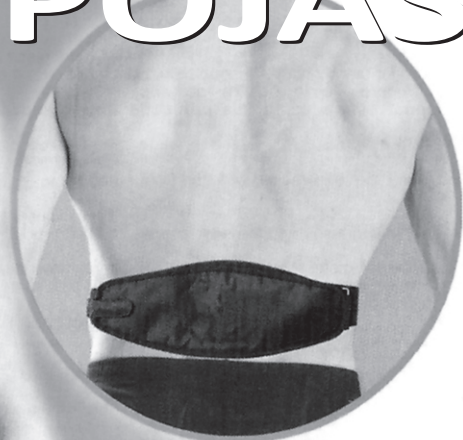


GYM[®]
form

ABS & CORE

POJAS



GYMFORM Abs & Core POJAS

– UPUTSTVO ZA UPOTREBU –

Vaša bezbednost je na prvom mestu! Stoga Vas molimo da se upoznate sa svim informacijama koje se nalaze u ovom uputstvu pre nego što počnete da koristite Vaš **GYMFORM pojas**. Bitno je da svako ko želi da koristi ovaj ili bilo koji drugi proizvod za masažu, trening ili fitnes obavezno pročita i shvati uputstvo koje ide uz proizvod. Dobro obavešten korisnik je i siguran korisnik!

Zahvaljujemo Vam na kupovini **GYMFORM pojasa**. Nadamo se da ćete uživati tokom vežbanja.

UPOZORENJE

Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, kao i uz pomoć **GYMFORM pojasa**, molimo konsultujte se sa Vašim lekarom i fizioterapeutom. Obavezno pažljivo pročitajte sva uputstva, savete i upozorenja pre upotrebe **GYMFORM pojasa**.

GYMFORM pojas je napravljen za odrasle osobe dobrog zdravlja. Ipak, treba ga koristiti sa oprezom. Molimo pročitajte sledeće savete i uputstvo pre upotrebe proizvode.

Ne bi trebalo koristiti GYMFORM pojas:

- Ako imate električni implant (kao što je pejsmejker) ili patite od bilo kakvih srčanih problema.
- Ako ste trudni.
- Ako bolujete od kancera, epilepsije, ili ste pod medicinskim nadzorom.
- Ako je aparat blizu (na razdaljini od 1 m ili manje) terapijskoj opremi koja koristi kratke talase ili tehnologiju mikrotalasa.
- Ako ste povezani na hiruršku opremu visoke frekvencije.
- Za vreme perioda dojenja.

Žene ne bi trebalo da koriste GYMFORM pojas:

- Najmanje šest meseci nakon porođaja (i onda samo nakon konsultacije sa doktorom).
- Najmanje mesec dana nakon postavljanja kontraceptivnog sredstva (spiralala)
- Najmanje tri meseca nakon carskog reza (i onda samo nakon konsultacije sa doktorom).
- Za vreme prvih par dana Vašeg menstrualnog ciklusa.

Za korišćenje **GYMFORM pojasa** morate dobiti saglasnost vašeg lekara ili fizioterapeuta ukoliko:

- Imate problema sa leđima. Morate ga koristiti samo na najmanjem nivou intenziteta.
- Patite od ozbiljne bolesti ili povrede koja nije pomenuta u ovom poglavlju.
- Ste u skorije vreme imali operaciju.
- Bolujete od dijabetesa i koristite insulin.

Kada postavljate pojas, ne zaboravite da:

- Koristite veliki pojas SAMO na stomaku i predelu oko krsta.
- Koristite mali pojas SAMO za ruke i noge.

Nemojte stavljati pojas na vrat, ili na grudi i leđa na taj način da električna struja prolazi kroz srce (jedan deo na grudi i drugi na leđa), ili na genitalije ili glavu.

- Nemojte stavljati pojas preko nedavnih ožiljaka, upaljene kože, inficiranih delova ili delova osetljivih na akne, tromboze, delova sa vaskularnim problemima (proširene vene) ili bilo koje osetljive delove tela.
- Nemojte stavljati pojas na delove tela sa ranama ili delove tela sa ograničenom pokretljivošću (frakture ili uganuća).
- Nemojte stavljati pojas direktno preko metalnih implanta. Pojas treba staviti na najbliži mišić.

Moguće kontraindikacije :

Postoje pojedinačni slučajevi reakcije kože usled korišćenja elektro-stimulativnih aparata, uključujući alergije, produženo crvenilo kože, i akne.

Ukoliko iskusite bilo koji od ovih simptoma, isključite aparat i konsultujte se sa lekarom.

Ukoliko nikada pre niste vežbali, ili je prošlo dugo vremena od Vašeg zadnjeg vežbanja:

Konsultujte se sa lekarom pre korišćenja aparata.

Mere predostrožnosti:

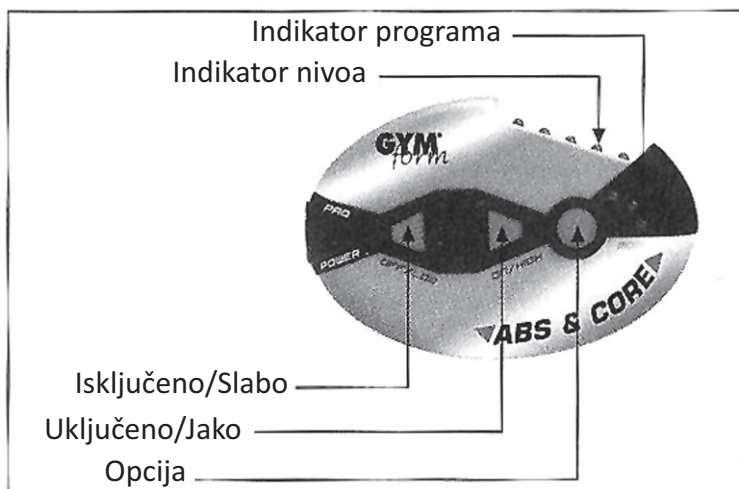
- Nemojte koristiti **GYMFORM pojas** pojas dok ste mamurni ili dok spavate.
- Nemojte koristiti **GYMFORM pojas** kada vam je telo u kontaktu sa vodom.
- Držite pojas dalje od dece.
- Nemojte koristiti **GYMFORM pojas** zajedno sa bilo kojim aparatom koji prenosi električnu struju do tela, ili uopšte sa bilo kojim drugim aparatom u isto vreme.
- Nemojte povezivati metalne delove ili flastere na bilo koji drugi predmet.
- Nemojte menjati (modifikovati) aparat.
- Koristite samo elektrode koje ste dobili uz proizvod.

Napomena:

Na normalan rad opreme može uticati elektrostaticko mešanje.

Samo pritisnite dugme RESET kako biste vratili aparat na normalan rad.

GYMFORM KONZOLA



Program 1
– Masaža



Program 4
– Fitness



Program 2
– Početak



Program 5
– Butine i bedra



Program 3
– Toniranje

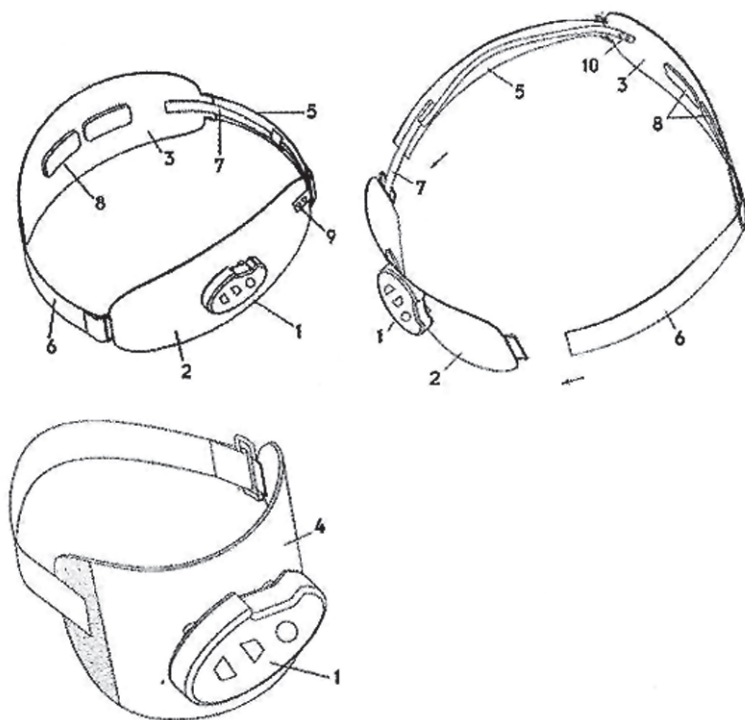


Program 6
– Limfna drenaža

DELOVI:

- 1 odvojiva **GYMFORM** konzola sa 6 programa
- 1 dvostruki pojas za vežbanje abdominalnih i lumbalnih delova
- 1 specijalni pojas za vežbanje nogu i mišića ruku
- 4 samolepljiva flastera
- 1 uputstvo za upotrebu
- 1 torba za odlaganje pojasa

OPIS PROIZVODA:



- 1.GYMFORM konzola.
- 2.Pojas za abdominalne mišiće
- 3.Lumbalni pojas
- 4.Pojas za noge i ruke
- 5.Dugačka elastična traka
- 6.Kratka elastična traka
- 7.Spojni kabl
- 8.Flasteri
- 9.Spojni kabl za abdominalni pojas
10. Spojni kabl za lumbali pojas

UPUTSTVO

Skinite poklopac za bateriju na poleđini konzole i ubacite 2 baterije 1.5 V oznake AAA (nisu uključene u ponudu). Kada stavite baterije, vratite poklopac na mesto.

Korišćenje abdominalnog i lumbalnog pojasa

Namestite GYMFORM konzolu (1) sa prednje strane abdominalnog pojasa na tri držača. Obratite pažnju na to da su svi pravilno pričvršćeni.

Namestite 4 flastera (8) na pojas koristeći držače. Namestite 2 flastera na abdominalni pojas (2) i 2 na lumbalni pojas (3).

Skinite plastične štitnike sa flastera i prilepите flastere na željeni deo tela koji hoćete da tretirate. Zamenite ove zaštite jednom kada završite sa upotrebom aparata. Ovo će pomoći da se produži trajnost flastera.

Mogućnost rotiranja flastera omogućava Vam da kontrolišete njihovu tačnu poziciju i da ih prilepите na one delove tela koje želite da tretirate.

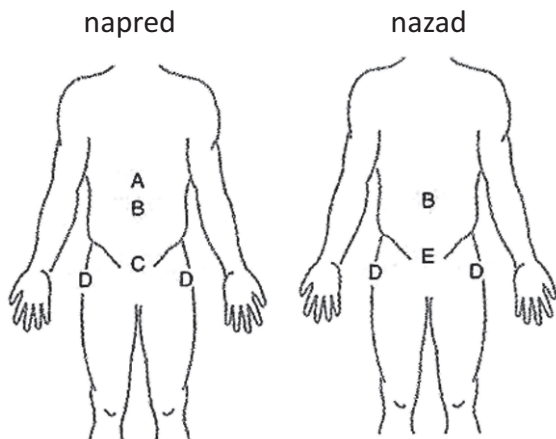
Postavite abdominalni pojas (2) preko Vaših stomačnih mišića i lumbalni pojas (3) preko lumbalnog dela. Podesite pojas koristeći dugačku elastičnu traku (5) koja je opremljena sa Velcro steznikom.

Ukoliko, nakon podešavanja abdominalnog pojasa, otkrijete da lumbalni pojas nije na pravom mestu preko lumbalnog dela, možete ga podesiti koristeći kratku elastičnu traku (6).

Obratite pažnju na to da je pojas pravilno zategnut tako da su flasteri u kontaktu sa kožom.

Ako želite da vežbate i abdominalne i lumbalne delove u isto vreme, proverite da je spojni kabl (7) spojen sa držačima i spojnim kablom abdominalnog pojasa (9) i drugim krajem lumbalnog pojasa. Ako, ipak želite da vežbate samo abdominalni predeo, isključite spojni kabl (7) koristeći držače koji se nalaze sa prednje strane abdominalnog pojasa.

DELOVI NA KOJIMA POJAS MOŽE DA SE KORISTI



- A) Gornji trbušnjaci
- B) Glavni trbušnjaci i leđa
- C) Donji trbušnjaci i leđa
- D) Bočni mišići
- E) Mišići donjeg stomaka

Korišćenje pojasa za ruke i noge

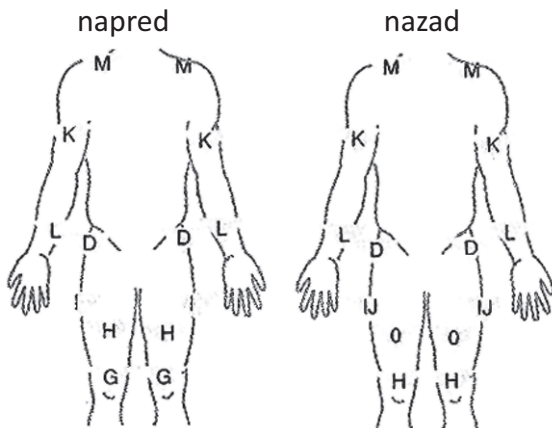
Namestite GYMFORM konzolu (1) sa prednje strane pojasa za ruke i noge (4 koristeći tri držača.

Namestite 2 flastera (8) na pojas koristeći držače.

Skinite plastične štitnike sa držača. Zamenite zaštite kada završite sa upotrebom aparata.

Namestite pojas na delove koje želite da tretirate i obratite pažnju na to da je pojas pravilno zategnut koristeći Velcro steznik, tako da su flasteri u kontaktu sa kožom.

DELOVI NA KOJIMA POJAS MOŽE DA SE KORISTI



- G) Donji butni mišići (prednji)
- H) Gornji butni mišići (prednji)
- I) Gornji butni mišići (sa strane)
- J) Gornji butni mišići (sa strane/zadnji)
- K) Ruke: biceps i triceps
- L) Nadlaktice
- M) Trapezoidni mišići
- N) Mišići lista
- O) Butni mišići sa unutrašnje strane

PREPORUČUJEMO DA SE FLASTERI MENJAJU NAKON 30 KORIŠĆENJA. UKOLIKO PRIMETITE DA SE FLASTERI PRERANO ODLEPLJUJU, OBRIŠITE IH SA VLAŽNIM SUNĐEROM.

Pritisnite ON/HIGH dugme kako biste uključili Vaš GYMFORM pojas.

Odabir programa

Kada se **GYMFORM pojas** uključi, on pokreće Program 1 sa jačinom na 0. Koristite MODE dugme kako biste izabrali druge programe. Pritisnite dugme MODE jednom kako biste prebacili na Program 2, još jednom za Program 3, i tako dalje. Kada dođete do Programa 6, on će se posle vratiti na Program 1. Izabrani program će se videti na gornjoj strani konzole tako što će svetleti lampica. Pogledajte sliku prikazanu u nastavku teksta gde je objašnjeno kako identifikovati programe.

Podešavanje nivoa jačine

Kako biste smanjili jačinu, uzastopno pritiskajte OFF/LOW dugme. Kako biste pojačali nivo jačine, uzastopno pritiskajte ON/HIGH dugme. Postoji 10 nivoa jačine koje možete birati. Ukoliko je ovo prvi put da koristite aparat ovog tipa, preporučujemo da počnete od Nivoa 1 prvih 10 minuta, a zatim da postepeno povećavate jačinu kada se dobro upoznate sa načinom rada aparata. Izabrana jačina je pokazana lampicama koje se nalaze na gornjoj strani konzole. Lampica na levoj strani odgovara najmanjoj jačini. Svaka lampica pokazuje 2 nivoa, kao što je prikazano u sledećoj tabeli i slici.

Lampica

1

2

3

4

5

Jačina

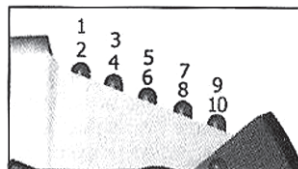
1 i 2

3 i 4

5 i 6

7 i 8

9 i 10



Napomena: Ukoliko osetite da koža ispod flastera počinje da bude vruća, ili ako kontrakcije počnu da slabe za vreme rada, to je najverovatnije zbog toga što treba zameniti baterije; izvadite ih i ubacite nove. Ako ovo ne poboljša stanje, najverovatnije su flasteri dotrajali. Isključite **GYMFORM pojas**, skinite ga, prikačite nove flastere na pojas i onda ponovo počnite.

Isključivanje GYMFORM pojasa

Pritisnite dugme MODE jedanput; i vaše vežbanje će se prekinuti u trenutku. Zatim pritisnite OFF/LOW dugme jedanput kako biste isključili konzolu.

Automatsko isključivanje

Zbog vaše sigurnosti, automatsko period vežbanja je 10 minuta. **GYMFORM pojas** će se automatski isključiti 10 minuta nakon uključivanja, bez obzira na izabrani nivo programa.

Kada se program završi, konzola se sama isključuje automatski i mora da se reprogramira kada se ponovo uključi.

Automatsko 0 podešavanje

Radi Vaše udobnosti **GYMFORM pojas** će automatski podesiti nivo jačine na 0 ako promenite program.

Napomena: ako konzola prestane da radi normalno, pritisnite RESET dugme (na pozadini konzole) kako biste je restartovali i vratili na normalan način rada.

TEHNIČKE KARAKTERISTIKE:

Napajanje: 2 x 1.5 V AAA baterije (nisu uključene u ponudu)

Jačina: 2 x 1.5 V (ukupno 3 V)

Frekvencija impulsa: Mode 1: 2 Hz

Mode 2: 90 Hz

Mode 3: 120 Hz

Mode 4: 90 Hz/120 Hz

Mode 5: 10 Hz

Mode 6: 50 Hz

Struja: 30 mA

Broj kanala: 1

Dimenzije: 70 x 100 x 20 mm

Težina: 310 g

ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE:

NEMOJTE PRATI GYMFORM ili POJAS OD NEOPRENA: OBRISITE GA SUVOM ILI VLAŽNOM KRPOM.

Distribucija



011 / 20 28 600
www.tv-shop.tv
office@tv-shop.tv