciet elektrostimulācijas plāksni 4cm virs ceļgala.
O.	Iekšējā augšstilba daļa	Stiprina augšstilba iekšējās daļas muskuļus
N.	Ikri	Stiprina apakšstilba muskuļus

Muskuļu grupas, kuras var tikt veidotas ar AB Tonic II – Virieši:

M.	Kakls / pleci	Ieteicams viegls masāžas režīms lai atbrīvotu kakla un plecu muskulatūru.
E.	Krūtis / mugura	Stiprina krūšu un muguras muskuļus.
A.	Diafragma / mugura	Palīdz veidot plakanu vēderu.
B.	Vēdera muskuļi / augšējā un vidējā muguras daļa	Formē galvenos vēdera muskuļus līdzīgi kā izpildot vēdera preses vingrojumus. Plus stiprina muguras muskuļus.
C.	Apakšējie vēdera muskuļi / apakšējā muguras daļa	Muskuļi tiek nodarbināti līdzīgi kā guļot uz muguras lēni paceļot un nolaižot kājas.
D.	Viduklis / mugura	Nostiprina vidukli, līdzīgi kā liecoties uz sāniem.
H.	Augšstilbu priekšējā daļa	Stiprina augšstilbu muskuļus.
K.	Biceps / triceps	Stiprina bicepsus un tricepsus.
L.	Apakšdelms	Stiprina apakšdelma muskuļus.
F.	Sēžamvieta	Ja šī muskuļu grupa netiek regulāri stiprināta gurni un augšstilbi var kļūt platāki.
J.	Augšstilbi / gurni	Stiprina augšstilbu un gurnu muskuļus
G.	Augšstilbi / priekšējā ceļgala daļa	Uzlieciet elektrostimulācijas plāksni 4cm virs ceļgala.
O.	Iekšējā augšstilba daļa	Stiprina augšstilba iekšējās daļas muskuļus
N.	Ikri	Stiprina apakšstilba muskuļus

Jostas novietojums

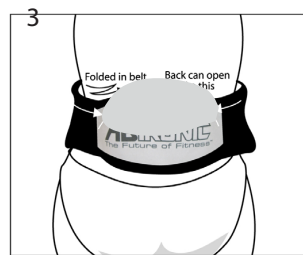
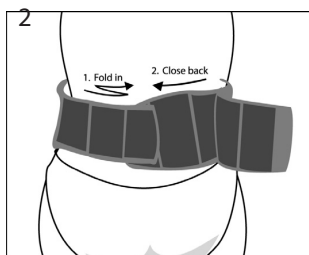
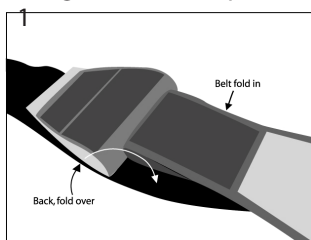
Cilvēku ķermeņi ir atšķirīgi – tāpēc jostas novietojums var atšķirties. Ideāls elektrostimulācijas plāksņu novietojums ir maksimāli tuvu kustību nerviem. Jostai darbojoties Jūs varat to nedaudz pārvietot – tādā veidā atrodot vispiemērotāko vietu – kur muskuļu kontrakcijas ir visstiprākās.

Jostas izmēra regulēšana

Jostai ir speciāla izmēra regulēšanas sistēma, kas nodrošina ka elektrostimulācijas plāksnes vienmēr ir iespējams novietot ķermenim pa vidu gan priekšpusē, gan mugurpusē tādējādi nodrošinot precīzu jostas darbību un maksimālu komfortu.

Lai pareizi noregulētu jostas izmēru:

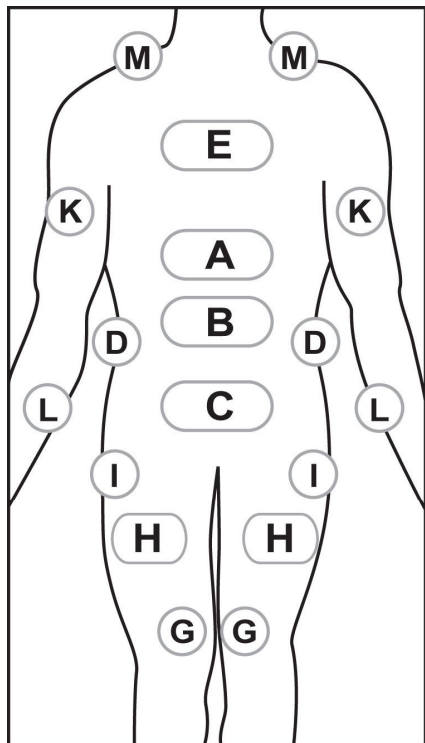
- 1) Atbrīvojiet jostas līplentas, aplieciet jostu, izvelciet jostas galu caur metāla skavu, atlokiet un nofiksējiet.
- 2) Elektrostimulācijas plāksnēm ir jābūt pa vidu vēderam priekšpusē un mugurai mugurpusē. Ja tās ir nobīdītas uz vienu pusi – ielokiet jostu metāla skavai pretējā pusē un nofiksējiet ar līplentu.
- 3) Noregulēta un nostiprināta josta.



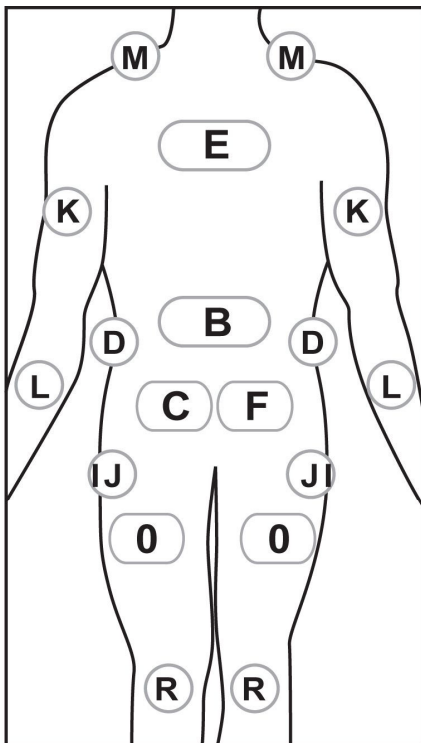
Elektrostimulācijas plāksnes uz ķermeņa Jūs varat novietot dažādās vietās – atkarībā no tā, kādas muskuļu grupas Jūs vēlaties trenēt.

Ar līplentu palīdzību Jūs varat regulēt jostas izmēru un sasniegt labāko iespējamo rezultātu. Ilustrācijas šajā pamācībā ir tikai sākums. AB Tonic ir regulējama un pielāgojama praktiski visiem ķermeņu tipiem. Zemāk esošā ilustrācijā ar burtiem ir norādītas muskuļu grupas, kuras var tikt veidotas ar AB Tonic. Ja Jūs jūtat, ka muskuļu kontrakcijas nav pietiekami spēcīgas – pabīdiet jostu uz vienu vai otru pusi, uz augšu vai uz leju lai novietotu elektrostimulācijas plāksnes tuvāk kustību nerviem.

Mēs nerekomendējam novietot elektrostimulācijas plāksnes sirds apvidū – tur nav nekādu muskuļu grupu, kas varētu tikt trenētas.

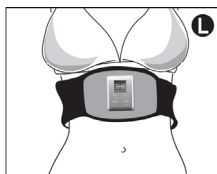


Priekšpuse



Aizmugure

Jostas lietošana muskuļu grupu trenēšanai

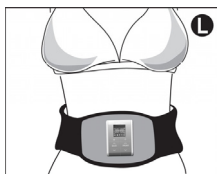


Upper abs

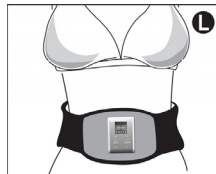
A. Diafragma / mugura
Nostiprina vēdera muskulatūru, padarot vēderu plakanu. Līdzīgi, kā vēdera preses vingrojumi.

B. Vēdera muskuļi / augšējā un vidējā muguras daļa

Nostiprina vēdera muskulatūru, padarot vēderu plakanu, līdzīgi kā vēdera preses vingrojumi.



Main abs



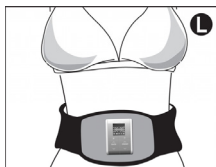
Main abs

B+D. Galvenā vēdera, vidējā muguras un sānu muskulatūra

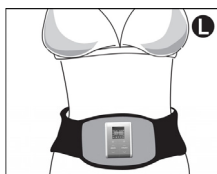
Trenē vēdera un muguras galvenās muskuļu grupas, kā arī sānu muskulatūru.

C+D. Apakšējā vēdera, muguras un sānu muskulatūra

Trenē apakšējos vēdera/ muguras galvenos muskuļus un sānu muskulatūru



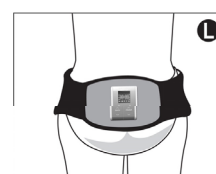
Main abs



Lower abs

C. Apakšējie vēdera muskuļi / apakšējā muguras daļa

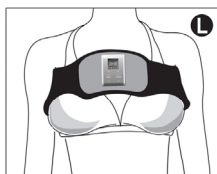
Vingrinājums līdzīgs tam, ko izpilda guļot un lēnām paceļot un nolaižot kājas. Trenē vēdera un muguras zemāko muskulatūru



Buttock

F. Sēžamvieta

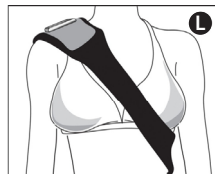
Palīdz sēžamvietas formas uzturēšanai, ļoti svarīgi stājas muskuļi.



Chest

E. Krūtis / mugura

Uzlabo krūšu formu sievietēm, trenē krūšu kurvja muskuļus vīriešiem.



Neck/ shoulders

M. Kakls / pleci

Viegla masāža, lai atbrīvotu kakla un plecu muskulatūru.

Elektrostimulācijas plāksnes ar papildus lipentņu lietošana



Upper front thigh

G. Augšstilbi / priekšējā ceļgala daļa

Trenē augšstilbu priekšējās daļas muskuļus.



Upper front thigh

H. Augšstilbu priekšējā daļa

Uzlabo ķermeņa/ādas tonusu.



Upper outer back thigh

I. Augšstilbu augšējā sānu daļa

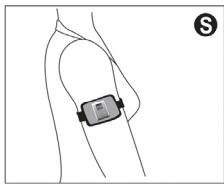
Mazina celulītu, uzlabo ādas tonusu.



Upper thigh

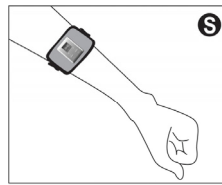
J. Augšstilbi / gurni

Līdzīgi kā riteņbraukšana, vingrina augšstilbu ārējos/augšējos muskuļus.



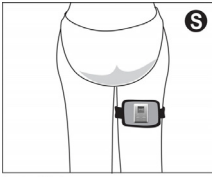
S K. Bicipsi / tricipsi
 Palīdz novērst roku ādas ļenganumu. Nostiprina roku augšējo daļu. Trenē un piešķir formu bicipsiem un tricipsiem.

Arm



S L. Apakšdelms
 Nostiprina roku apakšējo daļu un tvēriena spēku.

Lower arm



S O. Iekšējā augšstilba daļa
 Mazina celulītu, tonizē un nostiprina ādu.

Inner thigh



S N. Ikri
 N. Lýtka
 Līdzīgi kā riteņbraukšana, nostiprina ikru un pēdas veltes muskuļus.

Calf

Režimi un automātiskās programmas

Viena no AB Tonic lielākajām priekšrocībām ir vairākas mikroprocesora vadītas automātiskās fitnesa programmas. Tās ir izstrādātas gan mazo, gan lielo muskuļu grupu trenēšanai. AB Tonic izmanto vairākas intensitātes pakāpes. Automātiskās programmas ir paredzētas ne tikai Jūsu ērtībām, bet arī lai nodrošinātu optimālus treniņa apstākļus un tādējādi iegūtu lieliskus rezultātus.

Atsēdieties, atslābinieties un ļaujiet AB Tonic strādāt Jūsu vietā – stiprinot vēdera muskuļus, uzlabojot problēmu zonu izskatu vai veicot dziļu vai vieglu un relaksējošu masāžu.

Ķermeņa iesildīšana

Izvēlieties režīmu 1.

Pirms jebkuras fiziskās aktivitātes uzsākšanas ir nepieciešama iesildīšanās, kas uzlabo muskuļu, cīpslu un saišu elastību un samazina traumu risku. Lai iesildītu muskuļus ar AB Tonic – uzlieciet jostu un iestatiet zemu impulsu intensitātes pakāpi. Palieliniet impulsu intensitāti ik pēc divām minūtēm. Turpiniet iesildīšanu apmēram 10 minūtes – tas palīdzēs muskuļiem sagatavoties lielākai fiziskai slodzei.

Atsildīšanās

Izvēlieties režīmu 1.

Atsildīšanās pēc treniņa ir tik pat svarīga un pašsaprotama kā iesildīšanās. Muskulatūrai ir jānodod iespēja atdzist pakāpeniski lai ātrāk sadedzinātu un izvadītu pienskābi un citas sārņvielas. Lietojiet režīmu 1 pie zemas impulsu intensitātes apmēram 5 minūtes.

Vēdera, vidukļa un muguras muskulatūra

Izvēlieties režīmu 3 un 7.

Vēdera muskulatūra parasti ir visproblemātiskākā muskuļu grupa. Regulāra AB Tonic izmantošana ir piemērota šīs muskuļu grupas stiprināšanai un plakana, reljefa vēdera iegūšanai. Ar AB Tonic Jūs varat trenēt vēdera, vidukļa un muguras muskuļus katru dienu. Pirmās nedēļas laikā izmantojiet tikai režīmu 3. Kad vēdera muskulatūra jau ir nedaudz nostiprināta – pāreiet uz režīmu 7, kas ir lielisks vēdera augšējās un vidējās daļas muskuļu, kā arī sānu un muguras muskuļu trenēšanai. Uzliekot jostu atrodiet vietu, kur muskuļu kontrakcijas ir visspēcīgākās. Laika gaitā Jūsu muskuļi nostiprināsies un Jūs pamazām varēsiet palielināt impulsu intensitāti. AB Tonic ir iebūvēts automātisks taimeris, kas izslēdz jostu pēc 10 minūšu ilgas darbības un tādējādi palīdz Jums sekot treniņa ilgumam.

Maksimālais treniņa laiks katrai muskuļu grupai ir 30 minūtes un ne vairāk kā 3 reizes dienā. Atpūtai starp treniņiem ir jābūt vismaz 4 stundas.

Piezīme. Trenējoties ar AB Tonic ir viegli pārslogot muskuļus – tāpēc esiet piesardzīgi gan impulsu intensitātes, gan treniņa ilguma izvēlē.

Kad esat sasnieguši vēlamos rezultātus Jums AB Tonic vairs nav jālieto katru dienu. Formas uzturēšanai lietojiet režīmus 2,3 un 7 divas līdz 3 reizes nedēļā.

Muskuļu stiprināšana

Izvēlieties režīmu 3 un 7.

Muskuļu augšanas pamatā ir pastāvīgi augoša muskuļu pārslodze. Kad Jūs trenējaties fitnesa zālē pastāvīgi palielinot slodzi organisms uz muskuļu sasprindzinājumu reaģē veicinot muskuļu augšanu (muskuļu masas palielināšanos). Ar AB Tonic Jūs varat sastādīt īpaši efektīvu treniņu programmu un iedarboties tieši uz tiem muskuļiem kurus vēlaties palielināt. Jūs varat izmantot AB Tonic gan sākotnējā, muskuļu veidošanas un formas uzturēšanas posmā.

Ātrums un izturība

Izvēlieties režīmu 8.

Ātruma un izturības attīstīšana nozīmē organisma aerobo un anaerobo spēju attīstīšanu. Parasti to panāk ar ilgstošām vidējas intensitātes slodzēm.

Ķermeņa veidošana

Izvēlieties režīmu 8.

AB Tonic iedarbojas uz muskuļiem cauri tauku slānim un aktīvi veidojot muskuļus Jūs mazināt tauku slāni. Šim procesam ir speciāli izstrādāts režīms 8 – īpaši labi rezultāti tiek iegūti apvienojot aerobikas treniņus ar AB Tonic un veselīgu un pareizu uzturu. Pamatā visi aerobikas treniņi ir fokusēti uz kardio slodzi apvienojumā ar pareizu elpošanu, kas veicina tauku sadedzināšanu. Pēc kardio treniņa (soļošana, skriešana, riteņbraukšana) kad uzturvielu daudzums asinīs ir zems lietojiet AB Tonic – muskuļiem būs nepieciešama papildus enerģija un organisms to ņems no krājumiem – tauku slāņa. Labāka efekta sasniegšanai konsultējieties ar dietologu, lai nekaitējot savam organismam samazinātu ar pārtiku uzņemtās enerģijas daudzumu un piespiestu organismu pārstrādāt enerģijā uzkrātos taukus.

Celulīta profilakse

Izvēlieties režīmu 5.

AB Tonic ir ideāls instruments ķermeņa stiprināšanai. Mēs neapgalvojam ka AB Tonic Jūs pilnībā atbrīvos no celulīta, bet AB Tonic noteikti palīdzēs Jums mazināt celulīta pazīmes un uzlabot ādas elastību. Daži ārsti pat iesaka lietot AB Tonic ādas elastības atjaunošanai pēc liposakcijas.

Celulīts ir nepareizas formas taukaudi - palielinātas tauku šūnas, kas pildītas ar vielmaiņas galaproduktiem. Šlakvielas no organisma tiek izvadītas ar limfas plūsmu, bet limfa pati no sevis neplūst — to veicina muskuļi, kam pretspiedienu dod stipri saistaudi. Ja tādu nav, zemādas tauku slānis rada neglītu, apelsīna mizai līdzīgu izskatu.

Lai panāktu labāku rezultātu, papildus treniņam ar AB Tonic iesakām lietot arī pretcelulīta krēmu vai gelu. Ja pretcelulīta gels ir veidots uz ūdens bāzes – jūs to varat lietot arī AB Tonic gela vietā – tādējādi veicinot tā labāku iesūkšanos ādā.

Papildus iesakām konsultēties ar dietologu par veselīgas diētas izvēli, dzert vismaz 8 glāzes ūdens dienā un aktīvi nodarboties ar elpošanas un sirds un asinsvadu sistēmu stiprinošām aktivitātēm.

Pēc dzemdībām

Izvēlieties režīmu 4, 5 vai 6.

Grūtniecības laikā vēdera muskulatūra ir izstaiņusies un pēc dzemdībām nokarājas radot nepatīkamu izskatu. Jūs varat palīdzēt vēdera muskuļiem ieņemt pirms grūtniecības stāvokli lietojot AB Tonic. AB Tonic tam ir ideāli piemērots. Ja Jums ir bijis Ķeizargrieziens – Jums ir jānogaaida vismaz 3 mēneši pirms sākat lietot AB Tonic.

AB Tonic lietošanas uzsākšanas laiks un ilgums var būt atšķirīgs – pirms lietošanas noteikti konsultējieties ar savu ārstējošo ārstu.

Uzsāciet AB Tonic lietošanu ar ļoti zemu impulsu intensitāti, jo Jūsu vēdera muskuļi vēl salīdzinoši ir ļoti vāji. Pēc dažām treniņu dienām varat pamazām palieliniet impulsu intensitāti.

Uzmanību! AB Tonic jostu nedrīkst lietot grūtniecības laikā.

Ciņas sports un bokss

Izvēlieties režīmu 1 vai 4.

Ciņas sporta veidu cienītājiem AB Tonic ir viens no labākajiem treniņu rīkiem, jo lietojot AB Tonic muskuļi saraujas daudz intensīvāk nekā normāli.

Jo ātrāk Jūsu muskuļi saraujas, jo lielāku spēku un ātrumu Jūs varat panākt. AB Tonic iedarbojas tieši uz muskuļiem un tādējādi palīdz tiem sarauties īpaši intensīvi.

Cilvēkiem, kas nav pieraduši pie fiziskas slodzes mēs nerekomendējam trenēt vienu un to pašu muskuļu grupu vairāk 3 reizes dienā. Treniņu intensitāti Jūs varat pamazām palielināt, kad Jūsu ķermenis ir pieradis pie intensīvas fiziskas slodzes.

Ķermeņa augšējās daļas stiprināšana

Izvēlieties režīmu 1 vai 4.

Lai palielinātu ķermeņa augšdaļas spēku Jums ir jātrenē tricepsi, bicepsi, krūšu, plecu un muguras muskulatūra. augšstilbus.

Ķermeņa apakšējās daļas stiprināšana

Izvēlieties režīmu 1.

Lai palielinātu kāju spēku trenējiet augšstilbus. Lai palielinātu lokanību trenējiet augšstilbu iekšpusi.

Asins cirkulācija

Izvēlieties režīmu 2.

Asinis nodrošina barības vielu piegādi mūsu organisma audiem – AB Tonic liek muskuļiem sarauties un tādējādi arī veicina asins cirkulāciju. Arī periodos kad Jūs aktīvi netrenējaties, muskuļi ir jāurtur formā un jāpalīdz tiem atjaunoties – tāpēc asins cirkulācijai ir īpaši svarīga nozīme, jo asinis piegādā muskuļiem tiem nepieciešamās vielas (skābekli un glikozi).

Masāža un relaksācija

Izvēlieties režīmu 2, 4 vai 8.

AB Tonic var tikt izmantots arī kā masāžas ierīce, lai palīdzētu muskuļiem atslābināties. Jūs varat veikt masāžu kakla, plecu, krūšu un muguras zonā. Pēc nopietniem treniņiem muskuļiem ir nepieciešama atslābināšanās – zemas intensitātes vingrinājumi vai masāža, kas palīdz izvadīt no muskuļu šķiedrām pienskābi un citas šlakvielas. Ja atslābināšanās netiek veikta – sākas sāpes muskuļos. Šim nolūkam lietojiet režīmus 2, 4 vai 8 ar vidēju vai zemu impulsu intensitāti. Atšķirībā no citām masāžas ierīcēm kas vibrē un ir samērā skaļas – AB Tonic darbojas absolūti bez skaņas vienlaicīgi masējot muskuļus un veicinot asins cirkulāciju.

Kopšana

AB Tonic ir izgatavots no augstas kvalitātes materiāliem un tāpēc tam nav nepieciešama īpaša kopšana izņemot regulāru elektrostimulācijas plāksņu noslaucīšanu ar mīkstu, ziepjūdenī samērcētu lupatiņu un bateriju nomaiņu. Nepieļaujiet jostas un mikroprocesora samirkšanu. Nepieļaujiet elektrostimulācijas plāksņu virsmu saskrāpēšanos. Nelokiet elektrostimulācijas plāksnes. Nemazgājiet jostu veļas mašīnā. Jostas un elektrostimulācijas plāksņu virsmu krāsas izmaiņas laika gaitā ir normāla parādība. Elektrostimulācijas plāksnes laika gaitā noliecas un ir jānomaina – nolietošanās laiks ir lielā mērā atkarīgs no to lietošanas intensitātes un Jūsu lietotā gela. Nolietotas elektrostimulācijas plāksnes var ietekmēt arī mikroprocesora darbību. Kvalitatīvas alkaline baterijas nodrošina AB Tonic jostas darbību līdz 100 desmit minūšu darbības cikliem (atkarībā no izvēlētās impulsu intensitātes). Ja josta vairs nedarbojas normāli vai izslēdzas pārāk ātri – Jums ir jānomaina baterijas (pat ja LCD displejs joprojām strādā). Mikroprocesora vadības ierīce ir ļoti droša, tai nav nepieciešama apkope un tā Jums kalpos daudzus gadus.

Biežāk uzdotie jautājumi

Kā AB Tonic II darbojas?

Ierīces darbības pamatā ir muskuļu stimulācija ar elektrisko impulsu palīdzību.

Vai muskuļi var tikt pārlietu nogurdināti vai izstiepti?

Nē, ierīce veic muskuļu stiprināšanu dabīgā veidā.

Vai AB Tonic ir piemērots visām vecuma grupām?

Jā, protams. AB Tonic var lietot jebkurā vecumā, vienīgi ļoti veciem cilvēkiem vajadzētu to darīt citu uzraudzībā.

Vai treniņa laikā rodas nepatīkamas sajūtas?

Ja josta ir pareizi uzlikta un Jūs lietojate AB Tonic gelu pietiekamā daudzumā nepatīkamām sajūtām nevajadzētu rasties. Treniņa laikā Jūs protams jūtat jostas ģenerētos elektriskos impulsus un to radīto muskuļu saraušanos.

Vai visām muskuļu grupām vajadzētu lietot vienādu impulsu intensitāti?

Katrai muskuļu grupai var būt nepieciešams atšķirīgs intensitātes treniņš. Uzlieciet jostu un iestatiet impulsu intensitāti katrai muskuļu grupai atsevišķi – tā lai Jūs justos komfortabli.

Vai ir iespējamas kādas kontrindikācijas?

Jā. Nelietojiet AB Tonic slimības laikā. Konsultējieties ar savu ārstu.

Pēc cik ilga laika būs pamanāms treniņu rezultāts?

Ne ilgāk kā pēc 3 nedēļām skaitot no lietošanas uzsākšanas.

Ko darīt ja es jūtu impulsus, bet muskuļi nesaraujas?

Pabīdiet jostu uz augšu, uz leju vai uz sāniem līdz sajūtat ka muskuļi sāk sarauties. Iespējams arī ka gels kuru lietojat nav veidots uz ūdens bāzes vai arī ūdens tajā ir pārāk maz.

Kā lietot AB Tonic lai rezultāti būtu redzami pēc iespējas ātrāk?

Lietojiet jostu ik pēc katrām 4-5 stundām, bet lietojiet zemāku impulsu intensitāti.

Pēc treniņa mana āda kļūst iesārta – vai tas ir normāli?

Jā, tas ir normāli. Apsārtums rodas pastiprinātas asins cirkulācijas rezultātā. Apsārtums var arī rasties ja tiek lietots par maz gela – uzklājiet uz elektrostimulācijas plāksnēm vairāk gela.

Piederumi

Dažas jostas detaļas – piemēram, elektrostimulācijas plāksnes nolietojas ātrāk tāpēc lai iegūtu labākus rezultātus un nodrošinātu pareizu jostas darbību tos ir ieteicams nomainīt.

Mazās elektrostimulācijas plāksnes	2 gab. 50mm x 96mm 2 gab. 50mm x 10,6mm
4 spilventiņu elektrostimulācijas plāksne	12 cm x 8.5 cm
AB Tonics josta	1 kus 127cm x 14.6cm
Papildus līplenta	1 kus 45cm x 5 cm
AB Tonics želeja	(komplektā nav iekļauta)

Ierīces darbību nodrošina:

2xAAA 1,5V baterijas (iesakām izmantot augstas kvalitātes alkaline baterijas).

Šī nav medicīnas ierīce! Šī ierīce ir paredzēta muskuļu veidošanai un to formas uzturēšanai.

Ierīces lietošana

1. Ķermeņa / muskuļu veidošanai.
2. Sportistu iemaņu attīstīšanai.

Kontrindikācijas

1. Nelietojiet AB Tonic, ja Jūs lietojat kardiostimulatoru vai citas līdzīgas ierīces.
2. Nelietojiet AB Tonic, ja Jūs slimojat ar vēzi.

Brīdinājumi

1. Ilgstoša elektrostimulācijas ietekme uz organismu nav izpētīta.
2. Nelietojiet ierīci grūtniecības laikā.
3. Nelietojiet ierīci, ja Jums ir jebkāda veida problēmas ar sirdi.
4. Nelietojiet ierīci, ja Jums ir sirds aritmija.
5. Nelietojiet ierīci, ja Jūs slimojat ar epilepsiju.
6. Nelieciet jostu uz apsārtušas un/vai iekaisušas ādas.
7. Nelieciet jostu priekšpusē uz kakla vai sejas
8. Nelieciet jostu uz galvas.
9. Nelieciet jostu uz uztūkušām un/vai iekaisušām ķermeņa daļām.
10. Glabājiet jostu un tās sastāvdaļas bērniem nepieejamā vietā.

Uzmanību! Nelietojiet jostu, ja Jums:

1. Ir ārēja vai iekšēja asiņošana,
2. Ja muskuļu saraušanās var traucēt kādas slimības ārstēšanu,
3. Menstruāciju laikā,
4. Ja jums ir bojāti kustību jeb eferentie nervi. Dažiem cilvēkiem elektrostimulācija rada ādas uzbudinājumu, ādas jūtīgumu var mazināt izmantojot citu konduktīvo gelu vai mainot elektrostimulācijas plākšņu novietojuma vietu uz ķermeņa.

Iespējamās blakus parādības

Elektrostimulācijas izraisīts ādas apsārtums un/vai jūtīgums.

Iespējamās problēmas, to risinājumi

Problēma	Iespējamais cēlonis	Risinājums
LCD displejs neiegaismojas	<ul style="list-style-type: none">- Nav ievietotas baterijas.- Baterijas nav ievietotas pareizi.- Baterijas ir gandrīz tukšas	<ul style="list-style-type: none">- Ievietojiet baterijas.- Pārbaudiet vai baterijas ir ievietotas pareizā polaritātē.- Ievietojiet jaunas baterijas.
LCD displejs izgaismojas, bet ierīce izdod brīdinājuma signālu	<ul style="list-style-type: none">- Ierīcei nav kontakta ar ķermeni.- Mikroprocesora bloks nav pareizi uzlikts uz jostas.- Mikroprocesors ir „uzkāries”.- Baterijas ir gandrīz tukšas.	<ul style="list-style-type: none">- Lietojiet gelu, kas ir veidots uz ūdens bāzes.- Pārbaudiet vai mikroprocesora bloks ir pareizi uzlikts.- Pārbaudiet vai elektrostimulācijas plāksnes ir pareizi pievienotas jostai.- Palieliniet impulsu intensitāti.- Ievietojiet jaunas baterijas.
LCD displejs izgaismojas, bet nekas nenotiek	<ul style="list-style-type: none">- Impulsu intensitāte ir pārāk zema.- Nav uzklāts gels.- Gels nav veidots uz ūdens bāzes.- Josta ir pārāk vaļīga.- Josta ir bojāta vai uz tās vai ķermeņa ir elektrību nevadošu vielu paliekas.- Baterijas ir gandrīz tukšas.	<ul style="list-style-type: none">- Palieliniet impulsu intensitāti.- Uzklājiet gelu uz elektrostimulācijas plāksnēm.- Pārlicinieties vai gels kuru lietojat tiešām ir veidots uz ūdens bāzes.- Pārliciet jostu.- Noņemiet elektrostimulācijas plāksnes un nomazgājiet tās.- Ievietojiet jaunas baterijas.
LCD displejs izgaismojas, bet vadības pogas nedarbojas	<ul style="list-style-type: none">- Mikroprocesors ir „uzkāries”.- Baterijas ir gandrīz tukšas.	<ul style="list-style-type: none">- Nospiediet RESET pogu un izņemiet baterijas uz 1 min.- Ievietojiet jaunas baterijas.

Piezīme! Ja josta nestrādā korekti, Jūs vienkārši varat pārbaudīt vai ir nepieciešams nomainīt elektrostimulācijas plāksnes vai bojāts ir mikroprocesora bloks. Noņemiet mikroprocesora bloku no jostas, uzlieciet nelielu gela daudzumu uz vidējā un rādītāja pirksta un pielieciet tos pie mikroprocesora bloka kontaktiem. Lēnām palieliniet impulsu intensitāti – ja mikroprocesora bloks strādā korekti – Jūs pirkstos sajūtīsiet vieglu tirpoņu un tas nozīmē, ka ir jānomaina elektrostimulācijas plāksnes, jo mikroprocesora bloks strādā korekti.

Svarīgi! Pirms uzliekat mikroprocesora bloku atpakaļ uz jostas – tas ir jārestartē - nospiediet RESET pogu un izņemiet baterijas uz 1 min.

Apkārtējās vides aizsardzība

Informācija par elektronisko iekārtu un bateriju utilizāciju

Pareizi utilizējot šo produktu Jūs dosiet savu ieguldījumu apkārtējās vides un savu līdzcilvēku veselības aizsardzībā. Nepareizas utilizācijas rezultātā tiek apdraudēta apkārtējā vide un cilvēku veselība.

Plašāku informāciju par šīs produkta otrreizējo pārstrādi varat saņemt savā pašvaldībā, no sava atkritumu apsaimniekotāja.

Neizmetiet izlietotās baterijas kopā ar sadzīves atkritumiem, bet nododiet tās izlietoto bateriju savākšanas vietā.

Serviss

Gadījumā ja pēc produkta iegādes atradīsiet kādus ierīces defektus – sazinieties ar produkta izplatītāju. Lietojiet ierīci sekojot lietošanas instrukcijā sniegtajiem norādījumiem. Sūdzības netiks pieņemtas ja ierīce ir tikusi izmainīta vai labota nekvalificētā servisā vai arī nav tikuši ievēroti lietošanas instrukcijā sniegtie lietošanas norādījumi.

Ierīces garantija neattiecas:

- Uz produkta daļu dabisko nolietojumu, kas radies produkta ilgstošas lietošanas rezultātā.
- Uz bojājumiem, kas radušies ārēju faktoru ietekmē (Kā nepareiza izmantošana utt.).
- Uz bojājumiem, kas radušies nepareizas lietošanas vai glabāšanas rezultātā.
- Uz mehāniskiem produkta bojājumiem, kas radušies tās krišanas vai cita līdzīga iemesla rezultātā.
- Uz bojājumiem, kas radušies nekvalificēta remonta, neatbilstošu detaļu lietošanas vai produkta pārslogošanas rezultātā.

Šis produkts nav pilnībā aizsargāts pret iespējamiem bojājumiem produkta transportēšanas laikā. Atbildību par bojājumiem, kas ir radušies transportēšanas laikā pilnībā uzņemas produkta īpašnieks.

Piegādātājs patur tiesības veikt izmaiņas produkta lietošanas instrukcijā un nav atbildīgs par drukas kļūdām. Attēli un apraksti var atšķirties no reālā produkta atkarībā no modeļa.