

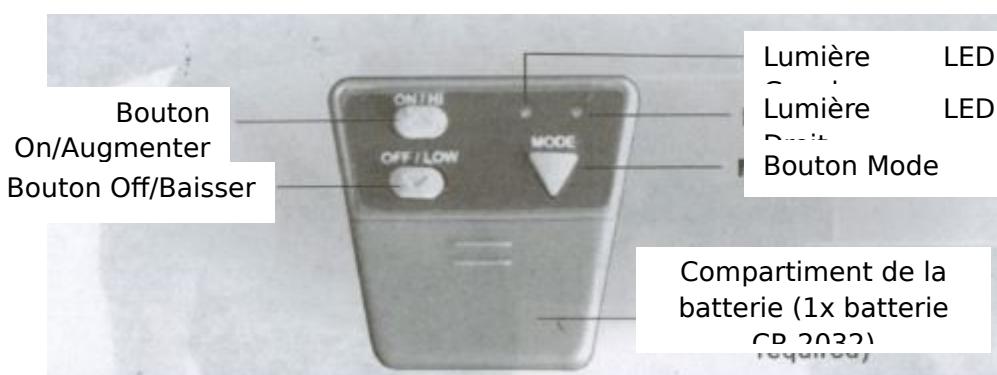
Manuel d'utilisation

Ceinture amincissante AbGymnic



Veuillez s'il vous plaît lire attentivement ce manuel avant d'utiliser **AB Gymnic**. Félicitation pour votre nouvelle acquisition d'AB Gymnic, un système électronique d'exercice innovateur créé spécifiquement pour tonifier le corps, le renforcement et la construction du corps. Il vous permet d'apprécier une routine d'exercice confortable de chez vous.

Manette :



Comment
l'utiliser ?



AB Gymnic est très facile à utiliser. Il y a 3 boutons sur la manette et un minuteur de sécurité qui éteint automatiquement l'appareil après 10 minutes d'utilisation.

1. ON/HI : Allumez l'appareil et augmenté l'intensité des impulsions. Chaque pression du bouton représente l'augmentation d'un seul niveau d'intensité. Il y a 10 niveaux disponibles en tout. Plus l'intensité est forte, plus la contraction est forte. Appuyez sur ce bouton 10 fois pour atteindre le niveau maximum.
2. OFF/LOW : Permet d'éteindre l'unité et de baisser l'intensité des impulsions. Chaque pression du bouton représente la diminution d'un seul niveau d'intensité
3. MODE : Ce bouton est utilisé pour sélectionner un des 6 programmes d'exercice disponibles. Les paramètres sont indiqués par la couleur et l'emplacement des 2 LED sur l'appareil. L'ABGymnic contient les 6 programmes suivant :

Mode	Nom	LED 1 Gauche	LED 2 Droite	Description
1	Coup de Karaté	Rouge	Eteint	Très rapide, 5 pulsations/s
2	Tapoter	Eteint	Rouge	Exercice rapide 1 pulsation/s + tapotage
3	Entrainement	Rouge	Rouge	Exercice général, massage profond
4	Crunch	Vert	Eteint	Routine complète avec rapide et lent
5	Iron Man	Eteint	Vert	Routine pro, mixe de plusieurs modes avec rapidité
6	Graisse	Vert	Vert	Basse fréquence constante

Les pulsations courtes sont faites pour les actions de reflex, les pulsations longues sont faites pour l'endurance, la tonification et les massages. Pour les débutants, commencez avec un mode et une rapidité qui vous convient, et augmentez petit à petit l'intensité.

Operations

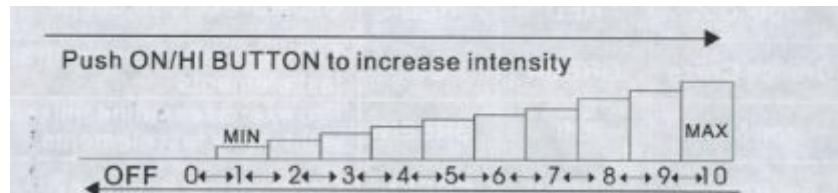
AB Gymnic a besoin de piles CR 2032, incluses dans le paquet, pour fonctionner.

1. Insérez les piles dans le compartiment. Faites attention à la polarité des piles. La partie « + » doit vous faire face. Puis refermez le compartiment.
2. Retournez la ceinture et appliquez un peu de conducteur tel que de l'eau ou un gel a base d'eau sur les deux surfaces grises de la ceinture.
3. Veillez à ce que l'appareil est éteint, (pas de LED allumée). Si l'appareil a été allumé accidentellement, appuyez sur le bouton OFF/LOW et voyez la LED s'éteindre.

4. Mettez la ceinture sur vous et ajustez-la à votre taille. Vous pouvez la positionner au niveau des abdominaux ou quelconques endroits que vous désirez exercer.
5. Allumez l'appareil en appuyant sur ON/HI **une seule fois**. La lumière LED s'allumera, ce qui indique que l'appareil est prêt à fonctionner. A ce stade, aucune impulsion n'est encore générée, et la LED ne clignote pas. Vous pouvez maintenant procéder au choix d'exercice.
6. Sélectionnez le mode souhaité en appuyant sur MODE. A chaque fois que vous pressez le bouton, une nouvelle combinaison de couleur de LED apparaît et vous indique quel programme est en marche. Le mode n°3 (2 LED en rouge) est recommandé pour les débutants.
7. Appuyez sur ON/HI plusieurs fois pour augmenter l'intensité. Des picotements peuvent être ressentis à cause des contractions musculaires. Choisissez le mode où vous êtes le plus à l'aise. Vous devez sentir vos muscles se contracter mais peut-être quand même à l'aise.

Fonctionnement de l'intensité :

Appuyez sur ON/HI pour augmenter l'intensité



Appuyez sur OFF/LOW pour diminuer l'intensité

8. Pour éteindre l'appareil, appuyez simplement sur le bouton OFF/LOW plusieurs fois jusqu'à ce que la lumière LED s'éteigne.

Si vous ne ressentez pas d'effets.

Si vous ne ressentez pas d'effet, essayez de déplacer la ceinture dans la zone que vous souhaitez travailler. Assurez-vous qu'il y a assez de gel placé à l'intérieur de la ceinture. Augmentez petit à petit l'intensité en appuyant sur ON/HI plusieurs fois.

AB Gymnic est un bon moyen de travailler vos muscles. Cela peut prendre du temps pour trouver la bonne position de la ceinture et le bon mode pour arriver aux résultats souhaités.



Des exercices réguliers, une alimentation saine, combinée avec la technologie moderne de AB Gymnic vous permettra d'obtenir un corps plus sain.

Comment fonctionne AB Gymnic ?

AB Gymnic produit de petites et douces pulsations qui sont transmises par la ceinture placée sur votre peau. Ces pulsations vos nerfs sous-jacents, qui permet la contraction des muscles. Un signal est lancé par la ceinture à vos muscles, leur permettant de se contracter et de se relaxer. Ces impulsions sont créées pour imiter les signaux nerveux naturels du corps pour obtenir plus d'efficacité. AB Gymnic utilise la même technologie que celle utilisée par de nombreux athlètes, mais encore mieux, vous ressentirez les mêmes bénéfices que les athlètes mais sans effort et tranquillement chez vous.

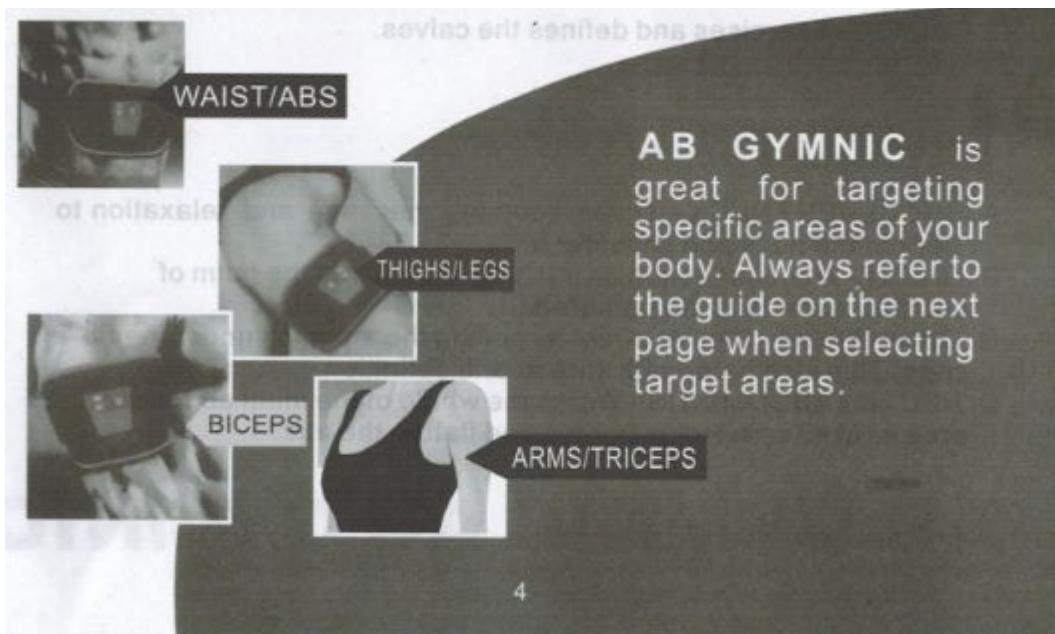
Tonifiant : C'est la clé pour avoir un corps sculpté. Quelque soit le régime strict que vous vous imposez, les muscles ont tendance à flétrir et perdre leur tonicité, ce qui peut vous faire perdre la ligne. AB Gymnic est conçu pour tonifiez ces muscles, les solidifier et vous aide à obtenir la silhouette que vous souhaitez. De plus, l'appareil est facilement transportable ce qui vous permet de l'utiliser quand vous voulez où vous voulez. Avec un entraînement quotidien de 30 minutes, dites au revoir aux bras flasques, à vos poignées d'amours et à vos hanches.

Musculation : En supplément de votre routine d'entraînement, AB Gymnic vous aide) augmenter l'intensité et la force de vos muscles grâce aux contractions. Avec une utilisation recommandée de 30 minutes par jour s'ajoutant à votre routine d'exercice, AB Gymnic montre des premiers résultats après 3 à 4 semaines. Pour un maximum de résultats, il vous ai recommandé de vous entraîner en plus de l'utilisation de la ceinture.

Où utiliser AB Gymnic ?

Vous pouvez utiliser l'appareil sur le buste et les épaules, sur les cuisses et les jambes, sur les bras les triceps et les biceps.

AB Gymnic est bon pour cibler une partie du corps spécifique de votre corps. Référez vous toujours au guide ci-dessous pour sélectionner vos



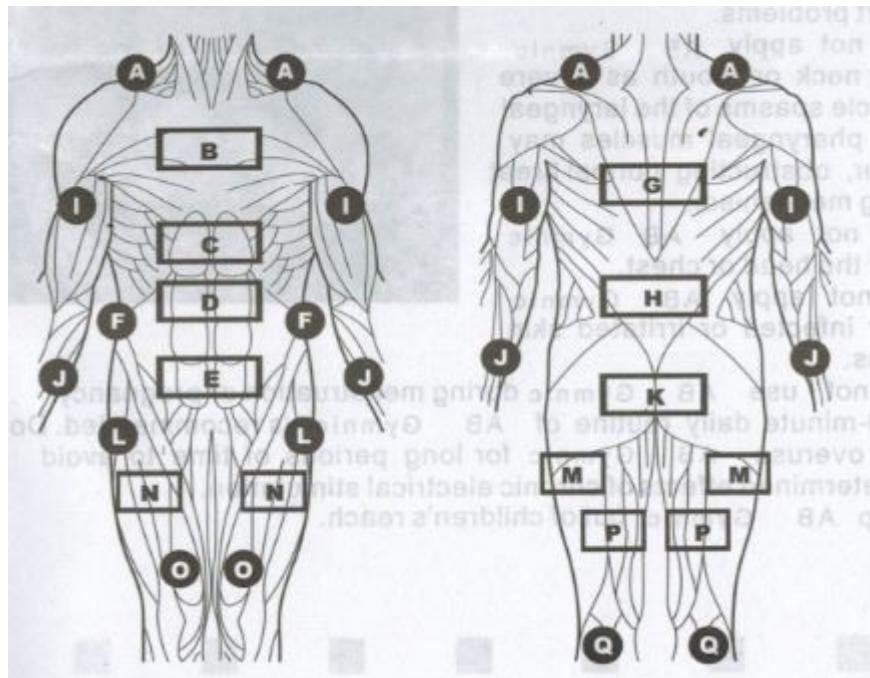
AB GYMNIC is great for targeting specific areas of your body. Always refer to the guide on the next page when selecting target areas.

Pour les femmes :

- A. **Cou / Epaules** : Prodigue un massage apaisant et relaxant derrière le cou et les épaules.
- B. **Buste** : Pour en améliorer les contours
- C. **Diaphragme** : Aide à tonifier les tissus flasques autour de l'estomac. Similaire aux exercices qui remontent le diaphragme.
- D. **Abdomen** : Travail la partie de l'abdomen comme les Crunchs. 10 minutes en mode 2 prodigue 600 contractions musculaires.
- E. **Abdomen bas** : Aide à renforcer les muscles de l'estomac, similaires aux levés de jambes.
- F. **Taille** : Même effet que les flexions latérales. Aide pour le tour de taille.
- G. **Partie haute et centrale du dos** : Travaille les muscles de cette zone, travaille la zone de l'estomac et aide aussi contre les tensions.
- H. **Dos** : Les muscles du dos sont importants pour la posture. Aide aussi contre les tensions.
- I. **Bras** : Ressert les tissus du bras.
- K. **Fessier** : Exercice se répand aux hanches et cuisse.
- L. **Haut des cuisses et hanches** : Muscle l'avant des cuisses et hanches.
- M. **Arrière des cuisses** : Pour travailler sur la cellulite et la peau d'orange.
- O. **Cuisse et genou** : Travail à la fois les muscles principaux et ceux des genoux, réduisant la taille des genoux. Le point derrière le genou peut être trouvé à environ 4 centimètre de la pliure du genou.
- P. **Intérieur des cuisses** : Pour des cuisses non développées, aide à tonifier l'intérieur.
- Q. **Mollets** : Travaille et affine les mollets.

Pour les hommes

- A. **Cou / Epaules** : Prodigue un massage apaisant et relaxant derrière le cou et les épaules.
- B. **Torse** : Mêmes effets que des pompes, travaille les pectoraux.
- C. **Diaphragme** : Effets similaires que de pousser l'estomac en dessous de la cage thoracique. Aide à dessiner les muscles.
- D. **Rectus Abdominus** : Travaille toute la partie abdominale comme les Crunch. Aide à tonifier les abdominaux.
- E. **Abdomen bas** : Similaire que d'être allonger et de remonter et descendre lentement ses jambes.
- F. **Taille** : Même effet que les flexions latérales. Aide pour le tour de taille
- G. **Dos** : Aide à la posture et soulage les tensions.
- H. **Latissimus Dorsae** : Similaire à des levées horizontales.
- I. **Biceps et Triceps** : travaille et définit cette partie.
- J. **Avant bras** : Aide à la tonification.
- K. **Fessier** : Les muscles les plus importants pour la posture.
- L. **Haut des cuisses** : Prodigues les mêmes effets que le vélo.
- N. **Avant des cuisses** : Pour travailler les muscles des cuisses en profondeur.
- O. **Cuisses et genoux** : Travail à la fois les muscles principaux et ceux des genoux, réduisant la taille des genoux. Le point derrière le genou peut être trouvé à environ 4 centimètre de la pliure du genou.
- P. **Intérieur des cuisses** : Pour des cuisses non développées, aide à tonifier l'intérieur.
- Q. **Mollets** : Travaille pour sculpter les mollets.



Avant

Arrière

Important :

- Si vous ne mettez pas le gel sur la ceinture, ou que la ceinture n'est pas bien fixée contre votre peau, une sensation inconfortable de picotement peut être ressentie.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment de gel pour couvrir la totalité des points de contacts. Si des rougeurs sur la peau apparaissent à l'endroit où la ceinture a été portée, cela signifie que la ceinture a séchée et qu'il n'y avait plus assez de gel. Gardez la ceinture humide pendant toute la durée de l'exercice.
- Ne lavez pas la ceinture à la machine et n'appliquez pas de produits chimiques.
- Inspectez la ceinture avant toute utilisation. Assurez-vous qu'elle n'a pas perdue sa conductivité.

AB Gymnic n'est pas un appareil médical. Ce produit est créé pour les conditions physiques uniquement.

Attention

1. N'utilisez pas AB Gymnic si vous souffrez d'épilepsie ou de problèmes cardiaques.
2. Ne positionnez pas l'appareil autour du coup ou des lèvres. Des spasms musculaires sévères des muscles du larynx et du pharynx peuvent survenir.
3. Ne mettez pas l'appareil sur la tête ou la poitrine.
4. Ne mettez pas l'appareil sur des zones irritées ou infectées.
5. N'utilisez pas l'appareil pendant vos menstruations ou pendant la grossesse.
6. Une routine quotidienne de 30 minutes est recommandée. N'utilisez pas à outrance l'appareil pour éviter des effets indésirables et des stimulations électriques chroniques.
7. Veuillez garder le produit hors de portée des enfants.