

Lesen Sie vorab die Gebrauchsanweisung des ABGYMNIC sehr sorgfältig durch!
Anwendungen des ABGYMNIC:

1. Verbesserung der Figur

Die Formel zur Erreichung einer guten Figur lautet: Muskelpspannung. Selbst bei einer strengen Diät verlieren die Muskeln mit dem Abnehmen ihre Spannung, wodurch der Körper seine jugendlich straffe Form verliert. ABGYMNIC soll Ihnen helfen, die Spannung der Muskeln wieder in einen stabilen natürlichen Zustand zurückzusetzen. Dabei unterscheiden Sie selbst, welche Teile Ihres Körpers Sie behandeln möchten. Will man den ABGYMNIC einfach mitnehmen kann, können Sie ihn immer und überall einsetzen.

2. Bodybuilding

Durch Benutzung des ABGYMNIC vergrößern Sie die Muskelmasse und verbessern die Durchblutung und die Härte der Muskeln. Dies ergibt in eine bessere Muskelbildung. Die schwierigsten Muskeln sind die Bauchmuskeln. Um diese zu bilden, müssten Sie ungefähr 3 Monate intensiv trainieren. ABGYMNIC trainiert Ihre Bauchmuskeln durch 600-faches Anspannen in nur 10 Minuten. Wenn Sie den ABGYMNIC 30 Minuten pro Tag einsetzen, werden sich nach 3 - 4 Wochen sichtbare Ergebnisse einstellen.

3. Konditionstraining

Schließlich können Sie auch Ihre (Muskel-)Kondition verbessern, indem Sie den ABGYMNIC regelmäßig anwenden. Insbesondere Programm 4 (Crunch Cruise) und Programm 5 (Iron Man) eignen sich hierfür durch ihre Bandbreite ausgezeichnet.

Gegenanzeigen für den ABGYMNIC:

Der ABGYMNIC darf nicht benutzt werden von:

- Personen mit einem Herzschrittmacher
- Personen, die Krebs haben

Warnung:

- Langfristige Auswirkungen der Elektrostimulation sind nicht bekannt!
- ABGYMNIC nicht benutzen:
 1. nach der Empfängnis und während der Schwangerschaft;
 2. direkt nach einer Geburt;
 3. bei Epilepsie;
 4. bei Vorseitzündung in der aktiven Phase;
 5. bei frischem Narbengewebe;
 6. wenn ein Herzschrittmacher getragen wird oder bei Herzproblemen;
 7. bei Multiple Sklerose;
 8. bei entzündetem Gewebe, im Krankheitsfall oder bei einer Verletzung;
 9. bei Krampfadern (in fortgeschrittener Phase);
 10. während der ersten Tage der Menstruation den ABGYMNIC nicht auf den Bauchmuskeln einsetzen.

FRAGEN SIE IM ZWEIFELSFALL STETS IHREN PHYSIOTHERAPEUTEN, HAUSARZT ODER FACHARZT. KINDER DÜRFEN DEN ABGYMNIC NUR UNTER AUFSICHT BENUTZEN.

Wird unzureichend wenig Wasser benutzt, können durch die Elektrostimulation Hautreizungen entstehen. Benutzen Sie daher immer ausreichend viel Flüssigkeit auf Wasserbasis.

ABGYMNIC ist kein medizinisches Gerät! ABGYMNIC ist ausschließlich für normales Konditionstraining, für Bodybuilding und zur Verbesserung der Figur vorgesehen. Der Lieferant des ABGYMNIC übernimmt keinerlei Haftung für durch Anwendung des ABGYMNIC entstandene medizinische Beschwerden.

MODE-Taste

Diese Taste besitzen Sie, um aus 6 Übungsprogrammen auszuwählen. Jedes Programm wird durch eine bestimmte Farbkombination der Leuchtanzeigen auf dem Computer angezeigt.

Der ABGYMNIC umfasst die folgenden 6 Programme:

Mode	Name	Linke Leuchte	Rechte Leuchte	Beschreibung
1	Karate Chop	ROT	AUS	Sehr schnell, 5 Schwingungen/Sekunde
2	Tap Massage	AUS	ROT	Schnelles Training, 1 Schwingung/Sekunde, zuckelnde Massage
3	Wok Out	ROT	ROT	Normales Training, 3 Sekunden EIN, 2 Sekunden RAUS, tiefe Massage
4	Crunch Cruise	GRÜN	AUS	Vollständiges Trainingsprogramm mit langsamem und schnellem Elementen
5	Iron Man	AUS	GRÜN	Fortgeschrittenes Training, gemischte Methode, aber sehr schnelle Elemente
6	Fat Blaster	GRÜN	GRÜN	Konstant AN, geringe Frequenz

Abb. 2

Die Programme 1, 2, 3 und 6 sind wiederholend, während die Programme 4 und 5 ein vollständiges Trainingsprogramm mit vielen Elementen durchlaufen. Die Länge und die Intensität der Impulse wird bei den Programmen 4 und 5 variabel.

Indem man die Muskelgruppen abwechselnd trainiert, kann man mehr Effekte erzielen. Kurze Impulse werden für Reflexe und lange Impulse für langandauerndes Anspannen und für Massage benutzt. Wir empfehlen Ihnen, diese vollständigen Trainingsmodi erst einzusetzen, wenn Sie den normalen Workout-Mode (Mode 3) gewohnt sind. Als Anfänger sollten Sie immer den Mode und die Stufe einstellen, die sich für Sie am besten anfühlen.

Betriebsnahme:

1. Öffnen Sie die Batteriekappe vorsichtig, indem Sie diese langsam nach rechts schieben.
2. Setzen Sie in das Batteriefach eine CR 2032-Batterie ein. Sorgen Sie dafür, dass das +-Symbol sichtbar ist. Schließen Sie die Kappe vorsichtig, indem Sie sie über die Batterie schieben.

Allgemeine Empfehlung:

Es ist zu empfehlen, beim ersten Mal alle Programme des ABGYMNIC auf einer Intensitätsstufe auszuprobieren, die man als angenehm empfindet.

Wenn Sie zum ersten Mal Fitnesstraining machen, beginnen Sie auch nicht sofort mit der schwersten Belastung. Für den ABGYMNIC gilt dasselbe. Wir empfehlen Ihnen, in der ersten Woche nur Programm 3 (Workout-Programm) auf einer niedrigen Intensitätsstufe zu benutzen. Wenn Sie Ihre Muskeln einmalig trainiert haben, können Sie auch die anderen Programme und Intensitätsstufen anwenden. Wenn Sie es wünschen, können Sie Programm 3 (Workout) für Warm-up und Cooling direkt benutzen.

Wie funktioniert der ABGYMNIC:

Der ABGYMNIC arbeitet mit schwachen sicheren Impulsen, die über die Innenseite des Bandes abgeben werden, wenn man das Band auf der Haut anbringt. Diese Impulse aktivieren die motorischen Nervenenden, wodurch der Muskel sich abwechselnd zusammenzieht und entspannt. Die Impulse ahmen die natürlichen Nervensignale nach und evolutionär in einem effizienten und angenehmen Zusammensetzen des Muskels.

Durch Anwendung des ABGYMNIC sind Sie also in der Lage, innerer und überall zu trainieren, wobei Sie den ABGYMNIC, falls Sie dies wünschen, sogar unsichtbar unter Ihrer Kleidung tragen können. Nach Ende eines Trainingsprogramms schaltet sich der ABGYMNIC automatisch aus.

Tipp:

Ihr ABGYMNIC-Computer ist mit Hilfe von Druckknöpfen auf dem "Neopren-Gürtel" bedient. Sie können den Computer kühlen, falls Sie den "Neopren-Gürtel" reinigen wollen. Es macht keinen Unterschied, wie Sie den Computer wieder anbringen.

EIN-Taste: Auch

Einstellung einer höheren Intensitätsstufe

AUS-Taste: Auch

Einstellung einer geringeren Intensitätsstufe

Programmtaste für 6 Trainings-Programme

Batteriefach: Zum Öffnen Deckel vorsichtig nach rechts schieben. 1 x CR 2032-Batterie einsetzen. Die +-Zeichen-Seite nach oben.



Abb. 1

Die Anwendung des ABGYMNIC ist einfach. Es gibt nur 3 Bedienungstasten und die Programme arbeiten automatisch.

ZU BEACHTEN: Der Timer schaltet sich nach 10 Minuten automatisch aus.

ON/HI-Taste

Diese Taste schaltet den Computer ein und steigert die Intensitätsstufe. Es gibt insgesamt 10 Stufen. Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, wird die Stufe um 1 Schritt erhöht. Für maximale Leistung müssen Sie 10-mal auf die ON/HI-Taste drücken. Dann erreichen Sie die maximale Muskelkontraktion.

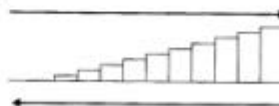
Wenn Sie die ON/HI-Taste einmal drücken, schaltet sich das Gerät ein. Die Anzeigen leuchten jetzt kontinuierlich. In dieser Stellung können Sie mit Hilfe der "MODE"-Taste aus 6 Trainingsprogrammen auswählen.

OFF/LOW-Taste

Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, wird die Intensitätsstufe um 1 Schritt verringert. Beim letzten Schritt schalten Sie den Computer aus. Jetzt leuchtet keine Anzeige mehr.

WARNUNG: DIE BATTERIE IMMER AM RAND ANFASSEN.

3. Das flexible Band am Neopren-Teil befestigen. Ist das Band nicht lang genug, lässt sich dieses mit dem kurzen Band verlängern.
4. Das Neopren-Teil mit der Rückseite (= silberne Seite) auf sich zu drehen und auf jedes der beiden silbernen gefalteten Teile eine ziemlich große Menge eines leitfähigen Mittels auf Wasserbasis ohne Ölanteile.
5. Der ABGYMNIC arbeitet natürlich nicht durch die Kleidung hindurch.
6. Bringen Sie den ABGYMNIC um Ihren Bauch oder um ein anderes Körperteil, das Sie trainieren wollen, herum an. Schließen Sie das Klemband, aber nicht zu eng. Auf Wunsch Sie unterschiedlichen Einstellmöglichkeiten des Bandes benutzen. Wir empfehlen Ihnen, mit Ihren obersten Bauchmuskeln zu beginnen. Bringen Sie das Band dazu kurz über dem Nabel an.
7. Schalten Sie den Computer mit der ON/HI-Taste ein, indem Sie diese einmal drücken. Dann leuchten die Dioden konstant, ohne zu blinken. Haben Sie die ON/HI-Taste nur einmal gedrückt, werden noch keine Muskelimpulse abgegeben. Diese Stellung hat daher das Zweck, anschließend mit der MODE-Taste (siehe Abb. 1) ein Trainingsprogramm zu wählen.
8. Nachdem Sie den Computer mit der ON/HI-Taste angestellt haben, wählen Sie mit der MODE-Taste das von Ihnen gewünschte Trainingsprogramm. Abb. 3 können Sie die Bedeutungen der verschiedenen Leucht-/Farbkombinationen entnehmen. Jede Kombination entspricht einem Trainingsprogramm.
9. Nachdem Sie das gewünschte Trainingsprogramm eingestellt haben, können Sie mit der ON/HI-Taste die Intensität langsam steigern, indem Sie diese mehrere Male drücken. Wenn Sie das Niveau langsam steigern, werden Sie zuerst ein leicht prickelndes Gefühl empfinden. Dieses Gefühl geht der Muskelkontraktion voraus. Erhöhen Sie das Niveau um einige Stufen, bis sich Ihre Muskeln beginnen, zusammenzuziehen. Dieses Gefühl ist angenehm und entspannend. Wählen Sie die Intensitätsstufe, die am besten zu Ihnen passt. Mit Fortschreiten Ihres Trainings können Sie das Niveau langsam immer weiter erhöhen. Die höchste Stufe ist Stufe 10.
10. Um den Computer auszuschalten, drücken Sie verschiedene Male die OFF/LOW-Taste, bis die Leuchten erlöschen.



Tipp: Um den Computer schneller auszuschalten, drücken Sie 1 x auf die MODE-Taste und anschließend 2 x auf die OFF/LOW-Taste.

Automatische Funktionen des ABGymnic:

Mache der Neopren-Teil (= der silberfarbene Teil) keinen Kontakt mit der Haut, schaltet sich der Computer wieder auf Intensitätsstufe 1. Wird der Kontakt mit der Haut nicht wiederhergestellt, schaltet sich der Computer automatisch nach 20 Sekunden aus. Darüber hinaus hat der Computer einen eingebauten automatischen Programmierer, was bedeutet, dass ein Trainingsprogramm automatisch nach 10 Minuten stoppt. Auch wenn Sie während des Trainings das Programm wechseln (ohne den Computer vollständig auszuwerfen), bleibt die Gesamtdauer bei 10 Minuten.

Was tun Sie, wenn Sie keine Muskelkontraktion fühlen?

Wie alle Menschen unterschiedlich gebaut sind, liegt es an Ihnen, für sich die beste Stelle auf der Haut auszuwählen, damit die Muskeln sich gut zusammenziehen. Geben Sie ausreichend viel Flüssigkeit auf Wasserbasis auf das Band und bringen Sie das Band auf der Haut an. Erhöhen Sie die Intensitätsstufe bis zu einer ausreichenden Stärke. Ziehen sich Ihre Muskeln dann nicht zusammen, dann schieben Sie das Band vorsichtig über die Haut, bis die Spannungsimpuls die Muskelgruppe aktivieren. Es ist also eine gewisse Übung erforderlich, um für die betreffende Muskelgruppe die beste Stelle auf Ihrer Haut zu finden.

Trainingsanweisungen

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Muskelgruppen während der ersten Woche an die Kontraktionen des ABGymnic zu gewöhnen. Daher empfehlen wir Ihnen auch, eine Muskelgruppe maximal 1 - 2mal pro Tag mit einer minimalen Ruhezeit von 4 Stunden zwischen den Übungen über 10 Minuten hinweg mit Programm 3 (Wirkzeit, siehe Abb. 2) zu trainieren. Nach dieser Zeit der Gewöhnung können Sie das ABGymnic-Training langsam bis zu einem Maximum von 30 Minuten pro Muskelgruppe steigern, maximal 3 x pro Tag. Machen Sie auch in diesem Fall zwischen den Trainingseinheiten eine Pause von mindestens 4 Stunden. Natürlich müssen Sie das Programm immer an Ihr persönliches Konditionsniveau anpassen.

Einige wichtige Hinweise:

Wird nicht ausreichend Flüssigkeit auf den silberfarbenen Teil des Neopren-Gurtes gegeben oder macht der Gurt keinen ausreichenden Kontakt mit der Haut, empfinden Sie ein unangenehmes prickelndes Gefühl. Dasselbe Gefühl kann bei einer fetigen Haut entstehen (z.B. direkt nach einer normalen Körpermassage). Sie müssen den Neopren-Gurt regelmäßig mit lauwarmem Wasser reinigen. Benutzen Sie also keine aggressiven Reinigungs- oder Scheuermittel. Durch die Benutzung entsteht auf Dauer eine leichte Verfärbung des silberfarbenen Teils; Das ist normal! Sie dürfen den ABGymnic natürlich nicht in der Waschtasche waschen! Reinigt sich während der Anwendung, zum Beispiel während einer langandauernden Trainingseinheit, die Haut, ist vielleicht die Flüssigkeit congestet oder vollkommen von der Haut aufgenommen. Also immer ausreichend viel Flüssigkeit benutzen!

Empfehlung: Für die genannte Flüssigkeit empfehlen wir Gel auf Wasserbasis, erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Training des Manns (siehe Abbildung 3)

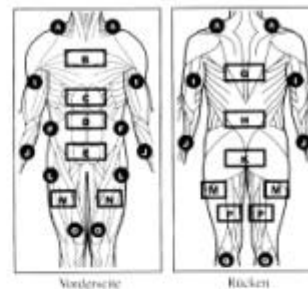
Den ABGymnic an folgenden Stellen anbringen:

- A. Nacken und Schultern: Ergibt eine sanfte und entspannende Massage von Nacken und Schultern (Kopfmuskeln).
- B. Brust: Für eine Verbesserung der Form der Brust.
- C. Obere Bauchmuskeln: Entwickelt die Muskeln direkt unter dem Brustbein.
- D. Mittlere Bauchmuskeln: Trainiert die mittleren Bauchmuskeln wie bei "Situps" (als sogenannte Wäschlein).
- E. Untere Bauchmuskeln: Trainiert die unteren Bauchmuskeln, als ob Sie Ihre Beine hochziehen. Dies entspricht dem "Leg Pulling" bei einem Workout im Fitnesscenter.
- F. Taille: Abnehmen in der Taille, vergleichbar mit seitlichen Beugebewegungen.
- G. Oberer Rücken: Trainiert die Muskeln des oberen Rückens und entspannt.
- H. Rücken: Rückenmuskeln sind wichtig für Ihre Haltung; dies vermindert auch hier die Spannung, insbesondere des langen Rückenstreckers.
- I. Arme: ABGymnic stärkt die Oberarmmuskeln.
- K. Gesäß: Diese große Muskelgruppe wird wie bei Bewegungen, die aus der Hüfte kommen trainiert.
- L. Oberschenkel/Hüfte: Trainiert die Hamstrings.
- M. Außenseite der Oberschenkel: Mildert Cellulitis und Orangenhaut auf der Außenseite von Oberschenkel und Hüfte.
- N. Vorderer Oberschenkelmuskulatur: Trainiert die Muskeln an der Vorderseite der Oberschenkel.
- O. Knie- und mittlerer Oberschenkelmuskulatur: Bekämpft Verdickungen der Muskelverbindungen mit dem Knie. Darüber hinaus werden die Kniebänder gestärkt. Die Stelle, wo Sie den Gurt anbringen müssen, liegt ungefähr 4 cm über dem Knie.
- P. Innenseite des Oberschenkels: Bekämpft Erschlaffung des inneren Oberschenkelmuskels (auch Schreidermuskulatur genannt).
- Q. Waden: Entwickelt den Wadenmuskel. Wenn Sie den ABGymnic an der Vorderseite des Unterschenkels anbringen, können Sie den Schienbeinmuskel und die Knöchelbänder trainieren.

Das Training der Frau (siehe Abbildung 3)

Den ABGymnic an folgenden Stellen anbringen:

- A. Nacken und Schultern: Ergibt eine sanfte und entspannende Massage von Nacken und Schultern (Kopfmuskeln).
- B. Brust: Für eine Verbesserung der Form der Brust.
- C. Obere Bauchmuskeln: Entwickelt die Muskeln direkt unter dem Brustbein.
- D. Mittlere Bauchmuskeln: Trainiert die mittleren Bauchmuskeln wie bei "Situps" (als sogenannte Wäschlein).
- E. Untere Bauchmuskeln: Trainiert die unteren Bauchmuskeln, als ob Sie Ihre Beine hochziehen. Dies entspricht dem "Leg Pulling" bei einem Workout im Fitnesscenter.
- F. Taille: Abnehmen in der Taille, vergleichbar mit seitlichen Beugebewegungen.
- G. Oberer Rücken: Trainiert die Muskeln des oberen Rückens und entspannt.
- H. Rücken: Rückenmuskeln sind wichtig für Ihre Haltung; dies vermindert auch hier die Spannung, insbesondere des langen Rückenstreckers.
- I. Arme: ABGymnic stärkt die Oberarmmuskeln.
- K. Gesäß: Diese große Muskelgruppe wird wie bei Bewegungen, die aus der Hüfte kommen trainiert.
- L. Oberschenkel/Hüfte: Trainiert die Hamstrings.
- M. Außenseite der Oberschenkel: Mildert Cellulitis und Orangenhaut auf der Außenseite von Oberschenkel und Hüfte.
- O. Oberschenkel und Knie: Trainiert die Innenseite der Oberschenkel und des Knies und bekämpft Verdickungen der Verbindungen der Muskeln am Knie. Darüber hinaus werden die Kniebänder gestärkt. Die Stelle, wo Sie den Gurt anbringen müssen, liegt ungefähr 4 cm über dem Knie.
- P. Innenseite des Oberschenkels: Bekämpft Erschlaffung des inneren Oberschenkelmuskels (auch Schreidermuskulatur genannt).
- Q. Waden: Entwickelt den Wadenmuskel. Wenn Sie den ABGymnic an der Vorderseite des Unterschenkels anbringen, können Sie den Schienbeinmuskel und die Knöchelbänder trainieren.



Empfehlungen bei Problemen:

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Lämpchen leuchten nicht	1. Batterie nicht angesetzt 2. Batterie nicht richtig angesetzt 3. Batterie ist leer	1. Neue Batterie einsetzen (GR 2032) 2. Die -Seite der Batterie nach oben einsetzen. 3. Batteriewechsel
Lämpchen leuchten, aber blinken nicht	1. Kein Kontakt mit der Haut 2. Der Computer ist nicht gut auf dem Gurt befestigt 3. Der Computer steht auf Stufe 0 4. Der Computer ist abgestürzt 5. Die Batterie ist fast leer	1. Ausreichend viel Flüssigkeit auf Wasserbasis auf den inneren silberfarbenen Teil geben und den Gurt richtig auf der Haut anbringen. 2. Dafür sorgen, dass der Computer stabil mit den beiden Druckknöpfen auf dem Gurt befestigt ist. 3. Die ON/OFF-Taste drücken, um die Intensität zu steigern. 4. Das System neu starten. Dazu die Batterie 1 Minute herausnehmen oder den Computer vollständig resetten, indem man beide Kontakte im Batteriefach z.B. mit einer Büroklammer miteinander verbindet. (Natürlich zuerst die Batterie entfernen). 5. Batterie austauschen.
Lämpchen funktionieren normal, aber es geschieht nichts	1. Niveau ist zu niedrig 2. Unzureichend leitende Flüssigkeit auf dem Gurt 3. Die verbleibende Flüssigkeit ist nicht auf Wasserbasis 4. Der Gurt ist falsch angebracht 5. Der Gurt ist verschlissen oder enthält Hautverunreinigungen (Talgreise) 6. Die Batterie ist leer	1. Einige Male die ON/OFF-Taste drücken, um die Intensität zu steigern 2. Mehr Flüssigkeit auf Wasserbasis zwischen Gurt und Haut anbringen 3. Sorgfältig den Aufkleber auf der Gel-Verpackung lesen. Darauf muss "water" oder "aqua" und nicht "oil" o.ä. stehen. 4. Den Gurt verwechseln, um die richtigen Stellen zu finden. 5. Den Gurt reinigen oder austauschen 6. Batteriewechsel
Lämpchen funktionieren normal, aber es geschieht nichts	1. Der Computer ist abgestürzt 2. Die Batterie ist fast leer	1. Das System resetten. Dazu die Batterie 1 Minute herausnehmen oder den Computer vollständig resetten, indem man beide Kontakte im Batteriefach z.B. mit einer Büroklammer miteinander verbindet. (Natürlich zuerst die Batterie entfernen). 2. Batterie austauschen

Tipp:

Sie können einfach selbst feststellen, ob der Neopren-Gurt mit den beiden silberfarbenen Teilen verschlissen ist. Dazu den Computer vom Neopren-Gurt abnehmen und etwas Flüssigkeit auf die Fingerspitzen des Zeige- und Mittelfingers geben. Den Computer anstellen und jeden der beiden Metall-Druckknöpfe auf Zeige- bzw. Mittelfinger drücken. Dann mit den Fingern der anderen Hand langsam die Intensität z.B. auf Stellung 3 oder 4 steigern. Wenn Sie jetzt in Ihren Fingern ein prickelndes Gefühl spüren, ist der Computer in Ordnung und der Gurt möglicherweise verschlissen. Den Computer wieder sorgfältig auf dem Neopren-Gurt anbringen (Sie müssen hören, dass die Druckknöpfe einrasten) und den ABGymnic erneut testen. Wenn Sie keine Muskelimpulse mehr fühlen, ist der Gurt verschlissen und muss ausgetauscht werden. Hierfür Kontakt mit Ihrem Lieferanten aufnehmen.

Empfehlung: Für die genannte Flüssigkeit empfehlen wir Gel auf Wasserbasis, erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem ABGymnic