

Ζώνη παθητικής γυμναστικής Gymform Abs-aRound Pro Platinum ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Η ασφάλειά σας είναι το πρωταρχικό μας μέλημα, γι' αυτό το λόγο, σας παρακαλούμε, διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM. Οποιοσδήποτε σκοπεύει να χρησιμοποιήσει το προϊόν πρέπει να διαβάσει και να κατανοήσει τις παρεχόμενες οδηγίες. Ένας ενημερωμένος χρήστης είναι ένας ασφαλής χρήστης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΕΑΝ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ ΤΟΥ GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ Η ΖΩΝΗ ΔΕΝ ΘΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ. ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΟΤΙ Η ΖΩΝΗ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΣΩΣΤΑ, ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΜΕΝΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εξάσκησης, συμπεριλαμβανομένου του GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM, συμβουλευτείτε το γιατρό και τον φυσιοθεραπευτή σας.

Φροντίστε να διαβάσετε τις οδηγίες χρήσης, τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM. Το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM είναι σχεδιασμένο για υγιείς ενήλικες. Παρόλα αυτά, η συσκευή θα πρέπει να χρησιμοποιείται προσεκτικά. Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν.

- Η εφαρμογή ηλεκτροδίων στην περιοχή του θώρακα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής μαρμαρυγής.
- Η χρήση του GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM ενώ είστε συνδεδεμένοι σε χειρουργικό εξοπλισμό υψηλής συχνότητας μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στα σημεία επαφής του GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM και μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη του GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM.
- Η λειτουργία μιας θεραπευτικής συσκευής μικροκυμάτων ή φούρνου μικροκυμάτων σε κοντινή περιοχή (π.χ. 1 μέτρο μακριά) από το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στη συσκευή.
- Αυτή είναι μια δυνατή συσκευή ηλεκτρομυϊκής διέγερσης και μπορεί να αυτοτραυματιστείτε αν ξεκινήσετε με το πιο προχωρημένο πρόγραμμα εξάσκησης αμέσως. Ξεκινήστε σε κατώτερο επίπεδο και αυξήστε την ένταση σταδιακά.
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM σε παιδιά ή ζώα.
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM ενώ οδηγείτε ή κοιμάστε.
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM στο μπάνιο ή σε άλλα μέρη με πολλή υγρασία.
- Θα πρέπει να βγάλετε τις μπαταρίες από τη συσκευή πριν την πετάξετε.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά άνω των 8 ετών, από άτομα με μειωμένες κινητικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες και από άτομα με ελλιπή εμπειρία ή γνώση, αν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί σαφείς οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση της συσκευής δεν θα πρέπει να γίνεται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM:

- Αν έχετε ηλεκτρονικό εμφύτευμα (όπως βηματοδότη) ή υποφέρετε από κάποια καρδιακή πάθηση.
- Αν είστε, ή νομίζετε ότι είστε, έγκυος.
- Αν έχετε καρκίνο, επιληψία ή είστε υπό ιατρική παρακολούθηση για γνωστική διαταραχή.
- Αν θηλάζετε.
- Αν έχετε υψηλό πυρετό.

Γυναίκες: πριν χρησιμοποιήσετε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM, θα πρέπει να περιμένετε:

- Τουλάχιστον έξι μήνες αφού γεννήσετε (αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας).
- Ένα μήνα αφού τοποθετήσετε ενδομήτρια συσκευή.
- Τουλάχιστον τρεις μήνες μετά από καισαρική τομή (αφού συμβουλευτείτε το γιατρό σας).
- Αφού περάσουν οι πρώτες μέρες της εμμήνου ρύσης σας.

Πριν χρησιμοποιήσετε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM, θα πρέπει να ζητήσετε την άδεια του γιατρού ή του φυσιοθεραπευτή σας:

- Αν υποφέρετε από κάποιο πρόβλημα στη μέση. Σε αυτή την περίπτωση, η συσκευή θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε χαμηλή ένταση.
- Αν υποφέρετε από σοβαρή πάθηση ή τραυματισμό που δεν αναφέρεται σε αυτές τις οδηγίες.
- Αν εγχειριστήκατε πρόσφατα.
- Αν είστε διαβητικός και λαμβάνετε ινσουλίνη.

Όταν τοποθετείτε τη ζώνη, πάντα να θυμάστε:

- Να τοποθετείτε τη μεγάλη ζώνη ΜΟΝΟ στο στομάχι, τους πλάγιους κοιλιακούς και τη μέση.
- Να τοποθετείτε τη μικρή ζώνη ΜΟΝΟ στις περιοχές που υποδεικνύονται παρακάτω.
- Μην τοποθετείτε τη συσκευή στο λαιμό, το στήθος ή την πλάτη σας με τέτοιο τρόπο ώστε ο ηλεκτρισμός να διαπερνά την καρδιά σας (π.χ. ένα ηλεκτρόδιο στο στήθος σας και ένα στην πλάτη σας), ούτε στα γεννητικά όργανά σας, σε ελιές, ουλές, κισούς ή στο κεφάλι σας.
- Μην τοποθετείτε τη ζώνη σε πρόσφατες ουλές, ερεθισμένο δέρμα, μολυσμένες περιοχές ή περιοχές με ακμή, θρόμβωση ή

άλλα κρισώδη προβλήματα (π.χ. κισούς), ή σε οποιοδήποτε σημείο του σώματός σας με μειωμένη ευαισθησία.

- Μην τοποθετείτε τη ζώνη σε περιοχές με τραυματισμούς ή μειωμένη κινητικότητα (π.χ. σπασίματα ή στραμπουλήγματα).
- Μην τοποθετείτε τη ζώνη απευθείας σε μεταλλικά εμφυτεύματα. Θα πρέπει να τοποθετηθεί στον κοντινότερο μυ.

Πιθανές παρενέργειες

Υπάρχουν μεμονωμένες αναφορές δερματικών αντιδράσεων που έχουν προκληθεί από συσκευές ηλεκτρομυϊκής διέγερσης, συμπεριλαμβανομένων αλλεργιών, παρατεταμένης ερυθρότητας του δέρματος και ακμής.

Αν παρατηρήσετε κάτι από αυτά, απενεργοποιήστε τη συσκευή και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Αν δεν έχετε γυμναστεί ποτέ ή έχετε πολύ καιρό να γυμναστείτε:

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Προφυλάξεις

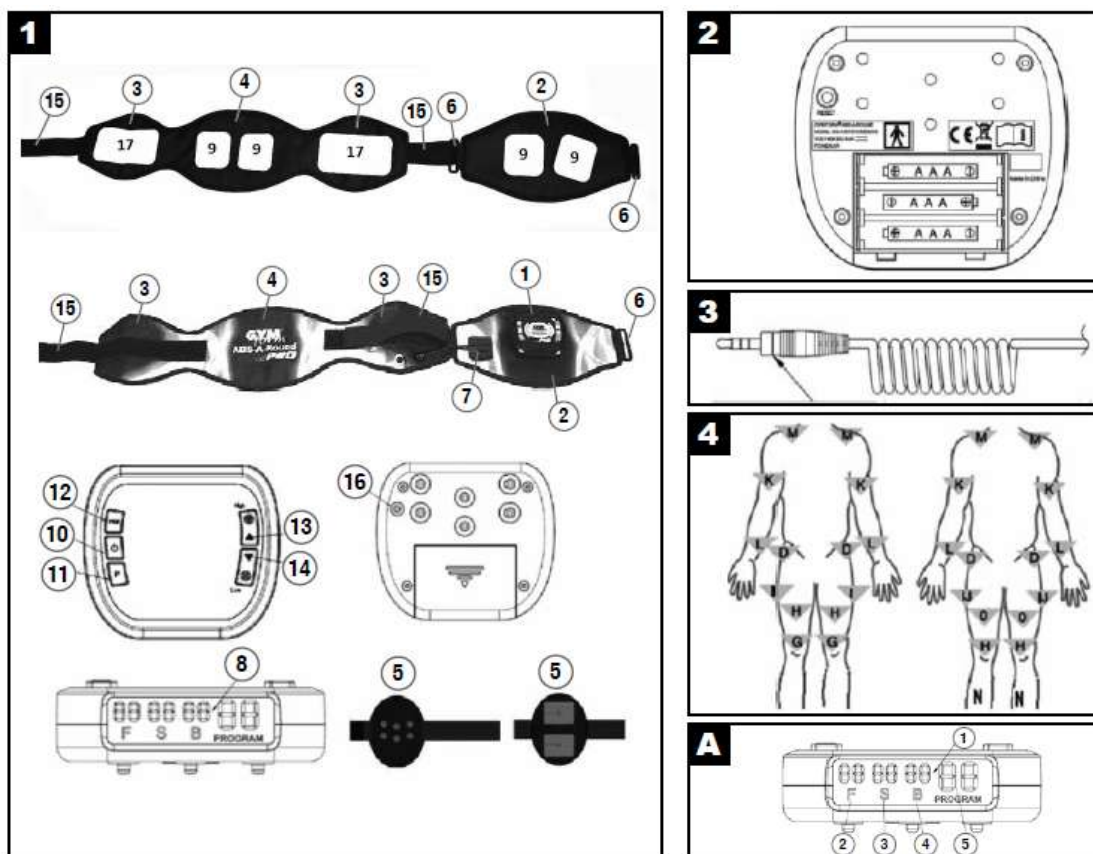
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM αν νυστάζετε ή ενώ κοιμάστε.
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM αν το σώμα σας έρχεται σε επαφή με νερό.
- Φυλάξτε τη συσκευή μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM σε συνδυασμό με οποιαδήποτε άλλη συσκευή εκπέμπει ηλεκτρικό ρεύμα στο σώμα σας ή με οποιοδήποτε άλλο μηχάνημα.
- Μην συνδέετε τους μεταλλικούς συνδετήρες ή τα ηλεκτρόδια σε οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο.
- Μην τροποποιείτε τη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τα ηλεκτρόδια που σας παρέχονται από τον προμηθευτή σας.
- Μην συνδέετε δύο ηλεκτρόδια το ένα με το άλλο.
- Αν κάποιο ηλεκτρόδιο δεν έχει προσαρτηθεί καλά, θα νιώσετε φαγούρα.

Σημείωση:

- Το προϊόν μπορεί να παρουσιάσει βλάβη ως αποτέλεσμα ηλεκτροστατικών διαταραχών. Αν συμβεί αυτό, απλά πατήστε το πλήκτρο RESET (16) για να συνεχιστεί η φυσιολογική λειτουργία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- 1 αφαιρούμενη μονάδα GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM με εννέα προγράμματα
- 1 ζώνη GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM
- 1 ειδική ζώνη για τους μύς των ποδιών και των χεριών
- 6 αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια (2 εκ των οποίων διπλά)
- Οδηγίες χρήσης
- 1 πίνακας στόχων εκγύμνασης
- 1 αθλητική τσάντα
- 1 οδηγός διατροφής



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ (Εικ. 1):

1. Μονάδα GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM
2. Ζώνη: μπροστινό μέρος – στομάχι
3. Ζώνη: πίσω μέρος – πλάγιοι κοιλιακοί
4. Ζώνη: πίσω μέρος – μέση
5. Ζώνη για πόδια και χέρια
6. Αγκράφες
7. Συνδετήρας ζώνης
8. Οθόνη LCD
9. Ηλεκτρόδια για την περιοχή του στομαχιού και της μέσης
10. Πλήκτρο ON/OFF
11. Πλήκτρο επιλογής προγράμματος (P)
12. Πλήκτρο επιλογής μέρους ζώνης (FSB)
13. Πλήκτρο αύξησης έντασης (High)
14. Πλήκτρο μείωσης έντασης (Low)
15. Ρυθμιζόμενοι ιμάντες ζώνης
16. Πλήκτρο RESET
17. Διπλά ηλεκτρόδια για τους πλάγιους κοιλιακούς

Εφαρμογή της ζώνης:**Ρύθμιση:**

Ανοίξτε το διαμέρισμα μπαταριών (οι μπαταρίες δεν περιλαμβάνονται) στο πίσω μέρος της συσκευής (1) και εισάγετε τρεις μπαταρίες AAA.

Εισάγετε τις τρεις μπαταρίες σύμφωνα με τα σύμβολα πολικότητας. Η πολικότητα υποδεικνύεται στο διαμέρισμα μπαταριών (Εικ. 2).

Βάλτε το κάλυμμα του διαμερίσματος μπαταριών στη θέση του.

Εφαρμογή της ζώνης:

Προσαρτήστε τη μονάδα GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM (1) στο μπροστινό μέρος της ζώνης, χρησιμοποιώντας τους έξι συνδετήρες. Βεβαιωθείτε ότι έχουν ασφαλίσει όλοι καλά, αλλιώς η ζώνη δεν θα λειτουργεί σωστά.

Η ζώνη GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM αποτελείται από δύο μέρη. Το μπροστινό μέρος – κοιλιακοί (2), το οποίο δουλεύει τους κοιλιακούς μυς, και το πίσω μέρος, το οποίο δουλεύει τους μυς της μέσης και τους πλάγιους κοιλιακούς. Τα δύο μέρη ενώνονται χρησιμοποιώντας τους ρυθμιζόμενους ιμάντες (15). Οι ρυθμιζόμενοι ιμάντες (15) θα πρέπει να εισαχθούν στις αγκράφες (6) και να κλείσουν, χρησιμοποιώντας το γρήγορο σύστημα ανοίγματος και κλεισίματος.

Προσαρτήστε δύο ηλεκτρόδια (9) στο στομάχι (2) και δύο ηλεκτρόδια στη μέση (4) της ζώνης.

Προσαρτήστε δύο διπλά ηλεκτρόδια (17) στους πλάγιους κοιλιακούς (3).

Βεβαιωθείτε ότι οι συνδετήρες ζώνης (7) ανάμεσα στο μπροστινό μέρος (2) και το πίσω μέρος είναι σωστά συνδεδεμένοι, βλέποντας ότι δεν φαίνεται το σημάδι κάθε συνδετήρα ζώνης (7) (Εικ. 3).

Αφαιρέστε το προστατευτικό πλαστικό από τα ηλεκτρόδια της ζώνης. Μην πετάξετε το προστατευτικό πλαστικό, καθώς θα το χρειαστείτε αργότερα.

Προσαρτήστε τα δύο ηλεκτρόδια στη μέση της ζώνης (4), στη μέση της πλάτης, και μετά προσαρτήστε τα ηλεκτρόδια στο πλάγιο μέρος της ζώνης (3) στα πλευρά.

Σημείωση: Οι πλάγιοι κοιλιακοί βρίσκονται πάνω από το κόκαλο των γοφών.

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ηλεκτρόδια είναι σωστά τοποθετημένα.

Μετά, προσαρτήστε τα ηλεκτρόδια του μπροστινού μέρους στους κοιλιακούς (2). Κλείστε χρησιμοποιώντας το ρυθμιζόμενο ιμάντα (15). Πρώτα περάστε τον ιμάντα μέσα από την αγκράφα και μετά ασφαλίστε τον χρησιμοποιώντας το γρήγορο σύστημα ανοίγματος και κλεισίματος.

Προσαρμόστε προσεκτικά τον ιμάντα στην άλλη πλευρά του μπροστινού μέρους, για να βεβαιωθείτε ότι η ζώνη είναι σωστά ρυθμισμένη ανάμεσα σε όλα τα σημεία, έτσι ώστε τα ηλεκτρόδια να έχουν καλή επαφή με το δέρμα.

Όταν ολοκληρώσετε τη χρήση της ζώνης, για να μην κολλάνε τα ηλεκτρόδια στο δέρμα σας, αφαιρέστε τα ένα-ένα τραβώντας τα από την άκρη και μετά τοποθετήστε ξανά το προστατευτικό πλαστικό πάνω τους. Αυτό θα βοηθήσει να επεκταθεί η διάρκεια ζωής των ηλεκτροδίων.

Χρήση της ζώνης**Εικόνα A:**

1. Οθόνη LCD
2. Στομάχι (F)
3. Πλάγιοι κοιλιακοί (S)
4. Μέση (B)
5. Πρόγραμμα

Πατήστε συνεχόμενα το πλήκτρο ON/OFF (10) προκειμένου να ενεργοποιήσετε την οθόνη LCD.

Επιλογή προγράμματος

Πρόγραμμα 1	Γενικό μασάζ
Πρόγραμμα 2	Ακριβής προσαρμογή
Πρόγραμμα 3	Τόνωση
Πρόγραμμα 4	Γενική συντήρηση
Πρόγραμμα 5	Γλουτοί και μηροί
Πρόγραμμα 6	Λεμφική αποχέτευση, κύλιση και πίεση
Πρόγραμμα 7	Μυϊκή ενδυνάμωση
Πρόγραμμα 8	Κάψιμο λίπους
Πρόγραμμα 9	Μασάζ σύσφιξης

Θα δείτε ότι η οθόνη LCD (8) πάει αυτόματα στο πρόγραμμα 1 (βλ. Εικόνα Α). Αν θέλετε να επιλέξετε το πρόγραμμα 2 ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα, πιέστε το πλήκτρο επιλογής προγράμματος (11), σημειωμένο με το γράμμα Ρ, μέχρι να εμφανιστεί το επιθυμητό πρόγραμμα στην οθόνη (μετά το πρόγραμμα 9, η οθόνη θα δείξει το πρόγραμμα 1 ξανά).

Επιλογή έντασης

Όταν επιλέξετε το πρόγραμμα, συνεχίστε με την επιλογή του επιπέδου έντασης για κάθε μέρος ξεχωριστά ως εξής :

Πιέζοντας το πλήκτρο (12) επιλέγετε το σημείο της ζώνης που θέλετε να δουλέψει, σημειωμένο με τα γράμματα FSB. Όπως μπορείτε να δείτε στην εικόνα Α, το επίπεδο έντασης για το στομάχι υποδεικνύεται με τον αριθμό πάνω από το γράμμα F, για τους πλάγιους κοιλιακούς με τον αριθμό πάνω από το γράμμα S, και για τη μέση με τον αριθμό πάνω από το γράμμα Β. Μπορείτε να επιλέξετε ένα από αυτά τα σημεία πατώντας το πλήκτρο FSB.

Όταν τα ψηφία αναβοσβήνουν για το επιλεγμένο σημείο, πιέστε το πλήκτρο για να αυξήσετε την ένταση (13) ή το πλήκτρο για να μειώσετε την ένταση (14) μέχρι να αισθανθείτε τις συσπάσεις στο σημείο επιλογής σας. Όταν επιλέξετε την ένταση για ένα σημείο, πιέστε το πλήκτρο FSB (12) για να επιλέξετε το επόμενο σημείο για να ρυθμίσετε την ένταση. Μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικό επίπεδο έντασης για κάθε μέρος της ζώνης, καθώς η ευαισθησία κάθε μέρους του σώματος διαφέρει. Κάθε πρόγραμμα έχει 99 επίπεδα έντασης. Προτείνουμε να αυξάνετε το επίπεδο έντασης πολύ λίγο μέχρι να εξοικειωθείτε με τη συσκευή.

Αυτόματη απενεργοποίηση

Για την ασφάλειά σας, η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 10 λεπτά χρήσης, ανεξαρτήτως από το επιλεγμένο επίπεδο ή πρόγραμμα.

Αν θέλετε να σταματήσετε να την χρησιμοποιείτε πριν τα 10 λεπτά, απλά πιέστε το πλήκτρο ON/OFF για 1 δευτερόλεπτο, μέχρι να σβήσει η οθόνη LCD.

Αυτόματη επαναφορά

Όταν τελειώσετε το πρόγραμμα, η συσκευή θα απενεργοποιηθεί αυτόματα. Όταν την ενεργοποιήσετε ξανά, θα πρέπει να την προγραμματίσετε πάλι.

Χρήση της ζώνης για τα χέρια και τα πόδια

Προσαρτήστε τη μονάδα GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM (1) στο μπροστινό μέρος της ζώνης (5) με τους έξι συνδετήρες. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά ασφαλισμένοι.

Προσαρτήστε τα δύο ηλεκτρόδια (9) στη ζώνη με τους συνδετήρες.

Αφαιρέστε το προστατευτικό πλαστικό από τα ηλεκτρόδια. Μετά την χρήση, τοποθετήστε το ξανά.

Τοποθετήστε τη ζώνη στην επιθυμητή περιοχή και βεβαιωθείτε ότι είναι καλά ασφαλισμένη με το γρήγορο σύστημα ανοίγματος/κλεισίματος, έτσι ώστε τα ηλεκτρόδια να έρχονται σε επαφή με το δέρμα.

Για να επιλέξετε πρόγραμμα και επίπεδο έντασης, παρακαλούμε ακολουθήστε τις παραπάνω οδηγίες. Για να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης, επιλέξτε το μέρος της ζώνης σημειωμένο με το γράμμα F στην οθόνη.

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΖΩΝΗ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙΑ (Εικ. 4)

Μπροστινό μέρος

- G) Κάτω εμπρόσθιος μηρός
- H) Πάνω εμπρόσθιος μηρός
- I) Εξωτερικός πάνω μηρός (μπροστά)

Πίσω μέρος

- J) Εξωτερικός πάνω μηρός (πίσω)
- K) Χέρια: δικέφαλοι και τρικέφαλοι
- L) Αντιβράχιο

- M) Τραπεζοειδείς μυς
- N) Γάμπες
- O) Εσωτερικό των μηρών

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑΤΕ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 30 ΧΡΗΣΕΙΣ. ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΟΤΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ ΞΕΚΟΛΛΟΥΝ ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΕΡΑΣ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ, ΒΡΕΞΤΕ ΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΝΩΠΟ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν νιώθετε θερμότητα στις περιοχές όπου έχετε προσαρτήσει τα ηλεκτρόδια ή αν οι συσπάσεις γίνονται ασθενείς κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, είναι πιθανό ότι χρειάζονται αλλαγή οι μπαταρίες. Αφαιρέστε τις και εισάγετε καινούργιες. Αν αυτό δεν λύσει το πρόβλημα, τότε χρειάζονται αντικατάσταση τα ηλεκτρόδια. Απενεργοποιήστε το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM, αποσυνδέστε τα ηλεκτρόδια από το σώμα σας, προσαρτήστε τα νέα ηλεκτρόδια στη ζώνη και συνεχίστε την άσκησή σας.

Για την άνεσή σας, το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM θα επιστρέψει αυτόματα στο επίπεδο έντασης «0», αν αλλάξετε πρόγραμμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν η ζώνη δεν λειτουργεί σωστά, πιέστε το πλήκτρο RESET (στο πίσω μέρος της συσκευής) για να επανεκκινήσετε τη συσκευή και να συνεχιστεί η φυσιολογική λειτουργία της. Πιέστε το πλήκτρο RESET (16) με την άκρη ενός στυλό ή μολυβιού.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Μοντέλο : VDPGYCIND0073

10°C-40°C Θερμοκρασία

30%-75% RH (χωρίς συμπύκνωση)

800-1600 hPa

Συνεχώς λειτουργούσα συσκευή

Εκτίμηση προστασίας εισόδου: IPX0

Παροχή ρεύματος: 3 μπαταρίες AAA 1.5 V (δεν περιλαμβάνονται)

Τάση: 3 x 1.5 V (4.5 V συνολικά)

Ισχύς: 3 W

Αριθμός καναλιών: 3

Διαστάσεις: 92 x 82 x 33 χιλ. (κυρίως μονάδα)

Βάρος: 76 γραμμάρια (κυρίως μονάδα χωρίς μπαταρίες)

Πρόγραμμα	Εύρος Παλμού (μS) min-max	Συχνότητα (Hz): min-max	Τάση (V)
1	100	2	37
2		90	
3		120	
4		90/120	
5	120	10	
6		50	
7	100	10	
8	100	120	
9	100	3.3/10	

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΜΗΝ ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM Η ΤΗ ΖΩΝΗ: ΣΚΟΥΠΙΣΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΣΤΕΓΝΟ Η ΝΩΠΟ ΠΑΝΙ. Αφαιρέστε τις μπαταρίες από το GYMFORM ABS-A-ROUND PRO PLATINUM, αν δεν σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ:

- Καθαρίστε σκουπίζοντάς τα με βρεγμένα δάχτυλα.
- Μην τα βυθίζετε σε νερό.
- Φυλάξτε τα σε δροσερό, στεγνό μέρος σε θερμοκρασία δωματίου.
- Μην αφαιρείτε την ετικέτα μόνωσης.
- Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, πάντα να βάζετε στη θέση του το πλαστικό προστατευτικό.
- Αποθηκεύστε τα στην παρεχόμενη τσάντα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ:

Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν εισαχθεί με τον σωστό τρόπο.

Απενεργοποιήστε τη συσκευή για να αλλάξετε τις μπαταρίες.

Ανοίξτε την θήκη των μπαταριών χρησιμοποιώντας ένα κατσαβίδι Phillips (δεν περιλαμβάνεται).

Αφαιρέστε τις μπαταρίες αν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα τη συσκευή.

Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε φωτιά και φροντίστε για την σωστή απόρριψή τους σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης.

ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Μην απορρίπτετε το προϊόν στον κάδο οικιακών απορριμμάτων. Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές πρέπει να συλλέγονται ξεχωριστά και να επιστρέφονται για ανακύκλωση με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον, σύμφωνα με τις ισχύουσες τοπικές ρυθμίσεις. Πάντα να ανακυκλώνετε τις μπαταρίες.



Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, το προϊόν δεν πρέπει να διατίθεται με τα αστικά απορρίμματα. Μπορεί να διατεθεί σε ειδικά κέντρα διαφοροποιημένης συλλογής που ορίζουν οι δημοτικές αρχές, ή στις αντιπροσωπείες που παρέχουν αυτή την υπηρεσία. Η διαφοροποιημένη διάθεση μιας ηλεκτρικής συσκευής επιτρέπει την αποφυγή πιθανών αρνητικών συνεπειών για το περιβάλλον και την υγεία από την ακατάλληλη διάθεση καθώς και την ανακύκλωση υλικών από τα οποία αποτελείται ώστε να επιτυγχάνεται σημαντική εξοικονόμηση ενέργειας και πόρων. Για την επισήμανση της υποχρεωτικής χωριστής διάθεσης, το προϊόν φέρει το σήμα του διαγραμμένου τροχοφόρου κάδου απορριμμάτων.

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	ΠΕΜΠΤΗ & ΚΥΡΙΑΚΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό Γεύμα 1	Καφέ, τσάι ή τσάι βοτάνων (150ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμός πορτοκαλιού 100ml 1 φέτα σταρένιο ψωμί	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα σταρένια	100ml χυμός πορτοκαλιού 1 φέτα ψωμί σταρένιο	Καφέ, τσάι ή τσάι βοτάνων (150ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης
Σνακ Γεύμα 2	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλα τυλιγμένη και γεμισμένη με μαρούλι ή ζαμπόν	60γρ. σταρένιο ψωμί 60 γρ. φρέσκο τυρί	30 γρ. muesli με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ)	100ml χυμός πορτοκαλιού
Μεσημεριανό Γεύμα 3	100 γρ. βρασμένο ρύζι 225 γρ. στήθος κοτόπουλο σχάρας	150 γρ. σπανάκι Ελβετίας (Swiss chard) 70 γρ. άσπρα φασόλια 70 γρ. κολοκυθάκια στον ατμό	250 ml ζωμός λαχανικών 120 γρ. μπακαλιάρος σχάρας	200 γρ. τόνος σχάρας 1 αυγό βραστό 50 γρ. σέλινο	100 γρ. άπαχο μοσχάρι σχάρας ½ ντομάτα 50 γρ. καρότα
Σνακ Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι λεμόνι 125 γρ. καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
Βραδινό Γεύμα 5	150 γρ. πράσινα φασόλια 50 γρ. βραστή πατάτα	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψημένη κόκκινη πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50 γρ. ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225 γρ. αλλαντικά γαλοπούλα ή ζαμπόν 30 γρ. κολοκυθάκι 30 γρ. μελιτζάνα σχάρας	1 μέτρια πατάτα, μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι, ψητά	45 γρ. φρέσκα ζυμαρικά 150 γρ. πράσινα φασόλια 25 γρ. μανιτάρια στον ατμό

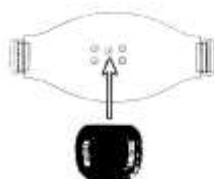
Να πίνετε 2 λίτρα νερό ημερησίως. Μην πίνετε αλκοόλ ή ανθρακούχα αναψυκτικά.
Μην βάζετε αλάτι στα φαγητά, αλλά προσθέστε καρυκεύματα και βότανα για νοστιμιά.
Καρυκεύματα: σκόρδο, πιπερόριζα, πιπέρι, κολιανδρος, πιπέρι καγιέν, κύμινο, κάρυ, βασιλικός, ρίγανη, λεμόνι και φλούδα πορτοκαλιού.
Dressing για σαλάτες: Σάλτσα σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.
Να αποφεύγετε τα υδρογονοποιημένα έλαια και κορεσμένα λιπαρά.
Εναλλακτικές τροφές για πρωινά σνακ: 2 βερίκοκα/2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με Τόφου (tofu)/γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά/40 γρ. Ξηρά δαμάσκηνα/1 ακτινίδιο).
Μην παραλείπετε ποτέ κανένα γεύμα.
Ακολουθήστε αυτή τη διαίτα για 2-3 εβδομάδες.
Μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα φαγητού εάν είναι πολύ για σας, αλλά ποτέ μην παραλείπετε κανένα γεύμα.
Αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις των φαρμάκων με τις τροφές πριν ξεκινήσετε αυτή τη διαίτα.

ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

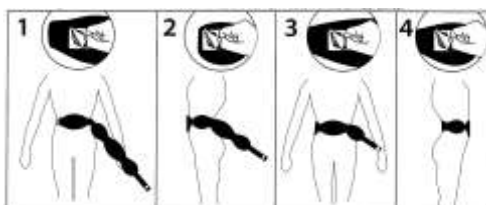
Θέση των ηλεκτρονίων



Θέση του ψηφιακού επεξεργαστή



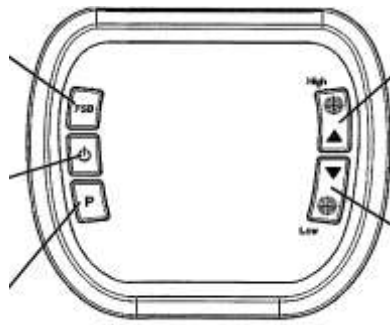
Τοποθέτηση της ζώνης γύρω από τη μέση



12. Κουμπι επιλογής του τμήματος της ζώνης

10. Κουμπι λειτουργίας ON/OFF

11. Κουμπι επιλογής προγράμματος

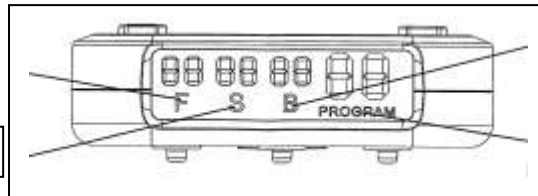


13. Κουμπι για την αύξηση της έντασης

14. Κουμπι για τη μείωση της έντασης

2. Κοιλιακοί

3. Πλάγιοι κοιλιακοί



4. Πλάτη

5. Πρόγραμμα

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν τα ηλεκτρόδια δεν είναι σωστά τοποθετημένα στο σώμα ή σωστά συνδεδεμένα στην ζώνη, η συσκευή δεν θα δουλεύει ή θα κλείσει μόνη της ως μέτρο προστασίας.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία του προϊόντος.
- Η διάρκεια της εγγύησης ορίζεται σε 2 (δύο) έτη. Η χρονική έναρξη της εγγυήσεως είναι η ημερομηνία αγοράς.
- Η εγγύηση του προϊόντος ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το παραστατικό της αγοράς (απόδειξη λιανικής ή τιμολόγιο).
- Η εγγύηση καλύπτει κατασκευαστικά ελαττώματα και κακοτεχνίες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες ή αλλοιώσεις που έχουν προκληθεί από εσφαλμένη ή κακή χρήση του προϊόντος, εκτός των τεχνικών προδιαγραφών και οδηγιών χρήσης που ορίζει ο κατασκευαστής.
- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. διαθέτει δικό της τεχνικό τμήμα (service) για την επιδιόρθωση και συντήρηση των προϊόντων. Τα προϊόντα προς έλεγχο μπορούν να παραδίδονται στα καταστήματα του δικτύου Telemarketing Store ή να αποστέλλονται στη διεύθυνση της εταιρείας κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες που έχουν προκληθεί από μη εξουσιοδοτημένο τεχνικό.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250