

INSTRUKCJA OBSŁUGI ABDO KING



Pas Abdo King jest to urządzenie, które wykorzystuje stymulację elektroniczną do pobudzania mięśni. Po włączeniu urządzenia przyciskiem ON/OFF, wyświetlacz LCD włączy się, wskazując, że pas działa prawidłowo. Na stronach 20-22, w dołączonym do urządzenia przewodniku, znajduje się informacja dotycząca, który pas powinien zostać użyty do ćwiczeń wybranej partii ciała. Literą S został oznaczony mały pas, literą L został oznaczony duży pas. Ważne jest aby dopasować pas przed nałożeniem żelu na elektrody. Pas Abdo King zaleca się używać 30 minut dziennie. Po około 3-4 tygodniach regularnego stosowania, widoczne będą pierwsze efekty. Ważne jest aby pamiętać o zdrowej diecie jak i o regularnych ćwiczeniach.

Instrukcja:

1. Umieścić w sterowniku 2 baterie AAA (baterie nie są dołączone do zestawu).
2. Podłączyć kontroler/sterownik do przedniej części pasa.
3. Dopasować pas za pomocą rzepów do wybranej części ciała.
4. Ściągnąć dopasowany już pas w celu założenia elektrod.
5. Nałożyć na elektrody żel, który znajduje się w zestawie.
6. Włączyć urządzenie za pomocą przycisku ON/OFF, który znajduje się na sterowniku.
7. Za pomocą przycisku z trzema poziomymi liniami ustawić opcję: tryb (Mode), intensywność (Power), czas (Timer).
8. Wybrać żądany tryb. Urządzenie posiada 8 trybów ćwiczeń:
 - masaż - długie skurcze,
 - masaż bardzo szybkimi impulsami,
 - zmienne ćwiczenia z przerwami,
 - ćwiczenia ze wzrostem intensywności,
 - mieszane ćwiczenia,
 - masaż obustronny,
 - pełne ćwiczenia.
9. Nacisnąć przycisk z trzema poziomymi liniami, a następnie przyciskiem przód lub tył (Front (przód), Back (tył)), aby wybrać odpowiedni poziom intensywności (0-10).
10. Wybrać długość ćwiczeń za pomocą klawiszy Back/Front. Domyślny czas treningu wynosi od 10 minut do 45 minut.
11. Aby obrócić ekran, nacisnąć boczny przycisk.
12. Aby włączyć lub wyłączyć dźwięk, naciśnij klawisz wyświetlacza z ikoną głośnika, przytrzymując przycisk przez ok 2 sekundy.
13. Aby zablokować lub odblokować klawiaturę, naciśnij klawisz wyświetlacza z ikoną klucza, przytrzymując przycisk przez ok 3 sekundy.
14. Wyłączenie urządzenia, nacisnąć przycisk ON/OFF.

Dodatkowe uwagi:

1. Pas Abdo King może być regulowany na trzech długościach, S (61-73.5 cm), M (81-91.5 cm) i L (99-112 cm).
2. W przewodniku na stronach: 15-16 wielkimi literami zostały oznaczone i opisane obszary masażu u kobiet (s. 15) oraz u mężczyzn (s. 16). Na stronach 19, 20, 21, 22 znajdują się instrukcje obrazkowe jaki pas jest odpowiedni dla wybranego obszaru masażu.
3. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem masażu nałożyć żel na elektrody. W momencie, gdy na elektrody nie zostanie nałożony żel, zostanie włączony alarm dźwiękowy. Żel użyty do elektrod musi być na bazie wody, nie można używać do urządzenia żelów na bazie olejków.
4. Nie należy zginać, zgniatać elektrod, gdyż mogą ulec one uszkodzeniu.
5. Elektrody nie mogą być umieszczane na pępku.

6. Urządzenie może być stosowane w talii, klatce piersiowej, na nogach lub ramionach, lecz nigdy nie może być stosowany na szyi lub głowie.
7. W pierwszym tygodniu ćwiczeń, wykonywać trening wyłącznie na trybach od 1 do 4.
8. Pas Abdo King wyłącza się automatycznie po 10 minutach nieużytkowania
9. Przed odłączeniem sterownika, pas należy wyłączyć przyciskiem ON/OFF.
10. Intensywność treningu zawsze powinna być dopasowane do kondycji fizycznej użytkownika pasa Abdo King.
11. Pas należy czyścić tylko i wyłącznie za pomocą lekko zwilżonej ściereczki. Nie zanurzać pasa w wodzie lub innych cieczach.
12. Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z rozrusznikiem serca, przez osoby chorujące na choroby kardiologiczne, stwardnienie rozsiane, epilepsję. Produkt nie może być stosowany u osób, które chorują na zapalenie żył, tkanek. Pas nie może być stosowany przez kobiety w ciąży oraz kobiety, które niedawno urodziły.
13. Pas nie może być użytkowany przez dzieci.
14. Pas Abdo King nie jest urządzeniem ani wyrobem medycznym.
15. Urządzenie przechowywać w suchym, zaciemnionym miejscu, w torbie, która jest dołączona do zestawu.

www.abdoking.com