

# GYMTRONIX-DUO

## Návod k použití

Index pokynů důležitých pro používání produktu

1. Úvod k produktu.....	1
2. Indikace a kontraindikace.....	2
3. Varování.....	2
4. Jak Gymtronix-Duo pracuje.....	2
5. Vysvětlení ovládání.....	4
6. Informace o displeji.....	4
7. Automatické a speciální funkce.....	5
8. Posilovač celého těla s držákem a elektrodami.....	6
9. Mapa těla pro umístění elektrod.....	6
10. Břišní cvičení s vodivým polštářkem na opasku.....	8
11. Cvičební doporučení pro ženy.....	11
12. Cvičební doporučení pro muže.....	11

---

Součástí balení je:

1. Hlavní jednotka s bateriovým prostorem
2. Neoprenový vodivý polštářek – pro břišní cvičení
3. Elektro-stimulační držák s úchytkou na opasek – pro posilování celého těla
4. 1 balíček čtyř samopřilnavých elektrod, přilepených na úschovném PVC štítku
5. Dva dráty, každý s dvěma konci, na které se uchycují elektrody
6. 100ml tuba s vodivým gelem na vodní bázi
7. Jeden krátký a jeden dlouhý opasek se suchým zipem
8. 3 AAA baterie pro hlavní jednotku
9. Návod k použití

## Úvod

**Gratulujeme a děkujeme vám za vaši důvěru k nám!**

Zakoupili jste si kvalitní produkt od jedné z vedoucích firem na trhu pomůcek pro zdraví.

Posilování těla s našim přístrojem vám umožní dosáhnout nový rozměr cvičení. Je použita technologie elektrické stimulace svalů, která podpoří vaše cvičení. Pomůže vám trénovat vaše svaly, zvýšit vaši tělesnou zdatnost a víc napnout vaši kůži. S vaším osobním tělo posilujícím systémem bude mnohem snadnější vypadat skvěle a fit.

Pokud budete přístroj používat 20min denně, po měsíci byste měli zpozorovat tyto změny:

- Pevnější a silnější břišní a hýžd'ové svaly.
- Vytvarovaná stehna.
- Snížení tvorby tzv. pomerančové kůže.
- Lépe vytvarované nohy, které se tak zdají být delší.

Gymtronix-duo je pro vás perfektní volbou pokud:

- Nemáte čas chodit do posilovny
- Cestujete a nemůžete stále hledat nové fitness centra
- Nebo tak jako většina z nás, chcete dosáhnout výsledků bez větší námahy.

**V novém balení přichází Gymtronix-duo s dvěma cvičebními systémy:**

- 1. Břišní opasek - pro posilování břicha**
- 2. Elektro-stimulační držák se samo přilnavými elektrodami- pro posilování celého těla**

**Pro dosažení co nejlepších výsledků si, prosím, důkladně přečtete tento návod předtím, než začnete Gymtronix-duo používat.**

## **Indikace**

1. Celková fyzická kondice.
2. Nabytí atletických schopností

## **Kontraindikace**

1. Gymtronix-duo nemohou používat osoby s kardiostimulátorem.
2. Gymtronix-duo by neměl být používán lidmi s rakovinou.

## **Varování**

1. Nejsou známy dlouhodobé účinky neustálého používání elektrické stimulace.
2. Neví se jestli je používání během těhotenství bezpečné.
3. Lidé se srdečními problémy: **NEMOHOU PŘÍSTROJ POUŽÍVAT**
4. Lidé s podezřením nebo s diagnózou epilepsie: **NEMOHOU PŘÍSTROJ POUŽÍVAT**
5. Nestimulujte okolí karotických uzlů ani místa na přední straně krku, obzvláště u lidí se sensitivním karotickým reflexem.
6. Neumísťujte na přední stranu krku nebo úst. Mohou při tom vzniknout křeče hltanových a hrtanových svalů, které mohou být natolik silné, že znesnadní nebo úplně zastaví dýchání.
7. Neaplikujte přes hlavu.
8. Gymtronix-duo nesmí být použitý na místech opuchlých, infikovaných, zanícených a místech s poškozenou kůží. Tj. zánět žil, thrombophlebitida (zánět žil se zvýšeným srážením krve), nebo phlebotrombóza (ucpávání žil sraženinami krve), křečové žíly atd. Sraženiny v lýtku nebo jinde se mohou uvolnit a způsobit embolii plic nebo infarkt.
- 9 Gymtronix-duo musí být držen mimo dosah dětí.

## **Jak Gymtronix-duo pracuje?**

Gymtronix-duo pracuje na principu E.M.S, tj. elektrické svalové(muscle) stimulace. Vytváří slabé elektrické pulsy přiváděné na kůži elektrodami uloženými v neoprenových polštářcích. Gymtronix duo vysílá signály nervům, které kontrolují stahy svalů a ty se potom stahují a povolují. Tyto impulsy byli navrženy tak,aby napodobovali přirozené nervové signály a tím se dosáhlo efektivních a příjemných svalových kontrakcí. Ty se dokola opakují,takže napodobují normální cvičení.

Je to stejná technologie, které důvěřují a jakou používají mnozí profesionální atleti a držitelé zlatých olympijských medailí.

**Posilování těla:** dosáhnete skvělé figury. I během přísné diety se svaly, které v mládí pracovaly normálně povolí a jinak prohnou, posouvajíc tak obrysy těla mimo linii. Gymtronix-duo vám pomůže dostat tyto svaly do původní polohy, v místech kde ho budete používat. Vzhledem k přenosnosti Gymtronixu-duo můžete posilovat svaly při čtení, oddychování, chůzi nebo úklidu.

Je to tak snadné a stačí hodina denně k vylepšení figury. Hlavně ochablých oblastí břicha, paží, stehů, boků, prsou, hýždí a zbavení se břicha po těhotenství.

**Posilování:** Břišní svaly jsou jedny z nejtěžších k vypracování. Gymtronix- duo je ideálně uzpůsoben aby vám v této těžké úloze pomohl. Během 20min procvičíte břišní svaly zhruba 600krát. Dokážete si to představit, kolik sklapovaček byste museli udělat, abyste dosáhli stejného výsledku?

S doporučeným používáním a to denně po dobu 30min, v závislosti od dalších cvičebních zvyků, vám Gymtronix-duo ukáže cestu ke zlepšení již po 3 až 4 týdnech pravidelného používání. Doporučujeme při používání naší léčby též pravidelně cvičit. Gymtronix-duo může pomoci kardio-vaskulárnímu systému, nezlepšuje však stav kardio-respiratorního systému.

**Pravidelné cvičení a rozumná dieta skombinované s moderní technologií Gymtronix-duo jsou nejlepší cestou jak dosáhnout úplného zdraví.**

#### **Důležité upozornění:**

Gymtronix-duo je velmi bezpečný a též jednoduchý k použití. Gymtronix-duo však na sebe nebere žádnou odpovědnost za ublížení na zdraví způsobené nesprávným používáním produktu. Kvůli bezpečnosti vám navrhujeme za následujících podmínek před použitím produktu vyhledat odbornou radu:

- A. Po porodu.
- B. Pokud používáte kardiostimulátor nebo máte srdeční problémy.
- C. Máte epilepsii.
- D. Sklerózu multiplex.
- E. Flebitidu v pozdějším stadiu. (se zanícenými žilami)
- F. Pokud chcete přístroj použít na tkáni, která je zanícená kvůli nemoci nebo poranění.
- G. Pokud máte čerstvou jizvu.
- H. Křečové žíly v pozdním stadiu.
- I. Během právě probíhající menstruace by ženy neměly přístroj používat na břicho.

Pokud si nejste jisti, poraďte se s rehabilitačním pracovníkem, chiropraktikem nebo s praktickým lékařem.

Děti bez dozoru by neměly používat tento přístroj!

**Rada:** Gymtronix-duo hlavní jednotka se dá připnout na neoprenový opasek pomocí dvou magnetických připínacích knoflíků. Pro uchycení jednotky ji jednoduše vložte do držáku s jeho připínáním. K vyndání jednotky, položte prsty na její vrch, potlačte ji kousek dopředu a jednotka se snadno vysune.

## Vysvětlení ovládání

### Tlačítko zapínání/vypínání a pozastavení

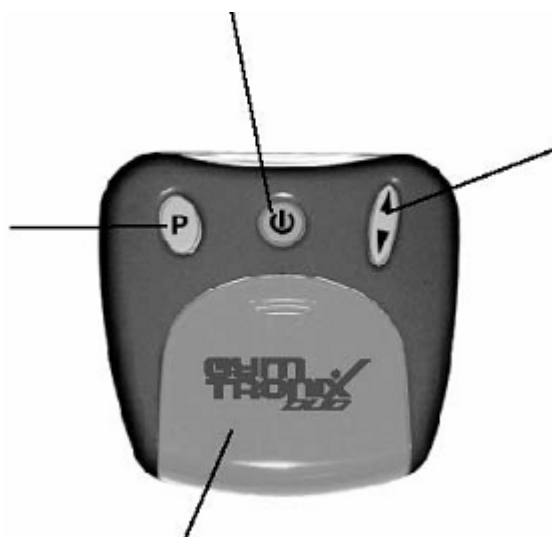
Jedním stisknutím se jednotka zapne. Podržením na 3 vteřiny se jednotka vypne.

Jedním jemným stiskem se jednotka pozastaví a po dalším stisku se navrátí do činnosti.

### Změna programu a uzamykání tlačítek

Jedním stiskem aktivujete další program.

Podržení tlačítka na 3 vteřiny uzamkne všechny tlačítka kromě zapínání/vypínání.



### Tlačítko intenzity



Zmáčknutím šipky směřující nahoru intenzitu zvýšíte.

Zmáčknutím šipky směřující dolů intenzitu snížíte.

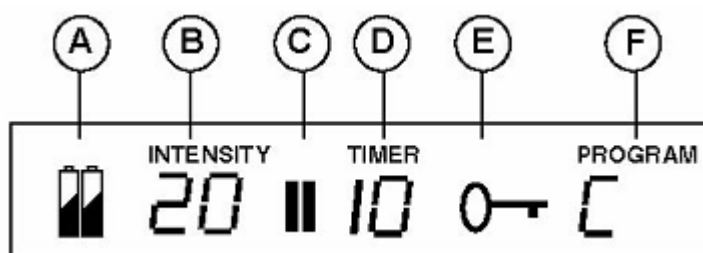
### Bateriový prostor

Posunutím krytu dolů se otevře bateriový prostor. Umístěte sem 3 × 1.5V AAA baterie. Baterie musí být vloženy ve směru správné polarizace tak, jak je znázorněno v bateriovém prostoru.

### Hlavní jednotka

1. Tlačítko zapínání/vypínání/pozastavení - 
2. Zvyšující/snižující tlačítko - . Zvyšuje nebo snižuje intenzitu v rozsahu 25 úrovní
3. Tlačítko pro změnu programu a uzamykání tlačítek – P. Přepíná 6 programů od A po F a zamyká tlačítka
4. Kryt bateriového prostoru- posouvá se dolů pro vložení 3 AAA baterií.
5. Okénko displeje- zobrazuje informace o zvoleném programu (A-F) / čas, za který se přístroj vypne (10-0min) / intenzitu (1-25) / stav baterií.

### Informace o displeji



Gymtronix-duo má hodně informativní displej, který vám ukáže program, velikost intenzity, slabé baterie, pozastavení přístroje, zůstávající čas a uzamčení tlačítek.

- A. Signalizace slabé baterie: Symbol baterií bliká, pokud jsou baterie vybité a pořebují být vyměněny.
- B. Hladina intenzity: Je zobrazena v rozmezí 0 – 25.
- C. Indikátor pozastavení: Bliká, pokud byl program pozastaven.
- D. Čas: Ukazuje zbývající čas do konce programu.
- E. Ikona klíče: Tlačítka jsou zamčené, intenzita a program nemohou být změněny.
- F. Program: Ukazuje aktuální program, tj. A,B,C...

### Automatické a speciální funkce

- **Automatické vypínání:** Pokud je přístroj zapnutý, intenzita nepřesahuje 0 a přístroj není používán 1 minutu, sám se potom vypne.
- **Detekce kontaktu:** Pokud elektrody nemají kontakt s kůží, hladina intenzity klesne na 0. Proto může být přístroj zapnutý ale pokud není opasek upevněn kolem trupu, intenzita bude 0 a nemůže být zvýšena. Také pokud bude opasek sundaný z těla během používání, intenzita klesne na 0. Je to bezpečnostní prvek, chránící uživatele před nepříjemnými pocity, pokud opasek není v kontaktu s kůží.
- **Detekce slabých baterií:** Pokud jsou baterie slabé, indikátor na displeji zobrazí, že mají být vyměněny.
- **Uzamykání tlačítek:** Po nalezení vyhovujícího stupně intenzity je dobré uzamknout tlačítka, aby nemohly být zmáčknuty náhodou. Podržte tlačítko programů na 3 sekundy-ozve se pípnutí a na displeji se zobrazí klíč. Teď nemůže být změněn stupeň intenzity ani program. Pro odemknutí tlačítek jednoduše podržte tlačítko programů na 3 sek. Po pípnutí symbol klíče zmizí a tlačítka mohou být normálně používána.
- **Paměťová funkce:** Přístroj si zapamatuje poslední použitý program a po vypnutí a opětovném zapnutí nezačne od prvního A programu ale od programu, který byl aktivní před vypnutím.



## Posilovač celého těla s držákem a elektrodami

### § Umístování elektrod

Pro určení, kde na tělo mají být elektrody umístěny viz. mapu těla pro umístění elektrod (Fig. 1-9).

Před umístováním elektrod se prosím ujistěte, zda je přístroj vypnut.

Místo kam položíte elektrodu nejprve umyjte vodou a potom utřete do sucha pomocí čistého kusu látky (viz. Fig. A).

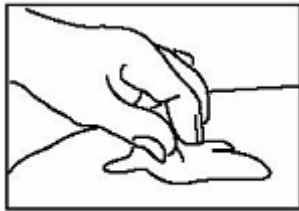


Fig.A

**Poznámka: Neumíst'ujte elektrody na poškozenou nebo citlivou pokožku.**

Vyjměte elektrody z ochranného PVC štítku a ten uschovejte, abyste mohli elektrody po skončení používání uložit nazpět na něj.

Umístěte elektrodu na požadovanou část těla uvedenou na obrázku. Přitlačte elektrodu jemně na čistou a suchou kůži. Postupně takto umístěte elektrody jednu za druhou na částí těla, které chcete procvičit.

### Mapa těla pro umístění elektrod



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Fig.4



Fig.5



Fig.6



Fig.7



Fig.8



Fig.9

### **§Důležité: Při upevňování elektrod dbejte na následující:**

- Obě elektrody vycházející z jednoho drátu musí být upevněny na stejný sval pro dosažení požadovaného účinku.
- Neumisťujte elektrody přímo na kost (např. bederní nebo na žebra). Mohlo by to způsobit nepříjemný pocit.
- Umístěte elektrody vycházející z jednoho kabelu na jeden sval ale co nejdále od sebe, aby se dosáhlo co nejlepšího účinku.

Během prvních cvičení s přístrojem je možné, že svaly nebudou vykazovat žádnou viditelnou reakci, přestože jsou elektrody umístěny správně. Některým svalům totiž nějakou dobu trvá, než si zvyknou na elektrický signál. Pokračujte nadále s cvičením a brzy dosáhnete první úspěchy.

**§Předtím než z těla odpojíte elektrody nebo je umístíte na jiné místo, se ujistěte, zda je přístroj vypnutý. Pokud není vypnutý, vypnete jej pomocí tlačítka na vypínání/zapínání.** Až potom odstraňte elektrody jemně z těla tak, že pod okraj elektrody vsunete prst a zlehka ji nadzvednete. Nikdy neodstraňujte elektrodu taháním za kabel.

### **§ Pro bezpečné a hygienické uschování,**

nalepte elektrody zpět na PVC štítek a vložte je do plastové tašky se zipem. Skladujte elektrody na chladném a suchém místě o teplotě 0-25°C (32-77°F).

### **§Opakované použití a úschova elektrod.**

1. Po použití umístěte elektrody zpět na PVC štítek na pravou stranu tak, jak je znázorněno na obrázku a uschovávejte je pouze v plastové tašce se zipem.
2. Pokud je elektrodový gel suchý, aplikujte na gelovou stranu elektrody kapku vody a rozetřete ji prstem po celém povrchu. Elektrody po chvíli získají zpět svou přilnavost. (viz. Fig. B)

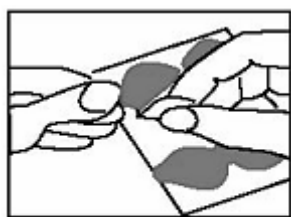


Fig. B

3. Pokud se přilnavý gel zdá být moc měkký, je to důsledkem tepla. Vložte elektrody do ledničky přilnavou částí nahoru. Po vysušení jsou elektrody zase vhodné k použití.

Pokud mají být elektrody vyměněny, použijte pouze originální elektrody od Gymtronixu, aby se tak dosáhlo nejlepších výsledků.

### **NASTARTOVÁNÍ SYSTÉMU- Zapojení držáku a elektrod ke kabelům.**

Držák má dva vývody pro zapojení kabelů. Kabel má na jedné straně zásuvku a na druhé straně se větví na dva konce s dvěma připojovacími zásuvkami určenými pro elektrody.

(Prosím, berte na vědomí, že barva připojovacích zásuvek nemá význam pro připojení elektrod.)

- Nejprve připojte kabel do zásuvky na spodní straně držáku.
- Zapojte dvě elektrody na modrý a bílý konec kabelu, které jsou určeny pro připojení k elektrodám. Stejně postupujte s druhým kabelem.
- Pokud použijete dva kabely, můžete k přístroji připojit celkem 4 elektrody.
- Tyto elektrody mohou být umístěny na tělo podle obrázku.

Teď, když je systém zapojen, můžete zapnout hlavní jednotku pomocí tlačítka pro zapínání/vypínání a nastavit program a intenzitu, které vám nejlépe vyhovují.

### **Břišní cvičení s vodivým polštářkem na opasku**

1. Otevřete kryt bateriového prostoru posunutím dolů.
2. Vložte 3AAA baterie do bateriového prostoru dle naznačené polarizace. Zavřete bateriový kryt a ponechte jednotku připravenou k použití stranou.
3. Teď upevněte suchý zip umístěný na pružném opasku k suchému zipu neoprenového středního polštářku.

Na středním neoprenovém polštářku je suchý zip i po stranách. Pomocí něho můžete opasek prodloužit přibaleným kratším opaskem. Gymtronix-duo může být použitý na trup s jakýmkoliv průměrem, od 22cm (na ruce při použití krátkého pásu) po 220cm (okolo pásu při prodloužení velkého opasku malým).

4. Otočte neoprenový polštářek čelem dolů a naneste trochu vodivé látky, jako například vody nebo vodivého gelu na šedostříbrné místa na zadní straně polštářku.

5. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý. Pokud jste náhodou jednotku zapnuli, vypněte ji příslušným tlačítkem.

6. Umístěte centrální polštářek Gymtronixu-duo na břicho nebo na jiné místo, které chcete procvičit a zapněte opasek pomocí suchého zipu (tak, aby opasek nebyl příliš natěsněn).

7. Doporučujeme začít s horními břišními svaly. Umístěte proto opasek nad pupek.

### **8. Umístění hlavní jednotky do držáku.**

Poté, co jste si nasadili opasek, umístěte hlavní jednotku do držáku, který je na centrálním polštářku. Tlačítka by měla směřovat ven a displej nahoru. Poté, co byla hlavní jednotka správně vložena do držáku, měla by do něho "vkliknout" díky magnetům.





### 9. Vyndávání hlavní jednotky z držáku.

Při vyndávání hlavní jednotky z držáku umístěte palce na jeho zadní stranu a jemně potlačte dopředu směrem ven z držáku. Poté co hlavní jednotka vyskočila z magnetů, jednoduše jí vytáhněte.

Zapněte jednotku jedním stisknutím tlačítka pro zapínání/vypínání. Na displeji se zobrazí informace. Toto nastavení slouží k zobrazení a vybrání jednoho ze šesti cvičebních programů.

**10. Vyberte cvičební program** opakovaným stláčením tlačítka P (program). Vždy, když zmáčknete toto tlačítko na displeji se zobrazí A,B,C...nebo...F ukazujíc tak jeden ze 6 dostupných cvičebních programů. Vyberte si požadovaný program. Pro začátečníky doporučujeme nejdřív program C.

11. Na přístroji je 25 stupňů intenzity. Každým zmáčknutím tlačítka se šipkou nahoru zvýšíte intenzitu o jeden stupeň. Každým zmáčknutím tlačítka se šipkou směřující dolů snížíte intenzitu o jeden stupeň.

Postupně snižujte/zvyšujte intenzitu. Budete cítit jemné chvění vznikající kontrahováním svalů. Když se bude sval stahovat, bude to příjemné a relaxující. Nastavte úroveň intenzity jak vám je nejpohodlnější. Měli byste cítit silné ale pohodlné stahování svalů.

12. Pro **pozastavení** programu nebo práce jednotky stiskněte tlačítko pro zapínání/vypínání/pozastavení na 1 vteřinu. Na displeji se zobrazí || symbol.

13. Pro **vypnutí přístroje** stiskněte a podržte na 3 vteřiny tlačítko zapínání/vypínání/pozastavení dokud se displej nevypne.

14. Pro **uzamčení tlačítek** stiskněte a podržte na 3 vteřiny tlačítko program (P). Uzamknou se všechna tlačítka kromě zapínání/vypínání. K odemčení tlačítko znovu podržte na 3 vteřiny.

### Co dělat když necítíte kontrakce

Pokud necítíte žádné kontrakce, posuňte opasek na místo, které chcete procvičit. Ujistěte se, že máte na vnitřní straně opasku dostatek vodivého gelu. Postupně zvyšujte intenzitu. Gymtronix-duo skýtá výborný způsob pro procvičení svalů. Může to chvíli trvat, než umístíte opasek správně a než najdete ideální míru přitlačení a dosáhnete tak pro vás nejlepších výsledků.

Rada: Pokud jste na opasek nenanesli dostatek gelu, nebo opasek není dost natěsno na kůži, může se objevit nepříjemný pocit. To samé se může stát, pokud je opasek obnošený a ztratil vodivou schopnost.

**Důležité poznámky:** Pokud není na neoprenovém polštářku dostatek gelu, nebo polštářek není dost natěsno na kůži, může se objevit nepříjemný pocit chvění. To může nastat také, pokud se na těle vytvořilo velké množství mastnoty. Před použitím se ujistěte, že kontaktní body jsou celé pokryté gelem. Neoprenový polštářek by měl být pravidelně čištěn teplou vodou, aby se předešlo nahromadění tělesné mastnoty. Změna barvy vodivých míst je normální. Neumývejte polštářek v myčce na nádobí a nepoužívejte avivážní prostředek. Pokud je po odstranění polštářku kůže v místech použití ohraničeně rudá a podrážděná, může to být způsobeno vysycháním opasku během cvičení.

### Cvičební návod

PROGRAM	POPIS
A	Rychlý: 5 pulsů za vteřinu
B	Pomalejší: 1 puls za vteřinu
C	Základní cvičení: 3 sek. zapnutý, 2 sek. odpočinek
D	Úplné cvičení: s rychlými a pomalými prvky
E	Duo cvičení: smíšený mód s mnoha rychlými prvky
F	Stále zapnutý: pomalé pulsování

Zatímco programy A,B,C,F se opakují, programy D a E pozůstávají z množství prvků základních cvičebních programů. Délka a pulsování se stále mění. Tím, že budete svaly neustále mást dosáhnete lepšího výsledku. Krátké pulsy slouží pro cvičení svalových reflexů. Dlouhé pulsy pro trénink výdrže.

Doporučujeme však tyto úplné programy používat až po týdnu cvičení s programem C.

Jako začátečník byste měli používat program a stupeň intenzity, které jsou vám nejpohodlnější.

Během prvního týdne byste měli dát vašim svalům čas pro zvyknutí si na nový druh tréninku. Používejte jednotku pouze jednou nebo dvakrát denně a s minimálně 4 hodinovými odstupy a každou skupinu svalů posilujte pouze 10min. Rovněž doporučujeme v prvním týdnu používat jen program C.

**Poté můžete používat Gymtronix-duo maximálně 30min pro jednu skupinu svalů, třikrát denně s minimálně 4 hodinovými odstupy.**

V každém případě byste si měli cvičení rozvrhnout podle vaší výdrže a vždy byste se měli cítit pohodlně.

**Ujistěte se, že kontaktní plochy jsou vždy vlhké.** Na stříbrnou kontaktní plochu zadní části neoprenového opasku naneste vodivé medium. Opasek se musí dotýkat vaší kůže a nebude pracovat přes oblečení.

Pro zabezpečení dlouhé životnosti tohoto produktu je doporučeno neohýbat Gymtronix-duo centrální polštářek Ohýbání polštářku by mohlo způsobit snížení jeho vodivosti. Pokud přístroj nepoužíváte, je doporučeno uschovávat jej v původním balení.

## Cvičební doporučení pro ženy

A. Krk/ramena	Uklidňující relaxování zadní části krku a ramen.
B. Bránice	Vrchní část břicha. Pomáhá zpevnit ochablé tkanivo v okolí žaludku. Podobné cvičením, které zvedají bránici směrem pod žebra.
C. Břicho	Procvičuje hlavní část břicha. Cvičení je podobné sklapovačkám. 10 min v módu B zabezpečí 600 stahů.
D. Spodní část břicha	Pomáhá zpevnit svaly okolo žaludku. Cvičení je podobné zvedání nohou.
E. Pás	Ekvivalent ohýbání do boku. Může pomoci při zmenšování obvodu pasu.
F. Horní střední hřbet	Procvičuje svaly ve středu hřbetu, pracuje v oblasti žaludku a pomáhá napnout danou oblast.
H. Paže	Zpevňuje tkáň paží.
I. Hýždě	Pokud tyto svaly nejsou pevné, způsobují rozšiřování boků a stehen. Procvičuje a zpevňuje tyto velké skupiny svalů.
J. Horní část stehna, bok	Určeno pro svaly na vnější přední straně horní části stehen a boků
K. Horní zadní část stehna	Pro odstranění vad "pomorančové kůže"
L. Stehno v okolí kolena	Procvičuje obojí: sval stehna i sval kolena. Redukuje převis nad kolenem. Bod za kolenem může být nalezen asi 4cm nad kloubem.
M. Vnitřní stehno	Pro zesláblé svaly uvnitř stehna. Pomáhá je napnout.
N. Lýtka	Procvičuje a dává lýtkům tvar. Používání předního bodu pomůže svalům klenby nohy a vnější pokožce.

## Cvičební doporučení pro muže

A. Krk/ramena	Uklidňující relaxování zadní části krku a ramen.
B. Bránice	Podobné cvičením, které zvedají žaludek pod žebra. Pomáhá při tvarování svalů.
C. Břicho	Procvičuje hlavní část břicha. Cvičení je podobné sklapovačkám. Pomáhá zpevnit a vyrovnat břicho.
D. Spodní část břicha	Cvičení je podobné pomalému zvedání a pokládání nohou v leže. Procvičuje spodní část břicha.
E. Pas	Ekvivalent ohýbání do boku.
F. Hřbet	Vzpřimuje postavu a uvolňuje napětí.
G. Široký zádový sval	Podobný efekt jako horizontální zdvihy. Zlepšuje držení těla.
H. Biceps a triceps	Procvičuje a tvaruje tyto důležité svaly.
I. Dolní paže	Zpevňuje dolní část paží.
J. Hýždě	Nejdůležitější ze svalů udržujících postavu.
K. Horní část stehna, bok	Podobný efekt jako jízda na kole. Procvičuje horní vnější části stehen.
L. Horní přední část stehna	Pro svaly v přední vrchní části stehen.
M. Stehno v okolí kolena	Procvičuje obojí sval, stehna i sval kolena. Snižuje převis nad kolenem. Bod za kolenem může být nalezen asi 4cm nad kloubem.
N. Vnitřní stehno	Pro zesláblé svaly uvnitř stehna. Pomáhá je napnout.
O. Lýtka	Procvičuje a dává lýtkům tvar. Používání předního bodu pomůže svalům klenby nohy a vnější pokožce.

**Rada: Jak můžete zjistit, jestli je váš opasek obnošen a potřebuje vyměnit nebo jestli hlavní jednotka negeneruje dostatek energie.** Jednoduše oddělte jednotku od opasku. Na ukazováček a prsteník si naneste trochu vodivého gelu a oba prsty přiložte k vodivým plochám na přístroji. Přístroj zapněte a opatrně zvyšte intenzitu na první nebo druhý stupeň. Pokud jednotka pracuje správně, budete v prstech cítit jemné chvění. To poukazuje na fakt, že budete potřebovat nový neoprenový centrální polštářek.



Přístroj byl schválen pro použití v zemích EU a je proto opatřen značkou CE. Veškerá potřebná dokumentace je k dispozici u dovozce.

Změny technických parametrů, vlastností, tiskové chyby vyhrazeny.  
Záruční a pozáruční opravy zabezpečuje dovozce:

**Compex spol.s r.o., Palackého 105, 612 00 Brno**

Tel: 549 245 575, 602 766 759