

# AB TONIC II



Model No.: MC0223

## Návod k používání

Vážený zákazníku, děkujeme Vám za důvěru, kterou jste nám projevil nákupem tohoto výrobku. Věříme, že s ním budete plně spokojen. Tento návod slouží pro efektivní používání výrobku. Uchovejte jej pro jeho případné další použití.

### Důležité

Před prvním použitím AB Tonic systému si přečtěte celý návod. Výrobku tak nejen lépe porozumíte, ale budete jej moci využívat s těmi nejlepšími výsledky.

Gratulujeme. Zakoupili jste si jeden z nejpropracovanějších, nejpohodlnějších a uživatelsky nejpříjemnějších přístrojů na trhu. AB Tonic je vybaven velkým snadno čitelným LCD displejem a díky dvoukanálovému systému má mnoho uživatelských výhod.

### Jak AB Tonic funguje.

AB Tonic není obyčejný masážní přístroj. Pokroková jednotka využívá pro stahování a uvolňování (cvičení) svalů jemné elektronické impulzy. Uvidíte, jak se Vaše svaly hýbou. Přístroj nevydává vůbec žádné vibrace ani zvuky. AB Tonic se zaměřuje na přední, postranní a zadní skupiny svalů najednou a tímto způsobem dosahuje rychlých výsledků. Než AB Tonic zapnete, nejprve připevněte pás na danou část těla, kterou chcete procvičovat. Poté zapnete AB Tonic a LCD se rozsvítí. Pak si vyberte program a intenzitu impulsů.

### Vyberte si vhodný program a intenzitu podle příslušných stránek v návodu.

Budete cítit slabé brnění. Stiskem tlačítek +/- si přizpůsobte jednotlivě pro každý kanál intenzitu elektrických impulsů. Na LCD displeji se zobrazí zvolená intenzita.

Tip! Abyste dosáhli správných svalových kontrakcí, musíte nanést na čtyři vodivé podložky dostatek vodivého gelu. Pro maximální účinnost a pohodlí vždy naneste trochu gelu na všechna místa, kde dochází ke kontaktu.

- Nepoužívejte pouze vodu.
- Vodivé podložky nepřehýbejte.
- První cvičení provádějte na svalech horní poloviny těla v blízkosti hrudního koše, ne na břiše.

### Jak dosáhnout co nejlepších výsledků.

AB Tonic zpevňuje i svaly, které jste pravděpodobně nikdy předtím neposilovali. AB Tonic opravdu funguje. Hlavním klíčem k úspěchu je však důslednost. Následujících 30 dní tedy nezapomínejte AB Tonic používat každý den. Stejně jako nemůžete očekávat, že po první návštěvě posilovny budete mít pevné svaly, počítejte s tím, že bude chvíli trvat než si na pravidelné cvičení zvyknete a najdete správný způsob cvičení. Většina zákazníků vidí významný rozdíl asi po 4 týdnech, takže se posadte, uvolněte se a nechte AB Tonic pracovat za Vás. Použití výrobku AB Tonic je pro vás výhodné, jednoduché, příjemné a velmi účinné.

S novým originálním systémem AB Tonic si můžete být jisti, že vlastníte nejlepší a nejbezpečnější výrobek pro Vaše tělo a zdraví. Břišní svaly patří do skupiny svalů, které lze velmi těžko posilovat a AB Tonic je navržen přesně tak, aby Vám při této těžké úloze pomohl. Během 10 minut posilujete zároveň šikmé i přímé břišní svaly za pomoci 3000 kontrakcí, stačí si pouze vybrat režim – dovedete si představit, kolik sedů lehů byste museli udělat, abyste dosáhli stejných výsledků? Budete-li AB Tonic používat pravidelně 30 minut denně, dostaví se výsledek během 3 až 4 týdnů. Pravidelná fyzická aktivita ve spojení se zdravou výživou a moderní

technologíí AB Tonic je tou nejlepší kombinací pro dobré výsledky.

### **Jak AB Tonic pracuje.**

AB Tonic vyrábí malé slabé elektrické impulsy, které jsou skrz pásek přenášeny na Vaše tělo. Tyto elektrické impulsy aktivují spodní motorické nervy a výsledkem je stáhnutí svalu. AB Tonic posílá do svalu signál, který způsobuje nejdříve stah a následně uvolnění. Tyto impulsy jsou strukturovány tak, aby kopírovaly přirozený nervový signál a docílily účinného svalového stahu, který se znovu a znovu opakuje a simuluje běžné cvičení. Tato technologie je používána mnoha profesionálními sportovci a držiteli zlatých medailí a Vy si nyní můžete užívat výhod pasivního cvičení v pohodlí Vašeho domova. A co je nejlepší – je to velmi jednoduché. Do AB Tonicu se vkládají dvě AAA baterie (baterie nejsou součástí balení). Při vkládání baterií dbejte na polaritu.

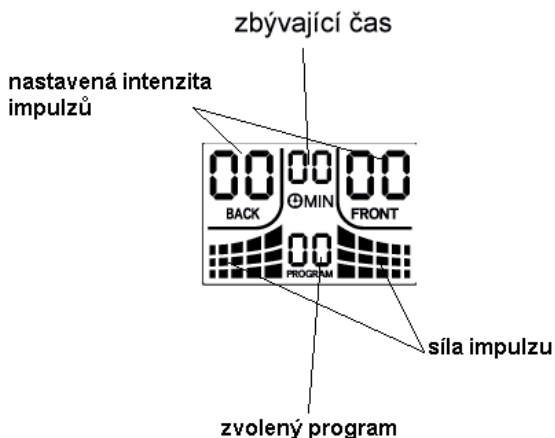
### **Bezpečnostní instrukce**

Ačkoliv AB Tonic je bezpečný a jeho použití je velmi jednoduché, nebere na sebe výrobce žádnou odpovědnost za zranění nebo škody způsobené nesprávným použitím. Doporučujeme přečíst si tento návod a dále také doporučujeme vyhledat lékaře a poradit se s ním ohledně použití AB Tonicu, pokud splňujete některý z níže uvedených bodů:

- jste-li po porodu,
- jste-li majitelem kardiostimulátoru nebo podobného zařízení,
- máte-li epilepsii,
- trpíte-li roztroušenou sklerózou,
- máte-li zánět žil v aktivní podobě,
- máte-li zanícenou tkáň vlivem nemoci nebo zranění,
- máte-li čerstvé jizvy nebo jste-li po operaci,
- máte-li křečové žíly v pozdním stádiu nemoci.
- AB Tonic také nepoužívejte na posílení břišních svalů ve dnech, kdy trpíte menstruačními bolestmi.

Jste-li na pochybách, poraďte se svým fyzioterapeutem, osteopatem nebo praktickým lékařem. Pokud chcete pásek umýt, jednotku jednoduše odepněte. Poté ji znovu nasadte zpět. Jednotku připeňte vzhůru nohama pro snadnější použití při posilování břišních svalů.

### **LCD displej**



## Zobrazení:

Do AB Tonicu se vkládají dvě AAA baterie.

Obsluha AB Tonicu je velmi snadná.

Každá operace se zobrazuje na LCD displeji a každý program funguje automaticky.

Pro snadnější použití lze LCD displej otočit vzhůru nohama. Navíc má přístroj funkci automatického vypnutí.

## Provoz

1. Jemným posunutím krytu směrem dolů otevřete přihrádku na baterie.
2. Vložte dvě AAA baterie. Dbejte na správnou polaritu.
3. Připněte řídicí jednotku na přední stranu pásku.
4. K pásu připevněte za pomoci cvoků vodivé podložky. Při výběru zadního kanálu si můžete podložky připevnit kamkoliv. Podložky se připevňují velmi snadno.

## Jak nasadit pásek.

- a. Pás je nastaven tak, aby pasoval na břicho o obvodu cca 75 - 110 cm. Jednotka je připevněna k pásu.
  - b. Podívejte se na zadní zapínání na suchý zip, pomocí kterého si můžete přizpůsobit velikost. Podívejte se, jak se nasazuje jednotka.
  - c. Sundejte jednotku a vložte baterie.
  - d. BEZ GELU: Nastavte pás tak, aby pevně ale pohodlně obepínal břicho a připnuté podložky byly v místě, kde chcete svaly procvičovat.
- Velikost pásu si přizpůsobte pomocí suchého zipu tak, aby Vám seděl souměrně na obou stranách.
- e. Pokud Vám pásek dobře sedí, sundejte ho.
  - f. Na požadovaná místa nasadte 4 vodivé podložky.

### Doporučené umístění 1:

Pro horní břišní partii

### Doporučené umístění 2:

Pro střed břicha, dolní břišní partii, záda a pas.

### Doporučené umístění 3:

Pro záda a pas.

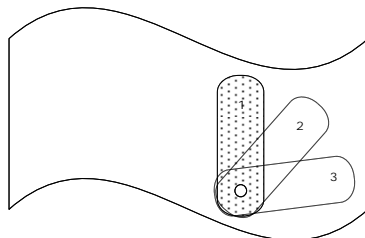
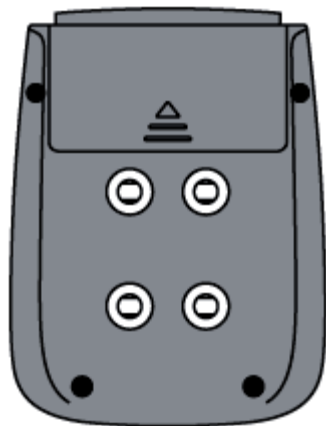
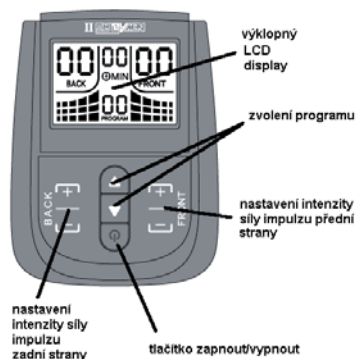
Teď je AB Tonic připraven pro použití.

5. Na každou ze čtyř podložek naneste trochu vodivého gelu.

**Důležité:** AB Tonic nebude pracovat bez vodivého média mezi kůží a vodivým místem pásu.

Pro zajištění co možná nejlepších výsledků doporučujeme použití speciálního AB Tonic gelu. Můžete použít i jiné zeštíhlující gely, ale pouze pokud jsou na bázi vody.

Tip! Nepoužívejte-li originální zeštíhlující AB Tonic gel, pečlivě si přečtěte ingredience, které používaný gel obsahuje.



Ujistěte se, že gel obsahuje vodu. Nepoužívejte gely nebo krémy, které obsahují olej, může to být nebezpečné. Gel musí být na bázi vody. Gely na bázi oleje mohou obsahovat ingredience, které špatně působí na vodivé podložky a mohou tak výrazně zkrátit životnost výrobku.

6. Ujistěte se, že je AB Tonic vypnutý, tzn. že LCD displej je vypnutý. Pokud jste omylem přístroj zapnuli, stiskněte tlačítko ON/OFF po dobu 3 vteřin a vypněte ho.
7. Dejte si AB Tonic kolem břicha nebo kolem jiné části těla, kterou chcete posilovat a zapněte ho pohodlně, ale pevně na suchý zip (ne moc pevně).
8. Doporučujeme začít posilováním horních břišních svalů. Umístěte si tedy přístroj nad pupík.
9. Přístroj zapněte jedním stiskem tlačítka ON/OFF. LCD displej se rozsvítí.
10. Zvolte program a intenzitu přední nebo zadní strany.

### Režim (8 programů)

Výběr mezi 8 programy provádějte tlačítky nahoru/dolů.

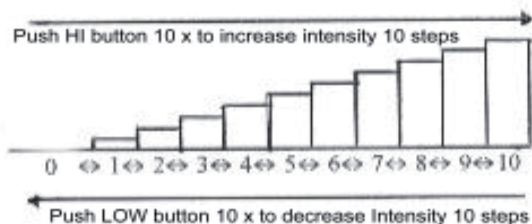
Program	Název	Displej	Popis
1	Hlubková masáž	1	Dlouhé stahy svalů
2	Poklepová masáž	2	Velmi rychlé impulzy
3	Karate úder	3	Cvičení obsahující odpočinkové série
4	Posilování	4	Všeobecné smíšené cvičení obsahující odpočinkové série
5	Rozpouštění břicha	5	Rutinní cvičení se zvyšující se intenzitou.
6	Ničení tuků	6	Plně rutinní cvičení se smíšenými prvky.
7	Posedlost	7	Rutinní cvičení s prvky zaměřenými na přední a zadní stranu.
8	Iron Man	8	Komplexní cvičení, smíšený režim kombinující zátěž přední a zadní strany s odpočinkovými sériemi.

**Důležité:** Když si zvolíte program, je intenzita nastavena na nulu. Pro nastavení intenzity stisknete tlačítka + - Front nebo Back.

Zatímco režimy 1, 2, 3 a 4 jsou založeny na opakování, režimy 5, 6, 7 a 8 se skládají z různých prvků tréninkového programu, doba a tempo se mění. Krátké impulzy se využívají na vyvolání reflexu, zatímco dlouhé impulzy spíše masírují a zpevňují. Přesto však doporučujeme používat tyto režimy až po pravidelném používání režimu č.4 po dobu alespoň jednoho týdne. Začátečník by vždy měl použít režim a intenzitu, které jsou pro něj nevhodnější.

Výkon s 10 úrovněmi intenzity.

**Důležité:** Maximální možný rozdíl mezi předním a zadním kanálem je 5 úrovní. Zvětší-li se



rozdíl mezi kanály, jednotka automaticky přenastaví druhý kanál.

Pro nastavení intenzity stiskněte tlačítko nahoru/dolů. Úroveň č.1 je první intenzita, kterou ucítíte. Před zvolením intenzity je hodnota automaticky nastavena na nulu. Při stáhnutí svalů

ucítíte lehké brnění. Když se sval uvolní, cítíte úlevu. Intenzitu si nastavte tak, aby Vám to bylo pohodlné. Měli byste pociťovat silné, ale příjemné svalové stahy. AB Tonic má 10 úrovní pro každý kanál. Každým stiskem tlačítka nahoru/dolů zvyšujete/snižujete intenzitu. Pro přední a zadní kanál si můžete nastavit různé úrovně intenzity podle toho, jak Vám to vyhovuje.

**Důležité:** AB Tonic má vestavěných několik bezpečnostních prvků:

- 1. Automatické vypnutí:** Příklad se automaticky po 10 minutách vypne.
- 2. Zabezpečení proti selhání:** Příklad se nespustí, pokud jej nemáte na sobě nebo pokud jste nenanesli na podložky dostatek gelu.
- 3. Alarm:** V případě bodu 2. se přístroj sám vypne.

## **Časovač**

Předem nastavená doba je 10 minut.

11. Pro vypnutí stiskněte tlačítko ON/OFF po dobu 3 vteřin.

## **Automatické funkce**

Pokud se vodivá část pásku (šedé místo na zadní straně) nedotýká těla, intenzita může být nastavena pouze na 1. Po dvou vteřinách se přístroj automaticky vypne. Pokud si během cvičení pásek sundáte, intenzita se automaticky sníží na 1. Nedostane-li se okamžitě pásek zpět do kontaktu s tělem, po 20 vteřinách se automaticky vypne. AB Tonic má automatický časovač. Po 10 minutách se automaticky vypne. Pokud během 10 minut cvičení změníte režim, časovač bude pokračovat v odpočítávání původní doby cvičebního režimu a musíte nově navolit intenzitu impulsů.

## **Co dělat, když necítíte stahy svalů.**

Pokud necítíte žádné stahy, pomalu posouvajte pásek okolo místa, na které chcete cvičení zaměřit. Ujistěte se, že jste na pásek dali dostatek gelu. Postupně zvyšujte intenzitu impulsů stiskem tlačítka nahoru, dokud neucítíte stahující se svaly.

AB Tonic je skvělým pomocníkem pro posilování svalů. Může chvíli trvat, než se naučíte správně ho umístit a aplikovat na svaly ideální tlak, díky kterému dosáhnete skvělých výsledků.

Tip! Není-li na podložkách dostatek gelu nebo není-li pásek dost těsně přitisknut k tělu, můžete pociťovat nepříjemné brnění. To samé se může stát, když jsou pásy opotřebované a ztrácejí vodivost.

## **Průvodce cvičením**

Během prvního týdne byste měli svým svalům dát čas zvyknout si na nezvyklou zátěž. Na každou skupinu svalů používejte přístroj po dobu 10 minut, jednou nebo dvakrát denně s minimálně čtyřhodinovou přestávkou mezi cvičeními. První týden doporučujeme používat pouze režim č.4.

Po prvním týdnu můžete AB Tonic používat maximálně 30 minut na každou skupinu svalů, třikrát denně s minimálně čtyřhodinovou přestávkou mezi cvičeními.

Cvičení byste měli přizpůsobit svojí tělesné kondici a vždy byste se měli cítit příjemně.

**Důležité – prosím, čtěte:** Není-li na podložkách dostatek gelu nebo není-li pásek dost těsně přitisknut k tělu, můžete pociťovat nepříjemné brnění. To se také může stát, pokud máte na těle olej. Před použitím se ujistěte, že kontaktní místa jsou dostatečně potřená gelem.

## **ÚDRŽBA**

Pásek a neoprénové podložky pravidelně čistěte mokrým hadrem s mýdlovou vodou, vyhnete se tak hromadění tělního mazu. Berte na vědomí, že zabarvení vodivé části a její zakřivení

je normálním jevem. Pokud používáte dostatek gelu, zůstává přístroj funkční, i když se na podložkách po čase objeví praskliny.

Pásek neperte v pračce a neaplikujte na něj průmyslová změkčovadla, můžete ho poškodit.

Vodivé podložky nepřehýbejte.

Pokud po odstranění podložky z těla najdete červené fleky nebo podráždění, mohou být způsobeny vysušením během cvičení. Ujistěte, že podložky jsou stále vlhké a že používáte dostatek gelu.

Poškození vodivých pásků může mít za následek nepředvídatelné chování výrobku. Pásky jsou spotřební zboží a běžně se opotřebovávají. Záruka se nevztahuje na opotřebení a mechanické poškození výrobku. Je nutno poznamenat, že životnost tohoto pásku je o mnoho delší než životnost pásků na jiných výrobcích, které jsou k dostání na trhu. Prosíme, podložky občas vyměňte, vyhněte se tak nepříjemnostem a zajistíte svému výrobku delší životnost.

*Tip! Velmi důležité!* Na podložky na vnitřní straně pásku MUSÍTE aplikovat vodivé médium, jako např. zeštíhlující gel AB Tonic. Vodivé podložky musí být v kontaktu s Vaším tělem. AB Tonic nepracuje přes oblečení.

### Místa, která lze posilovat – ženy:

M.	Krk/ramena:	Přístroj jemně masíruje a uvolňuje zadní část krku a ramen.
E.	Prsa/záda:	Pomáhá zlepšit tvar prsou a snižuje napětí v dutině břišní.
A.	Bránice/záda:	Pomáhá zpevnit povadlou tkáň v okolí břicha. Podobá se cvičení, při kterém se bránice stahuje pod hrudní koš.
B.	Břišní svaly/horní a střední část zad:	Posiluje hlavní břišní sval podobně jako při sed lehu; během 10 minut v režimu č.2 se sval stáhne 600x. Také posiluje zádové svaly.
C.	Spodní břišní svaly/spodní část zad:	Podobné cviku, při kterém ležíte na zemi, zvednete nohy do vzduchu a pomalu je pokládáte.
D.	Pas/záda:	Cvičení podobné úklonu stranou, při kterém zpevňujete pas.
K.	Paže:	Zpevňuje tkáň na pažích.
F.	Hýždě:	Pokud tyto svaly neposilujete, může dojít k rozšíření boků a stehen. Posilujte tuto skupinu svalů pravidelně.
J.	Horní část stehen/boky:	Pro svaly na vnější straně stehen a boků.
I.	Horní/vnější zadní část stehen:	Proti celulitidě.
H.	Horní přední část stehen:	Posiluje svaly na horní přední části stehen.
G.	Stehna/přední část kolene:	Posiluje nejen hlavní, ale i kolenní svaly. Pásek si nasadte asi 4 cm nad kloub.
O.	Vnitřní strana stehen:	Pomáhá posilovat vnitřní stranu stehen.
N.	Lýtka:	Posiluje lýtka. Dáte-li si pásek na lýtko zepředu, posilujete i svaly na nohou a holeni.

## Místa, která lze posilovat – muži:

M.	Ramena/krk:	Přístroj jemně masíruje a uvolňuje zadní část krku a ramen
E.	Hrudník/záda:	Podobné cvičení, při kterém tlačíte pěst jedné ruky do dlaně druhé ruky. Posiluje prsní a zádové svaly.
A.	Bránice/záda:	Podobný účinek jako při stahování žaludku pod hrudní koš.
B.	Břišní svaly/horní a střední část zad:	Posiluje hlavní břišní sval podobně jako při sed lehu; během 10 minut v režimu č.2 se sval stáhne 600x. Také posiluje zádové svaly.
C.	Spodní břišní svaly/spodní část zad:	Podobné cviku, při kterém ležíte na zemi, zvednete nohy do vzduchu a pomalu je pokládáte.
D.	Pas/záda:	Cvičení podobné úklonu stranou, při kterém zpevňujete pas.
K.	Bicepsy/tricepsy:	Posiluje tyto důležité svaly.
L.	Spodní část paže:	Pomáhá posilovat spodní část paže.
F.	Hýždě:	Nejdůležitější sval pro správný postoj.
J.	Horní část stehen:	Cvičení podobné jízdě na kole.
H.	Horní přední část stehen:	Pro svaly na horní přední části stehen.
G.	Koleno/přední část stehen:	Posiluje nejen hlavní, ale i kolenní svaly. Pásek si nasadte asi 4 cm nad kloub.
O.	Vnitřní strana stehen:	Pomáhá posilovat vnitřní stranu stehen.
N.	Lýtka:	Posiluje lýtka. Dáte-li si pásek na lýtko zepředu, posilujete i svaly na nohou a holeni.

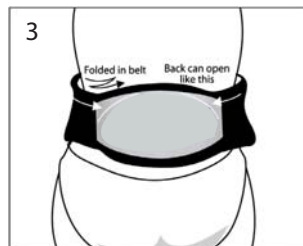
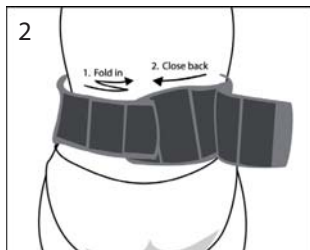
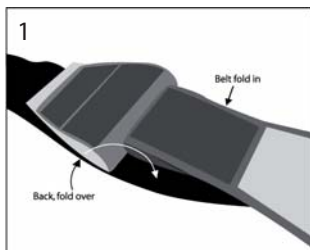
## Umístění pásku.

Protože každý člověk má jinou postavu, umístění pásku se bude lišit. Ideální umístění pásku je v blízkosti motorického nervu. Při chodu můžete pásek posouvat a najít tak to nejlepší umístění. Při posouvání budete cítit, jak stahy zesilují nebo naopak zeslabují. Nejlepší místo je tam, kde je stah nejsilnější.

## Nastavení velikosti pásku

Abyste dosáhli optimální přilnavosti pásku, je AB Tonic vybaven speciálním systémem přizpůsobení velikosti. Tato unikátní technika zajišťuje, že kanály zůstávají vždy uprostřed a podložky tak mohou vyvíjet dostatečný tlak na Vaše tělo. Tento systém je jednoduchý a zaručuje maximální pohodlí. Řiďte se následujícími instrukcemi: Pro dokonalé přizpůsobení velikosti doporučujeme mít podložky zadního kanálu uprostřed zad.

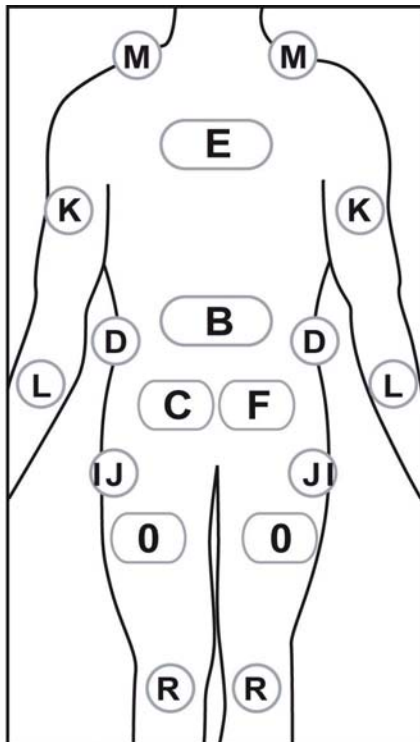
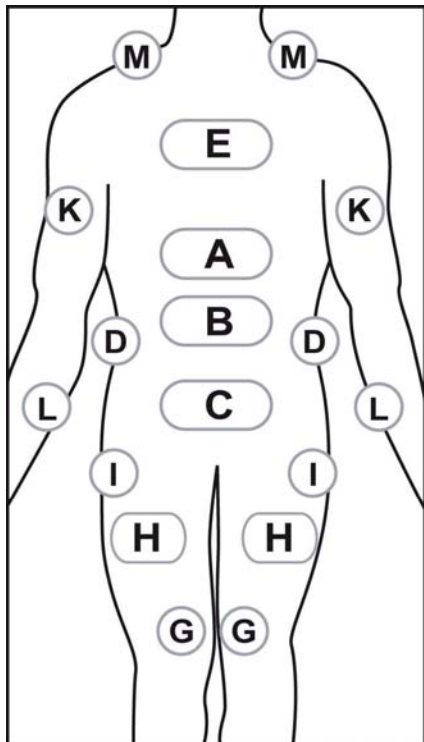
- 1) Odepněte zadní část a složte ji: Pásek vložte a zadní část přes ni přehněte.
- 2) Pohled zezadu: 1. Vsunout 2. Zavřít
- 3) Složený a zapnutý pásek: Zapnutý pásek, zadní část se nemůže otevřít.



Vodivé podložky můžete umístit do různých míst v závislosti na tom, na jakou skupinu svalů se chcete zaměřit.

Pásek se suchým zipem Vám umožní přizpůsobit si velikost pásku tak, abyste dosáhli co možná nejlepších výsledků.

Obrázky v tomto návodu slouží pouze jako výchozí bod. AB Tonic je nastavitelný a lze si ho přizpůsobit tak, aby vyhovoval každému. AB Tonic se používá na fyzické cvičení. Na obrázcích dole jsou písmeny naznačena místa, která lze AB Tonicem posilovat. Cítíte-li, že svalové stahy nejsou dostatečné, přemístěte pásek jinak. Nedoporučujeme dávat pásek na srdce, není tam žádná skupina svalů, kterou je nutno posilovat.





## Cvičení pro pásek s velkým obvodem



Upper abs

### L Horní břišní svaly

A. Horní břišní svaly/horní a střední část zad Zpevňuje břišní svaly



Main abs

### L Hlavní břišní svaly B+D.

Hlavní břišní svaly/střední část zad Posiluje hlavní břišní svaly a záda.



Main abs

### L Hlavní břišní svaly

B. Hlavní břišní svaly/střední část zad Zpevňuje břišní svaly cviky podobajícími se sed lehům.



Main abs

### L Hlavní břišní svaly.

C+D. Spodní břišní svaly/záda Posiluje spodní břišní svaly a záda.



Lower abs

C. Spodní břišní svaly/spodní část zad Cvičení podobné sklápovačkám a pomalému pokládání zvednutých nohou. Posiluje spodní břišní svaly a záda.



Buttock

### L Hýždě

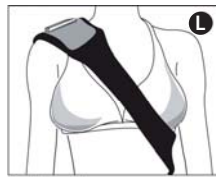
F. Hýždě Pomáhá zlepšit tvar zadečku, velmi důležité svaly pro postoj.



Chest

### L Hrudník

E. Hrudník Vylepšuje tvar prsou u žen, posiluje prsní svaly u mužů.



Neck/ shoulders

### L Krk/ramena

M. Krk/ramena Jemná uvolňující masáž.

## Cvičení pro pásek s malým obvodem



Upper front thigh

S Horní přední část stehna G. Koleno/přední část stehna. Posiluje svaly na koleno.



Upper front thigh

S Horní přední část stehna H. Horní přední část stehna Zlepšuje tvar stehen, vyhlazuje pokožku.



Upper outer back thigh

S Vnější strana horní části stehna. I. Vnější strana horní části stehna. Působí proti celulitidě.



Upper thigh

S Horní část stehna J. Horní část stehna Posiluje horní část stehna, podobné jízdě na kole.



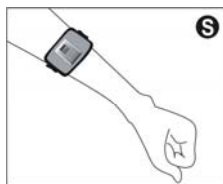
Arm

S

### Paže

K. Paže

Posiluje povadlou tkáň.  
Posiluje horní část paže.  
Pomáhá posilovat bicepsy a tricepsy.



Lower arm

S

### Spodní část paže

L. Spodní část paže

Posiluje spodní část paže a zlepšuje stisk.



Inner thigh

S

### Vnitřní strana steh

O. Vnitřní strana steh

Pomáhá proti celulitidě,  
posiluje stehenní svaly.



Calf

S

### Lýtka

N. Lýtka

Podobně jízdě na kole,  
posiluje lýtka.

## Režimy a automatické programy

Jednou z největších výhod AB Tonicu je, že má několik mikroprocesorem kontrolovaných automatických posilovacích programů. Ty jsou vytvořeny pro posilování malých i velkých svalů. AB Tonic využívá více frekvencí a intenzit, které střídá. Použijete-li jeden z těchto automatických programů, nejen že to pro Vás bude pohodlnější, protože nemusíte nic zdlohavě nastavovat, ale hlavně si užijete optimální tréninkové podmínky a dosáhnete skvělých výsledků.

Takže se posaďte, uvolněte se a užijte všech výhod, které Vám může AB Tonic nabídnout, ať už to je zpevnění břišních svalů, posilování problémových partií nebo hloubková uvolňující masáž.

### Pro zahřátí

Zvolte režim č. 1.

Před začátkem každé aktivity je vhodné udělat si malou rozcvičku. Rozcvička zlepšuje pružnost svalů, šlach a vazů a snižuje riziko vzniku úrazu. Pro zahřátí svalů lze použít AB Tonic.

Jednoduše si nasadíte pásek na svaly, které chcete zahřát a navolte si slabé stahy svalů. Každé 2 minuty intenzitu stahů zvyšujte. Tak to dělejte po dobu 10 minut, dokud nejste dostatečně zahřátí. Pomáháte tak svalům se uvolnit a připravit se na fyzickou zátěž.

### Zklidnění

Zvolte režim č. 1.

Po námaze produkují svaly látky, které snižují výkon. Použitím režimu č.1 po dobu alespoň 5 minut pomůžete svalům získat zpět svou výkonnost. Pokud budete toto dělat, můžete časem posilovat častěji a zvyšovat zátěž.

### Břišní svaly, pas a záda

Zvolte režim č. 3 a č. 7.

Břišní svaly jsou nejproblematictější skupinou svalů. Pravidelné používání AB Tonicu je vhodné pro posílení stěny břišní. S AB Tonicem můžete posilovat břišní svaly, pas a záda každý den.

První týden používejte pouze režim č.3. Až si svaly zvyknou, můžete začít používat i režim č.

7, který je skvělý pro posilování horních i spodních břišních svalů, zad a pasu. Posouváním AB Tonicu hledejte nejlepší místo, na kterém jsou stahy svalů nejsilnější. Postupem času se budou svaly zpevňovat a Vy můžete s každým cvičením přidávat intenzitu. AB Tonic má automatický časovač, který sepne po 10 minutách, takže Vám usnadňuje sledovat dobu cvičení.

Maximální doba cvičení pro každou skupinu svalů je 30 minut a nejvýše lze cvičení opakovat

3x denně. Rozestupy mezi cvičením musí být alespoň 4 hodiny.

Tip! Jen proto, že cvičení s AB Tonicem je tak jednoduché, nepřetěžujte se. Cvičte s rozumem. Pokud jste dosáhli požadovaných výsledků, nemusíte AB Tonic používat každý den, stačí dva dny v týdnu 2x denně pro udržení postavy. Pro udržení postavy stačí používat pouze režim č.2, 3 nebo 7.

## **Zpevnění těla**

Zvolte režim 3 nebo 7.

S AB Tonicem se můžete zaměřit na zpevnění různých skupin svalů. Docílíte tak vyrýsování a zpevnění svalů. AB Tonic lze použít na jakoukoliv skupinu svalů na těle. Při cvičení můžete odpočívat. Nechte AB Tonic, aby udělal těžkou práci za Vás. Stačí 30 minut denně a poznáte rozdíl. Svaly se zpevní a Vaše tělo bude mít dokonalé tvary. Unikátní frekvence, které AB Tonic využívá, umožňují vznik hlubokých svalových stahů, které posilují všechny svaly.

AB Tonic je ideálním pomocníkem při zpevnění postavy a při posílení povolených svalů. Netvrdíme, že díky AB Tonicu zhubnete, ačkoliv se při svalové kontrakci spalují kalorie, ale v každém případě zpevníte své tělo. Používání AB Tonicu ve spojení se zdravou výživou Vám pomůže zhubnout. Budete se cítit uvolnění a sebevědomí, protože se budete cítit skvěle a budete vypadat výborně.

## **Posilování**

Zvolte režim 3 nebo 7.

Růst svalové hmoty je způsoben reakcí na postupné přetěžování svalů, tzn., že když v posilovně zvyšujete zátěž a cvičení opakujete, způsobujete přetížení svalů. Ve spánku poté nervové transmittéry (aminokyseliny) uvolňují růstové hormony způsobující nárůst svalové hmoty.

Tyto podmínky si můžete vytvořit s AB Tonicem. Používáte-li AB Tonic na posilování bicepsů a tricepsů, Vaše paže se samovolně ohýbá. Zkuste tomuto pohybu zabránit. Pokud ohnutí zabráníte a paži narovnáte, nedojde ke stahu svalu. Užijte si výhod tohoto systému v pohodlí Vašeho domova.

AB Tonic je odlišná forma cvičení využívajícího dynamického napětí nebo také izometrické cvičení a záleží plně na Vás, jak ho zakomponujete do Vašeho cvičební plánu. Můžete ho využít před cvičením jako přípravnou fázi pro svaly na zátěž nebo po cvičení jako odpočinkovou fázi. AB Tonic není náhražkou fyzického tréninku. I přesto je použití AB Tonicu velmi přínosné a je doporučováno lidem, kteří potřebují zpevnit tělo a zvětšit svalovou hmotu.

## **Rychlost a vytrvalost**

Zvolte režim č. 8

Rychlost a vytrvalost zahrnuje rozvoj motoriky a tkání, ze kterých se tvoří svaly. Některé tkáně jsou velmi silné, ale vydrží napnuté na maximum je několik vteřin. Jiné tkáně nemají takovou výdrž, ale naopak vydrží menší zátěž po delší dobu. Režim č.8 přenáší signál, který působí na všechny vybrané tkáně.

## **Tvarování postavy**

Zvolte režim č. 8.

AB Tonic pracuje přes tuky a působí na jakoukoliv skupinu svalů. Díky AB Tonicu dosáhnete vytvarování svalů, zvláště budete-li používat režim č.8. Zhubnout znamená změnit postavu. Toho lze dosáhnout díky rozumné kombinaci aerobiku, zdravé výživy a používání AB Tonicu. Odstranění tuků znamená odhalení Vaší postavy. Každé aerobní cvičení se zaměřuje na rozvoj správného dýchání a rozvoj správné funkce srdečního svalu, čímž udržuje tělesnou kondici a spaluje tuky. Po jakékoliv námaze (běh, jízda na kole, chůze), kdy je nízká hladina krve, použijte

AB Tonic. Svaly budou chtít použít energii, jejíž hladina bude ale nízká, a proto budou muset použít uloženou energii (tuk). Změna způsobu stravy je další důležitý způsob snížení příjmu energie a podpory vstřebávání uložených tuků.

## **Léčba celulitidy**

Zvolte režim č. 5.

AB Tonic je ideální nástroj pro zpevnění postavy. Netvrdíme, že díky AB Tonicu zhubnete nebo se zbavíte celulitidy, ale určitě Vám pomůže vytvarovat postavu a tím i zlepšit pružnost pokožky. Někteří lékaři dokonce doporučují AB Tonic pro zpevnění pokožky po liposukci.

Co je celulitida? Celulitida je termín popisující hrudkovité, nepravidelné tukové usazeniny, které se projevují jako dílčky v oblasti ženských boků, hýždí a stehen. Celulitida vzniká kvůli špatnému oběhu v kapsách pojivových tkáních, kde jsou uloženy tukové buňky. Časem se kapsy vyboulí a tlačí na pojivovou tkáň. A proto, že ženská tkáň je jinak stavěná a volnější než mužská, povolí se a výsledkem je nevzhledná „pomorančová kůže“.

Chcete-li AB Tonic používat na léčbu pomorančové kůže, používejte ho ve spojení s speciálním AB Tonic tělovým mlékem na stehna (není v balení). Složení tohoto mléka obsahuje efektivní kombinaci kofeinu, retinolu a břechtanu a pronikne hluboko do pokožky. Dejte pásek menší velikosti kolem vnitřní strany stehna, vnější strany stehna a hýždí, nebo na jakékoliv jiné místo, kde máte celulitidu, a zvolte režim 5.

AB Tonic ve spojení s dietní stravou pomáhá snižovat hmotnost. Nejnovější výzkumy ukázaly, že nejlepším pomocníkem při dietě je voda. Ideální hubnoucí program by měl zahrnovat zdravou stravu, hodně vody (8 sklenic denně), pravidelné aerobní cvičení nebo chůzi, kardiovaskulární cvičení, strečink a použití AB Tonicu.

## **Po porodu**

Zvolte režim 4, 5 nebo 6.

Během těhotenství se svaly na břicho natahují a po porodu zůstávají povislé, pokud je ovšem nezpevníte cvičením. Začnete-li cvičit co možná nejdříve po porodu, svaly zpevníte a budete mít zpět svou postavu. AB Tonic je ideálním pomocníkem pro tyto účely. Po porodu císařským řezem však počkejte alespoň 3 měsíce, než začnete cvičit.

Skutečná doba se může lišit a záleží na stavu dutiny břišní a svolení lékaře.

Po porodu bez komplikací musíte dodržet šestinedělí. Nejprve začněte velmi slabými stahy, protože svaly jsou oslabené. Po několika cvičeních můžete začít zvyšovat intenzitu stahů.

Během těhotenství AB Tonic nepoužívejte.

## **Bojové sporty a box**

Zvolte režim č. 1 nebo 4.

V rámci bojových sportů je AB Tonic nejlepší přístroj pro cvičení, protože stahuje sval intenzivněji než je zcela běžné.

Čím rychleji se stahují svaly, tím větší sílu a rychlost jste schopni vyvinout. AB Tonic působí přímo na rychle se stahující svaly a pomáhá vytvořit intenzivnější stahy.

Pro lidi, kteří nejsou zvyklí na fyzickou zátěž, nedoporučujeme posilovat stejnou skupinu svalů více než 3x denně. Postupně můžete zvyšovat intenzitu cvičení.

## **Posílení horní poloviny těla**

Zvolte režim č. 1 nebo 4.

Pro zlepšení síly úderu a rychlosti horní poloviny těla byste měli posilovat tricepsy, bicepsy, trojúhelníkový sval (ramena) a záda.

## **Posílení dolní poloviny těla**

Zvolte režim č. 1.

Pro zvýšení rychlosti nohou a síly kopu posilujte stehna a kolenní šlachy najednou. Pro zlepšení pružnosti posilujte vnitřní stranu stehen.

## **Krevní oběh**

Zvolte režim č. 2.

Prostřednictvím krve cirkulují v těle energie a živiny. AB Tonic stahuje tkáně a tím podporuje průtok krve. V období, kdy se nemůžete aktivně účastnit tréninku, je důležité udržet svaly v činnosti. Také je důležité zásobovat svaly čerstvou krví (více kyslíku a glukózy), která jim pomáhá při procesu regenerace. Udržování Vašeho těla v kondici přístrojem AB Tonic udržuje Vaše svaly v činnosti.

## **Masáž a uvolnění**

Zvolte režim č. 2, 4 nebo 8.

AB Tonic lze použít také jako masážní přístroj pro uvolnění svalů. Můžete ho použít na krk, ramena, hrudník nebo záda. Namáhavé cvičení může svaly poškodit, ty se pak unaví a mohou začít bolet. AB Tonic můžete použít na masáž a poskytnout tak svalům úlevu. Podle svého uvážení zvolte režim 2, 4 nebo 8 a střední nebo nízkou intenzitu stahů, která uvolňuje napětí a poskytuje úlevu. Na rozdíl od jiných masážních přístrojů, které vibrují a jsou hlasité, AB Tonic je absolutně tichý, masíruje svaly a stimuluje tak krevní oběh.

## **Údržba**

AB Tonic je vyroben z kvalitních materiálů a nepotřebuje žádnou údržbu, kromě občasného jemného umytí pásku mokřým hadrem s mýdlovou vodou a výměny baterií. Pásek neponořujte do vody ani do jiných tekutin. Nepoškrabejte vodivé podložky. Neperte pásek v pračce a neaplikujte na něj průmyslová změkčovadla. Vodivé podložky neohýbejte. Zabarvení pásku a jeho prohnutí je normálním jevem. Vodivé podložky jsou spotřební zboží a podléhají běžnému opotřebení, opotřebení však záleží na vlastnostech gelu, který používáte, na tělních tekutinách, které vylučujete a na tom, jak často přístroj používáte. Opotřebené podložky mohou ovlivnit funkčnost přístroje. V případě, že chcete AB Tonic sdílet s několika lidmi, jednoduše odepněte řídicí jednotku a použijte ji na svůj vlastní pásek. AB Tonic je extrémně výkonný. Kvalitní alkalické baterie vydrží až 100 desetiminutových cvičení (záleží na zvolené intenzitě). Pokud se snižuje výkon přístroje nebo se přístroj vypne příliš brzy, je čas vyměnit baterie (i přesto, že LCD displej stále svítí). Řídicí jednotka je velmi spolehlivá a využívá technologii SMD. Její údržba je bez nákladů a zajišťuje Vám dlouhé roky spolehlivého používání.

## **Nejčastěji kladené dotazy**

*Jak AB Tonic opravdu funguje?*

AB Tonic je vyroben tak, aby kopíroval signály, které posílá mozek do svalu během cvičení. Tento signál způsobuje stah svalu.

*Mohou se svaly unavit nebo natáhnout?*

Ne, protože přístroj pracuje na základě principu běžného pro posilování – čím více cvičení s odpovídajícími přestávkami na odpočinek, tím silnější svaly.

*Můžou tento přístroj používat lidé všech věkových kategorií?*

Ano, určitě. AB Tonic není věkově omezen, ale velmi staří lidé by ho měli používat pod dohledem.

*Nebude mi cvičení nepříjemné?*

Pokud je pásek pevně připevněn na těle a je dost vlhký, neměli byste cítit nic nepříjemného.

Při nižší intenzitě ucítíte slabé brnění a jak se bude intenzita zvětšovat, ucítíte pouze stahy. Nejprve začněte posilovat horní břišní svaly a ne svaly v oblasti pupíku, kde je většina lidí nejcitlivějších.

*Mělo by být nastavení intenzity stejné pro každý sval?*

Každý sval vyžaduje jinou intenzitu. Posunujte pásek, dokud nenajdete bod, kde jsou kontrakce nejsilnější.

*Existují nějaké kontraindikace?*

Ano, cvičení nelze provádět z důvodu nemoci. Použití AB Tonicu konzultujte se svým lékařem.

*Kdy uvidím výsledky?*

Zpevnění svalů zaznamenáte při pravidelném používání asi 3 týdny po prvním použití.

*Cítím brnění, ale žádné stahy.*

Posunujte pásek, dokud nenajdete bod, kde jsou kontrakce nejsilnější. Zkuste zvýšit intenzitu. Další příčinou může být nedostatek vodivého gelu nebo špatně nasazený pásek. Pásek sundejte, omyjte podložky mokrým hadrem s mýdlovou vodou a odstraňte tak tělní tekutiny.

*Jak používat AB Tonic pro zrychlení účinku?*

AB Tonic smíte použít každých 4-5 hodin. Používejte nižší intenzitu stahů.

*Po cvičení mám zarudlou kůži. Je to problém?*

Lehké zarudnutí kůže po cvičení je normální a je částečně způsobeno zvýšenou cirkulací krve pod pokožkou. Zarudnutí může také být způsobeno tlakem. Je-li zarudnutí intenzivnější, možná jste nepoužili dostatek gelu nebo během cvičení gel vyschl. Zkuste příště použít více vodivého gelu a po 10 minutách ho znovu doplňte.

## **Příslušenství**

Vyměnitelné vodivé podložky: Občas podložky vyměňte, dosáhnete tak lepších výsledků.

Vodivé podložky malé	2 kusy 50mm x 96mm 2 kusy 50mm x 10,6mm
Střední díl	12 cm x 8,5 cm
Velký pás	1 kus 127cm x 14,6cm
Malý pás	1 kus 45cm x 5 cm
AB Tonic zeštíhlující gel	(není součástí balení)

## **Napájení:**

2 x AAA 1,5 V (doporučujeme používat kvalitní alkalické baterie)

Toto není lékařský přístroj. Tento přístroj je vyroben pro formování postavy. Na použití tohoto výrobku se nevztahují žádné lékařské záruky.

## **Indikace**

1. Formování postavy
2. Rozvoj sportovních schopností

## **Kontraindikace**

1. AB Tonic by neměli používat lidé s kardiostimulátorem a podobnými přístroji.
2. AB Tonic by neměli používat lidé s rakovinou.

## **Varování**

1. Trvalé následky způsobené elektrickou stimulací nejsou známy.
2. Není bezpečné používat tento přístroj během těhotenství.

3. Lidé mající problémy se srdcem tento přístroj nesmí používat.
4. Osoby mající epilepsii nebo osoby s podezřením na epilepsii tento přístroj nesmí používat.
5. Přístroj nepřikládejte na krční nervy (ani na přední stranu krku).
6. Nepřikládejte na přední stranu krku ani na ústa. Můžete si přivodit křeč.
7. Nepřikládejte na hlavu.
8. Neaplikujte transthorakálně, můžete si přivodit srdeční arytmií.
9. Přístroj se nesmí používat na oteklá nebo zanícená místa.
10. Přístroj držte mimo dosah dětí.

### Varování ! Nepoužívejte:

1. Trpíte-li krváčovostí.
2. Přístroj nepoužívejte, pokud by svalové stahy mohly pokazit léčbu nemoci.
3. Nepoužívejte při menstruaci.
4. Nepoužívejte v případě přítomnosti poškození smyslového nervu. Někteří lidé mohou po cvičení mít podrážděnou kůži, což je způsobeno elektrickou stimulací. Podráždění lze zmírnit použitím alternativního vodivého média nebo umístěním elektrody.

### Nežádoucí účinky

Podráždění kůže a popáleniny pod elektrodami jsou způsobeny elektrickou stimulací.

### Řešení problémů

Problém	Pravděpodobná příčina	Řešení
LCD displej se vůbec nerozsvítí.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nevložili jste baterie.</li> <li>- Baterie nejsou vloženy správně.</li> <li>- Baterie jsou vybité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vložte baterie.</li> <li>- Zkontrolujte polaritu.</li> <li>- Vyměňte baterie</li> </ul>
LCD displej se rozsvítí, ale přístroj vydává varovné pípání.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Přístroj nemá kontakt s tělem.</li> <li>- Řídicí jednotka není správně nainstalována na pásku.</li> <li>- Mikroprocesor se zasekl.</li> <li>- Baterie jsou vybité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Použijte gel na bázi vody (i na kontakty) a pásek připevněte pevně k tělu.</li> <li>- Zkontrolujte umístění jednotky a funkčnost konektorů.</li> <li>- Zkontrolujte, zda jsou všechny vodivé podložky připevněny na pásku.</li> <li>- Zvyšte intenzitu.</li> <li>- Stiskněte RESET a na 1 minutu vyndejte z přístroje baterie.</li> <li>- Vyměňte baterie.</li> </ul>
LCD displej se rozsvítí, ale nic se neděje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvolena příliš nízká intenzita.</li> <li>- Nedostatek gelu na podložce.</li> <li>- Použitý gel není na bázi vody.</li> <li>- Pásek je špatně nasazen.</li> <li>- Pásek je poškozený nebo na něm jsou zbytky tělních tekutin.</li> <li>- Baterie jsou vybité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvyšte intenzitu.</li> <li>- Dejte na podložku více gelu.</li> <li>- Přečtěte si popisky na gelu, který používáte. Ujistěte se, že je tam napsáno „voda“.</li> <li>- Posuňte pásek na místo, kde ucítíte stahy.</li> <li>- Umyjte vodivé podložky nebo je vyměňte.</li> <li>- Vyměňte baterie</li> </ul>
LCD displej se rozsvítí, ale tlačítka nefungují.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikroprocesor se zasekl.</li> <li>- Baterie jsou vybité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stiskněte RESET a na 1 minutu vyndejte z přístroje baterie.</li> <li>- Vyměňte baterie.</li> </ul>

Tip! Můžete se sami přesvědčit, zda jsou podložky poškozené a potřebují výměnu, nebo jestli řídicí jednotka nedodává dostatek energie. Řídicí jednotku odepněte z pásku. Na ukazováček a prsteníček jedné ruky dejte trochu gelu a prsty se dotkněte kontaktů. Řídicí jednotku začněte a pomal zvyšujte intenzitu na úroveň jedna nebo dvě. Pokud jednotka funguje, ucítíte v prstech brnění a to znamená, že potřebujete vyměnit vodivé podložky.

**Důležité:** Restart jednotky: Pokud nelze přístroj zapnout nebo nemůžete zvolit jiný program, možná se zasekl mikroprocesor. Proveďte tedy restart. Vyndejte baterie a nechte je venku po dobu 1 minuty.

## **Ochrana životního prostředí**

Informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení

Po uplynutí doby životnosti produktu nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, produkt nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Baterie nevhazujte do běžného odpadu, ale odevzdejte na místa zajišťující recyklaci baterií.

## **Servis**

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Na reklamaci nebude brán zřetel, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu k použití.

## **Záruka se nevztahuje**

- na přirozené opotřebení funkčních částí výrobku v důsledku jeho používání
- na servisní zásahy související se standardní údržbou výrobku (např. čištění, výměna dílů podléhajících běžnému opotřebení ...)
- na závady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými podmínkami, prašností, nevhodným použitím apod.)
- na mechanická poškození v důsledku pádu výrobku, nárazu, úderu do něj apod.
- na škody vzniklé neodborným zacházením, přetížením, použitím nesprávných dílů, nevhodného příslušenství či nevhodných nástrojů apod.

U reklamovaných výrobků, které nebyly řádně zabezpečeny proti mechanickému poškození při přepravě nese riziko případné škody výhradně majitel.

Dodavatel si vyhrazuje právo na případné změny v návodu k použití a neručí za možné tiskové chyby. Vyobrazení a popis se mohou lišit od skutečnosti v závislosti na modelu.