

ABTRONIC^{INC}™TM 2

Dual Channel Fitness Belt



Manuel

IMPORTANT

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser votre AbTronicX2. Il vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement du produit, et donc d'optimiser vos résultats.

Félicitations ! Vous venez d'acheter l'un des stimulateurs musculaires les plus sophistiqués, confortables et conviviaux du marché. L'AbTronicX2 possède un grand écran LCD clairement lisible, comme les autres appareils du même type, et vous confère un maximum d'avantages grâce à son concept unique basé sur 2 canaux.


Comment fonctionne la ceinture AbTronicX2 Dual Channel?

L'AbTronicX2 n'est pas un appareil de massage ordinaire. Ce joyau de technologie contracte et détend vos muscles (entraînement) via des stimulations électroniques douces. Vous verrez vos muscles bouger. Cet appareil ne produit NI bruits NI vibrations.

La **Ceinture AbTronicX2 Dual Channel** est la seule à travailler simultanément les groupes musculaires frontaux et latéraux (poignées d'amour) ou dorsaux, pour un maximum d'avantages et des résultats ultrarapides.

Lorsque vous mettez l'appareil sous tension, l'écran LCD s'allume et indique le bon fonctionnement de votre **AbTronicX2**. Après avoir choisi la petite ou la grande ceinture selon vos besoins et l'avoir fixée autour de la zone à travailler, vous pourrez activer l'appareil.

Sélectionnez un programme et un niveau d'intensité conformément aux consignes des pages d'entraînement.

Vous sentirez un léger fourmillement. Réglez alors l'intensité des impulsions électroniques pour chaque canal séparément à l'aide des touches Augmenter/Diminuer . L'écran LCD affichera l'intensité choisie.

Conseil ! Ajustez D'ABORD la ceinture sans gel afin qu'elle s'adapte confortablement ! Pour une bonne contraction musculaire, appliquez ensuite suffisamment de gel conducteur AbTronicX2 sur les quatre tampons conducteurs. Pour un maximum d'efficacité et de confort, appliquez une dose généreuse de gel amincissant AbTronicX2 sur toutes les surfaces de contact.

- N'utilisez **PAS** uniquement de l'eau.
- Ne PLIEZ **PAS** les tampons conducteurs.
 - Entraînez d'abord vos abdominaux SUPERIEURS, les plus proches de la cage thoracique, **PAS** ceux juste au-dessus du nombril.

Comment optimiser vos résultats ?

L'AbTronicX2 va certainement faire travailler des muscles qui n'ont encore jamais été entraînés car il tient vraiment ses promesses. La régularité est néanmoins la clé d'un corps remodelé. N'oubliez donc pas d'utiliser votre **AbTronicX2** CHAQUE JOUR au cours des 30 prochains jours. Tout comme vous ne pouvez pas vous attendre à avoir des abdominaux en acier du jour au lendemain après votre première séance dans une salle de sport, il faudra un peu de temps pour obtenir des muscles bien fermes. La plupart des gens constatent des résultats visibles dans les 4 semaines, donc persévérez, soufflez, relaxez-vous et laissez l'AbTronicX2 faire le travail pour vous. L'AbTronicX2 exerce un effet positif ; il est facile, confortable et très efficace.

Manuel de la ceinture AbTronicX2 à deux canaux

Félicitations ! Vous avez acheté le seul véritable **AbTronicX2** original, un ingénieux système électronique spécialement conçu pour la tonification du corps, l'entraînement athlétique et la musculation.

Vous avez opté pour l'appareil le plus sophistiqué et la meilleure qualité actuellement disponibles. Il sera votre fidèle partenaire d'entraînement pendant de nombreuses années. Contrairement à d'autres systèmes du marché, l'AbTronicX2 original est doté de tampons conducteurs uniques en néoprène, pour lesquels une demande de brevet a été déposée. Ils ne subissent pas les écailllements, craquelures ou fissurations d'autres ceintures caractérisées par une finition ou des tampons à gel bon marché.

La composition ultramoderne unique de l'AbTronicX2 le rend hyperconfortable, pratique et économique car vous ne devrez pas racheter une nouvelle ceinture à chaque fois.

Avec votre nouvel **AbTronicX2** original, vous êtes certain d'avoir le système le plus performant et le plus sûr pour le corps et la santé. Grâce à son ingénieuse conception compatible, vous pouvez aussi utiliser les nombreux accessoires disponibles pour adapter votre **AbTronicX2** à vos besoins. Sans devoir acheter un nouvel appareil électronique, vous pouvez transformer aisément votre **AbTronicX2** original en masseur sans fil, en système de pointe pour lutter contre la cellulite ou en instrument thérapeutique comparable à ceux utilisés par de nombreux chiropracteurs ainsi qu'en clinique.

Les abdominaux sont l'un des groupes musculaires les plus difficiles à travailler, et le nouvel **AbTronicX2** amélioré à deux canaux est idéal pour vous y aider. En 10 minutes, vous pouvez travailler vos abdominaux et vos muscles latéraux (poignées d'amour) ou dorsaux en programmant jusqu'à 3.000 contractions au mode 1. Vous imaginez le nombre de sit-ups nécessaires pour aboutir au même résultat ?

Avec l'utilisation normale recommandée de 30 minutes par jour et selon votre routine d'entraînement, l'AbTronicX2 vous aidera à obtenir des résultats visibles après 3 à 4 semaines d'utilisation régulière. La pratique régulière d'exercices physiques combinée à une alimentation saine et à la technologie moderne de l'AbTronicX2 est votre meilleure garantie pour rester en pleine forme.

1. Comment fonctionne le Dual Channel AbTronicX2 ?

L'**AbTronicX2** génère des impulsions électriques douces et légères acheminées vers l'intérieur de la ceinture, laquelle est placée sur votre peau. Ces impulsions activent les nerfs moteurs sous-jacents et provoquent des contractions musculaires. L'**AbTronicX2** envoie un signal vers votre muscle pour qu'il se contracte puis se détende. Ses impulsions ont été conçues pour imiter les signaux nerveux naturels et engendrer des contractions musculaires efficaces et agréables, de manière à simuler un exercice ordinaire. Cette technologie est utilisée par de nombreux athlètes professionnels et médaillés d'or olympiques mais désormais, vous pouvez aussi bénéficier des avantages de cet entraînement passif dans votre propre maison. Mieux encore : c'est un vrai jeu d'enfant !

L'**AbTronicX2** a besoin de 2 piles AAA (fournies). Assurez-vous de bien respecter les polarités lors de l'insertion : les (+) doivent correspondre aux indications du logement des piles.

Consignes importantes

Bien que l'**AbTronicX2** soit particulièrement sûr et facile à utiliser, **AbTronicX2** décline toute responsabilité pour tout préjudice découlant d'une mauvaise utilisation. A titre de précaution, nous vous recommandons de lire le manuel dans son intégralité, ainsi que de consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil si vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes :

- Après un accouchement (voir le chapitre 'Après un accouchement')
- Personnes ayant un pacemaker ou une affection cardiaque
- Epilepsie
- Sclérose en plaques
- Phlébite en phase active (inflammation d'un vaisseau sanguin)
- Inflammation de tissus à la suite d'une maladie ou d'une blessure
- Cicatrice ou opération récente
- Varices à un stade avancé
 - Ne pas utiliser l'appareil sur le ventre durant les jours de pointe des menstruations.

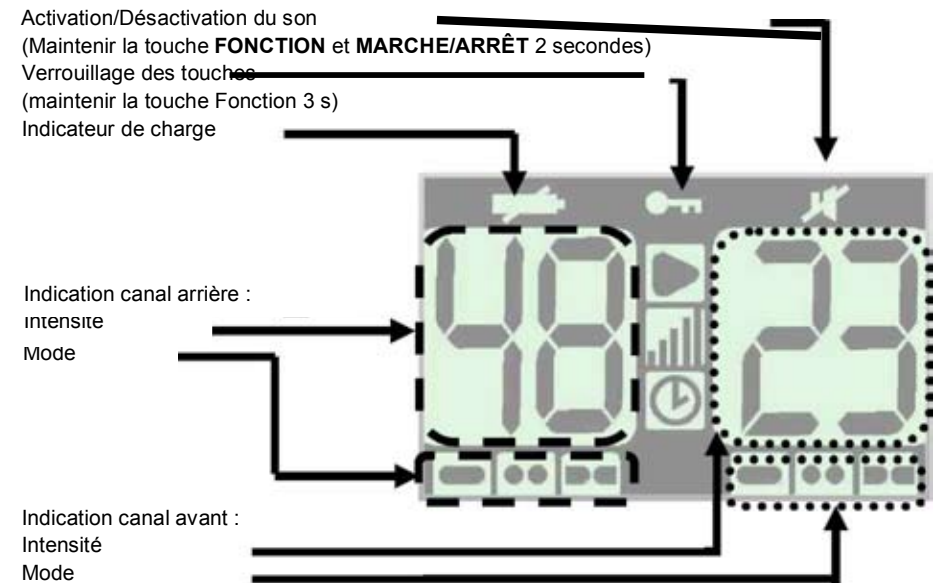
En cas de doutes, consultez votre physiothérapeute, ostéopathe ou médecin.

Les enfants non surveillés ne peuvent pas utiliser cet appareil

Conseil ! Le module à microprocesseur **AbTronicX2** se place sur la ceinture **AbTronicX2** à deux canaux, ou sur l'un des autres accessoires **AbTronicX2** à deux canaux fournis, via une fixation à bouton-poussoir.

Vous pouvez l'enlever aisément pour nettoyer votre ceinture, puis le reclipser. Pour un réglage commode en cas d'utilisation du module sur le ventre vous pouvez retourner l'écran d'une simple pression sur un bouton.

Ecran Lcd



Commande :

Touche de rotation de l'écran



Sélectionnez

Touche AUGMENTER/DIMINUER canal arrière

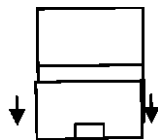
Touche **MARCHE/ARRÊT**
Touches AUGMENTER/DIMINUER canal avant

L'**AbTronicX2** utilise 2 piles AAA

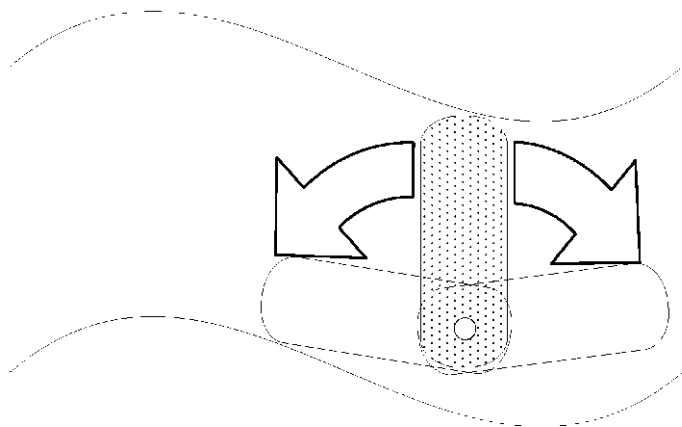
L'AbTronicX2 est très facile à utiliser. Chaque opération est clairement indiquée à l'écran LCD et tous les programmes fonctionnent automatiquement. L'écran peut être retourné afin de simplifier la consultation des données lors du port de la ceinture. Le module possède également une fonction d'arrêt automatique.

Utilisation :

1. Ouvrez le logement des piles en faisant coulisser le couvercle doucement vers le bas (voir dessin)
2. Placez 2 piles AAA en respectant les polarités indiquées sur le logement.
3. Fixez le module de commande à la ceinture en le clipsant à l'avant.
4. Fixez les tampons conducteurs à la ceinture en les clipsant à l'aide des boutons-pressions



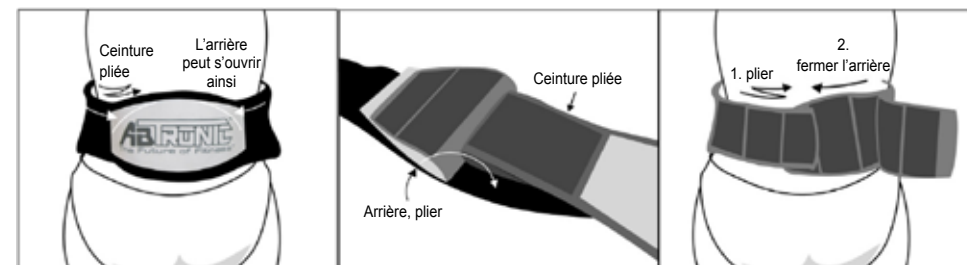
Pour le canal arrière, vous pouvez placer les tampons conducteurs **AbTronicX2** à n'importe quelle position. Ils se fixent aisément grâce aux attaches Velcro.



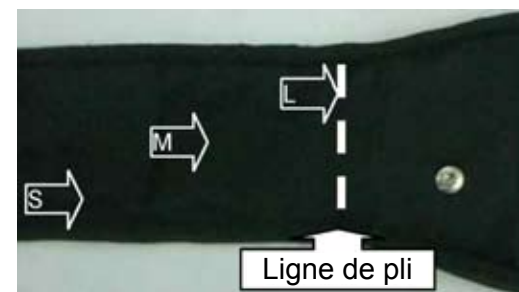
Comment ajuster votre ceinture AbTronicX2 :

- a. La ceinture AbTronicX2 a été préajustée pour un tour de taille de 89 à 97 cm. Le module de commande y est fixé.
- b. Pour ajuster votre ceinture, examinez les attaches Velcro arrière et la fixation du module de commande.
- c. Détachez le module et insérez les piles.
- d. SANS GEL : ajustez la ceinture de sorte qu'elle soit bien serrée mais tout de même confortable autour du ventre. L'avant et l'arrière doivent être positionnés au centre du ventre et du dos.

Réglez la taille de la ceinture en repliant ses deux côtés, si nécessaire, de façon quasi symétrique dans les attaches Velcro arrière.



Ajustement de la taille de la ceinture, Small(S)/Medium (M)/Large (L)



Vous pouvez régler la taille de la ceinture aux formats S/M/L. Pour ce faire, repliez la ceinture dans les attaches Velcro arrière selon les indicateurs de taille et les lignes de pli, de façon quasi symétrique des deux côtés.

- L = Grande taille, environ 99-112 cm
- M = Taille moyenne, environ 81-91 cm
- S = Taille fine, environ 60-74 cm

- e. Si votre tour de taille dépasse 114-117 cm, fixez l'attache Velcro entre les extrémités ouvertes de la ceinture en guise de rallonge.
- f. Enlevez la ceinture lorsqu'elle est bien ajustée
- g. Placez les 4 tampons conducteurs sur les zones à entraîner.

Plaatposities achterste kanaal:

Positionnement des tampons du canal arrière :

Selon votre tour de taille, nous vous recommandons de positionner les tampons conducteurs du canal arrière sur les zones ci-après. Ajustez le diamètre de la ceinture de sorte qu'elle soit correctement serrée, puis alignez la ceinture et les positions des tampons de manière optimale sur les zones souhaitées :

Position recommandée 1

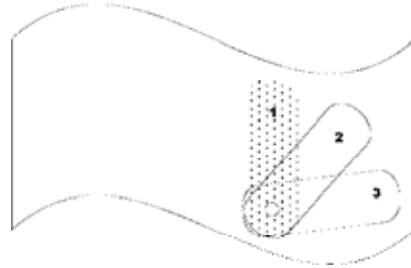
Pour le haut du dos et les poignées d'amour

Position recommandée 2

Pour le milieu et le bas du dos ou la taille

Position recommandée 3

Pour le bas du dos ou la taille



Votre ceinture AbTronicX2 à deux canaux est à présent prête à l'emploi !

5. Retournez la ceinture avec l'avant vers le bas et appliquez une couche généreuse de gel amincissant et raffermissant **AbTronicX2** sur chacun des quatre tampons conducteurs.



IMPORTANT :

Le module NE fonctionnera PAS sans un produit conducteur entre votre peau et les parties conductrices de la ceinture !

Pour garantir les meilleurs résultats en un délai minimum, n'utilisez QUE le gel amincissant spécial AbTronicX2. Vous pouvez utiliser d'autres gels raffermissants pour autant qu'ils soient exclusivement A BASE D'EAU.

Conseil ! Si vous n'utilisez pas le gel amincissant original AbTronicX2, lisez attentivement la liste des ingrédients du gel que vous utilisez.

Vérifiez si ce gel contient de l'eau (éventuellement sous l'appellation «Aqua»). N'UTILISEZ PAS de gels ou de crèmes contenant de l'huile car ils peuvent être dangereux. Le gel DOIT être à base d'eau. Les gels à base d'huile peuvent contenir des ingrédients réagissant mal avec les tampons conducteurs de votre ceinture et peuvent réduire considérablement son efficacité et sa durée de vie.

6. Vérifiez si le module est désactivé, c'est-à-dire si l'écran LCD est ETEINT. Si vous activez le module par distraction, maintenez le bouton **MARCHE/ARRET** pendant 3 secondes pour le désactiver.

7. Placez la nouvelle ceinture **AbTronicX2** à deux canaux sur votre ventre ou autour de toute zone que vous souhaitez entraîner, puis refermez la ceinture via la bande Velcro pour qu'elle soit confortable mais bien serrée (pas trop).

Conseil ! Lorsque vous portez la ceinture autour du ventre, vous pouvez consulter plus aisément l'écran LCD en appuyant sur la touche "Retourner l'écran". Celui-ci pivotera alors de 180 degrés pour une lecture plus facile.

8. Nous vous recommandons de commencer par les abdominaux supérieurs et le haut du dos. Pour ce faire, placez la ceinture sur le nombril.

9. Activez le module en appuyant une fois sur la touche **MARCHE/ARRET**.



L'écran LCD s'allume et affiche une image.

10. Utilisez la touche **PROGRAMME** pour parcourir le menu :



Modus →



Stroom →



Timer → Herhaal



Mode (8 programmes)

Appuyez sur la touche AUGMENTER/DIMINUER pour sélectionner l'un des 8 programmes disponibles

Programme	Nom		Ecran	Description
1	Deep knead	1		Contractions longues
2	Tap Massage	2		Impulsions très rapides
3	Karate Chop	3		Tapes et manchettes avec des périodes de repos
4	Work out	4+		Exercice mixte général avec des périodes de repos
5	Ab Melt	5+		Programme à intensité croissante
6	Fat Blaster	6+		Exercice complet avec des exercices mixtes
7	Crunch Craze	7+		Petites tapes avec des exercices pour l'avant et l'arrière
8	Iron man	8+		Programme d'entraînement professionnel, mode mixte avec canal avant et arrière, et exercices lents et rapides

IMPORTANT :

Lorsque vous sélectionnez le programme via la touche 'Mode', l'intensité par défaut est réglée sur '0'.

Appuyez sur la touche Fonction  pour accroître l'intensité.

IMPORTANT :

Les Modes 1, 2, 3 et 4 sont répétitifs tandis que les Modes 5, 6, 7 et 8 incluent un vaste éventail d'exercices formant un programme d'entraînement. La longueur et l'intensité des impulsions varient au cours du programme selon le mode sélectionné car les groupes musculaires progressent mieux lorsqu'ils sont surpris. Les impulsions courtes s'utilisent pour les mouvements-réflexes et les impulsions longues, pour un renforcement et un massage prolongés. Nous vous recommandons de ne suivre l'ensemble de ces modes qu'après au moins une semaine d'utilisation de l'AbTronicX2 au mode Work Out standard (Mode 4). **En tant que débutant, choisissez toujours le mode et l'intensité les plus confortables.**



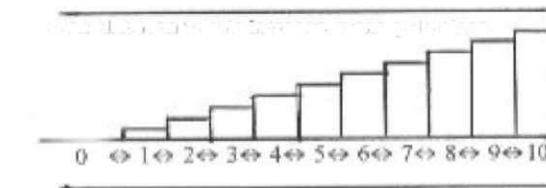
Courant à 10 niveaux d'intensité

IMPORTANT :

La différence maximale entre les canaux avant et arrière est de 5 niveaux. Le module adaptera lui-même le 2^{ème} canal si la différence devient plus importante.

Appuyez sur la touche AUGMENTER/DIMINUER pour augmenter ou diminuer l'intensité de chaque canal. Le niveau 1 est la première intensité que vous pouvez ressentir. Lorsque vous choisissez un programme via la touche Mode, la valeur par défaut est '0'. Vous sentirez un fourmillement avant que le muscle ne se contracte, puis une sensation agréable et relaxante. Adaptez l'intensité selon le niveau de confort souhaité. Vous devez sentir une contraction musculaire tonique mais plaisante.

Appuyez 10 x sur AUGMENTER pour accroître l'intensité de 10 niveaux



Appuyez 10 x sur DIMINUER pour réduire l'intensité de 10 niveaux



L'intensité se décline en 10 niveaux par canal. Chaque fois que vous appuyez sur la touche AUGMENTER/DIMINUER, l'intensité augmente/diminue d'un niveau.

Vous pouvez définir différents niveaux d'intensité pour l'avant et l'arrière selon vos capacités personnelles.

IMPORTANT :

Le module **AbTronicX2** comporte différentes fonctions de sécurité :

- A) **AUTO OFF** : après environ 10 minutes d'inutilisation, la fonction **AUTO OFF** désactive l'appareil.
- B) **FAILSAFE** : l'appareil ne fonctionnera pas s'il n'est pas porté, s'il n'y a pas de gel ou s'il n'est pas sous tension.
- C) **ALARM** : (dans le cas B) l'appareil émet un signal sonore.
- D) **VERROUILLAGE/DEVERROUILLAGE DU CLAVIER** : maintenez la touche Fonction pendant 3 secondes.



Minuterie

La période standard est de 10 minutes. Appuyez une fois sur la touche AUGMENTER/DIMINUER pour l'augmenter ou la diminuer. La période maximale est de 45 minutes.

- 11. Pour désactiver l'appareil, maintenez la touche **MARCHE/ARRET** pendant 3 secondes.
- 12. Pour activer/désactiver le son, maintenez les touches **FONCTION** et **MARCHE/ARRET** pendant 2 secondes. L'écran affiche le symbole 'son désactivé'

Fonctions automatiques

Si la partie conductrice de la ceinture (zone grise à l'intérieur de la ceinture) n'est pas en contact avec la peau, le niveau d'intensité ne pourra être réglé que sur «1». Une alarme retentira après 2 secondes et l'appareil se désactivera automatiquement. Si la ceinture est enlevée en cours d'utilisation, l'intensité sera automatiquement ramenée à «1». Ensuite, si la ceinture n'entre pas immédiatement en contact avec la peau, l'appareil s'éteindra automatiquement après 20 secondes. L'**AbTronicX2** est équipé d'une minuterie automatique, qui désactive l'appareil automatiquement après 10 minutes d'entraînement. Si vous modifiez le programme d'entraînement durant ces 10 minutes, la minuterie continuera à décompter le temps initial.

Que faire si vous ne sentez pas de contraction musculaire ?

Si vous ne sentez pas de contraction musculaire, déplacez lentement la ceinture sur la zone à travailler. Vérifiez si vous avez appliqué suffisamment de gel amincissant **AbTronicX2** à l'intérieur de la ceinture en néoprène. Augmentez progressivement l'**INTENSITE DES IMPULSIONS** en appuyant sur la touche Augmenter pour chaque canal du mode jusqu'à l'obtention d'une contraction musculaire.

La ceinture **AbTronicX2** à deux canaux est un système formidable pour entraîner vos muscles. Vous devrez peut-être vous y familiariser quelque peu pour la fixer correctement et trouver la tension idéale qui vous donnera les meilleurs résultats.

Conseil ! Les sensations peuvent être nettement amoindries si vous n'avez pas appliqué suffisamment de gel ou serré la ceinture assez fort. Il en va de même si les tampons conducteurs sont usés et ne conduisent plus bien.

Suivi de l'entraînement

Durant la première semaine, vous devez laisser à vos muscles le temps de s'adapter aux nouveaux exercices.

Utilisez l'appareil 10 minutes maximum par groupe musculaire, une ou deux fois par jour, avec 4 heures de repos minimum entre les sessions d'entraînement. Nous vous conseillons de n'utiliser que le Mode 4 (Work-Out) pendant la première semaine.

Après la première semaine, vous pourrez utiliser l'**AbTronicX2** 30 minutes maximum par groupe musculaire, 3 fois par jour, avec 4 heures de repos minimum entre les sessions.

Vous devez adapter votre programme d'entraînement à votre propre condition physique et toujours veiller à vous sentir à l'aise.

IMPORTANT – LIRE ATTENTIVEMENT

Si vous n'avez pas appliqué (suffisamment) de gel amincissant **AbTronicX2** sur les tampons conducteurs, ou que la ceinture n'est pas bien serrée sur la peau, une sensation désagréable de fourmillement peut se manifester. Il en va de même si le corps a accumulé un excès de graisse sur la peau. Avant toute utilisation, vérifiez si les points de contact sont suffisamment recouverts de gel. Nettoyez régulièrement la ceinture en néoprène et les tampons conducteurs à l'aide d'un chiffon humide ou d'eau savonneuse afin d'éviter les dépôts de graisse. Notez qu'une légère décoloration de la zone conductrice et qu'un 'aspect ridé' sont tout à fait normaux. L'appareil continue à fonctionner, même après de multiples utilisations, lorsque les tampons conducteurs sont un peu craquelés, pour autant que vous appliquiez suffisamment de gel conducteur.

Ne lavez pas la ceinture en machine et n'utilisez pas d'adoucissant car cela peut l'endommager.

Ne pliez PAS les tampons conducteurs. Si votre peau présente des rougeurs ou des irritations après l'enlèvement de la ceinture, cela peut être dû à un assèchement des tampons durant la session. Veillez à ce qu'ils restent toujours humides et à ce que la couche de gel amincissant **AbTronicX2** soit suffisante.

Les tampons conducteurs usés peuvent réduire les performances de l'appareil ou occasionner une certaine instabilité à la ceinture. **Les tampons conducteurs sont des consommables** qui s'usent au fil du temps. Leur usure n'est pas couverte par la garantie ([voir la page 31 pour leur remplacement](#)).

Notez toutefois que ce concept de ceinture dure bien plus longtemps que les tampons à gel "adhésifs" comparables utilisés par d'autres systèmes. Pour éviter un inconfort et optimiser les performances, remplacez les tampons conducteurs de temps à autre lorsque leur fonctionnement devient insuffisant ou instable.

Conseil ! TRES IMPORTANT. Vous **DEVEZ** appliquer un produit conducteur tel que le gel amincissant **AbTronicX2** sur les tampons conducteurs à l'intérieur de la ceinture. Les tampons **DOIVENT** être en contact avec votre peau. L'**AbTronicX2** ne fonctionne **PAS** au travers des vêtements.

Zones d'entraînement – Femmes	
M. Nuque/Epaules	Procure un massage apaisant et relaxant à la nuque et aux épaules.
E. Poitrine/Dos	Pour une amélioration du tour de poitrine et des muscles centraux du dos, et un raffermissement des abdominaux
A. Diaphragme/dos	Abdominaux supérieurs, aide à raffermir les tissus flasques autour de l'estomac. Correspond à l'exercice consistant à rentrer le diaphragme sous la cage thoracique.
B. Abdominaux/ Dorsaux supérieurs et centraux	Programme similaire aux sit-ups pour entraîner les principaux muscles abdominaux ; 10 min. en mode 2 se traduit par 600 contractions musculaires. Renforce également les muscles dorsaux pour une meilleure posture.
C. Abdominaux inférieurs/ Lombaires	Correspond à l'exercice où la personne se couche puis monte et descend lentement les jambes.
D. Taille/Dos	Equivalent à des flexions des côtés, pour une taille plus fine.
K. Bras	Renforce les tissus du haut des bras.
F. Fesses	Le non-entraînement de ces muscles se traduit par un grossissement des hanches et des cuisses. N'oubliez donc pas d'exercer et de renforcer ce large groupe musculaire.
J. Haut des cuisses/hanches	Pour les muscles externes à l'avant des cuisses et des hanches.
I. Haut/extérieur de l'arrière des cuisses	Pour lutter contre la cellulite.
H. Haut de l'avant des cuisses	Exerce les muscles de la partie supérieure des cuisses.
G. Cuisse/Avant des genoux	Travaille le muscle principal de la cuisse et le muscle du genou, réduit les rondeurs du genou. Le point derrière le genou se situe à environ 4 cm au-dessus de l'articulation.
O. Intérieur de la cuisse	Renforce l'intérieur de la cuisse.
N. Mollets	Travaille et sculpte les mollets. L'utilisation du point situé à l'avant est bénéfique à la voûte plantaire et à l'extérieur du tibia.

Zones d'entraînement – Hommes	
M. Nuque/Epaules	Procure un massage apaisant et relaxant à la nuque et aux épaules.
E. Poitrine/Dos	Même action que la pression d'un poing dans la paume de l'autre main, entraîne les muscles pectoraux et dorsaux.
A. Diaphragme/dos	Correspond à l'exercice consistant à rentrer le ventre sous la cage thoracique. Améliore aussi le volume et la définition
A. Abdominaux/ Dorsaux supérieurs et centraux	Programme similaire aux sit-ups pour entraîner les principaux muscles abdominaux ; 10 minutes en mode 2 se traduit par 600 contractions musculaires. Renforce également les muscles dorsaux pour une meilleure posture.
A. Abdominaux inférieurs/ Lombaires	Correspond à l'exercice où la personne se couche puis monte et descend lentement les jambes.
A. Taille/Dos	Equivalent à des flexions des côtés, pour une taille plus fine. Excellent pour travailler les 'poignées d'amour'.
H. Latissimus Dorsae	Même effet que les tractions à l'horizontale ; améliore la posture.
K. Biceps/Triceps	Exerce et sculpte ces importants muscles fléchisseurs et constricteurs.
L. Avant-bras	Aide à renforcer les avant-bras
F. Fesses	Le muscle le plus important pour la posture.
J. Haut des cuisses	Même effet que le cyclisme pour les muscles supérieurs et externes des cuisses.
H. Cuisse/Avant des genoux:	Travaille le muscle principal de la cuisse et le muscle du genou, réduit les rondeurs du genou. Le point derrière le genou se situe à environ 4 cm au-dessus de l'articulation.
O. Intérieur de la cuisse	Renforce l'intérieur de la cuisse.
N. Mollets	Travaille et sculpte les mollets. L'utilisation du point situé à l'avant est bénéfique à la voûte plantaire et à l'extérieur du tibia.

Placement de la ceinture

Comme chaque personne est unique, le positionnement correct de l'**AbTronicX2** variera selon les cas. La position idéale se situe tout près du nerf moteur. Pendant que l'appareil est en marche, vous pouvez déplacer la ceinture **AbTronicX2** afin de trouver l'endroit le plus efficace. En la faisant glisser très légèrement, vous sentirez les contractions s'amplifier ou s'affaiblir. La meilleure position donne les contractions les plus fortes.

Longueurs min. et max. de la ceinture :

Taille min. : ~61 cm

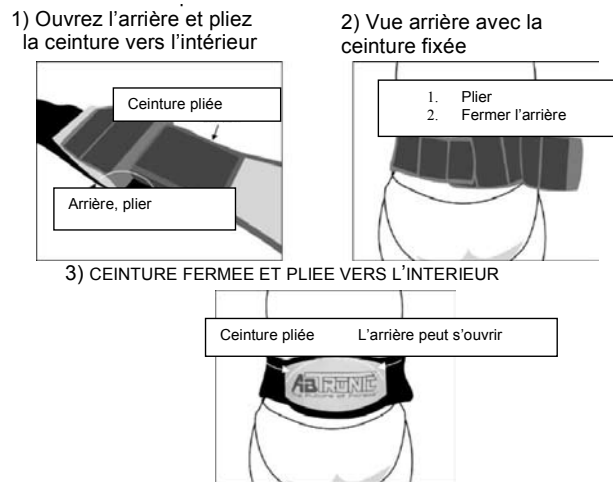
Taille max. : 117~119 cm

Ajustement de la ceinture :

L'ajustement de la ceinture s'effectue selon une méthode exclusive, qui maintient les canaux arrière au centre et renforce la poussée douce des tampons conducteurs sur la peau.

Vous avez ainsi la garantie d'un maximum de confort et de convivialité. Appliquez les instructions suivantes pour réduire la taille de la ceinture :

Nous vous recommandons de réduire la taille progressivement à l'avant et aux deux positions dorsales, afin que les tampons des canaux arrière se positionnent au milieu du dos.



Vous pouvez ajuster votre ceinture aux formats S/M/L. Pour ce faire, repliez la ceinture dans les attaches Velcro arrière selon les indicateurs de taille et les lignes de pli, de façon quasi symétrique des deux côtés.

L = Grande taille, environ 99-112 cm
M = Taille moyenne, environ 81-91 cm
S = Taille fine, environ 60-74 cm

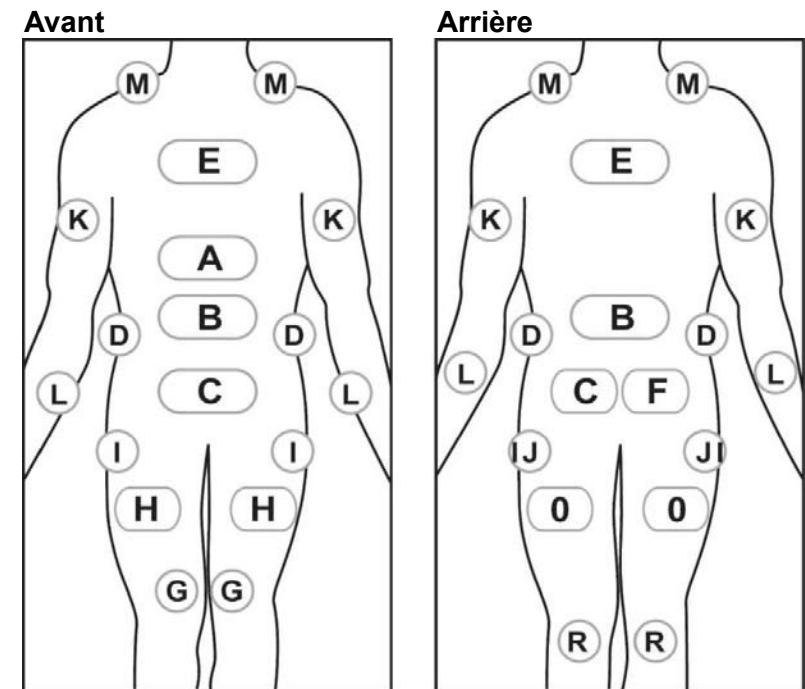
Pour la taille 'extra-large' (XL), fixez l'attache Velcro entre les extrémités ouvertes de la ceinture en guise de rallonge.

Placement de la ceinture - suite

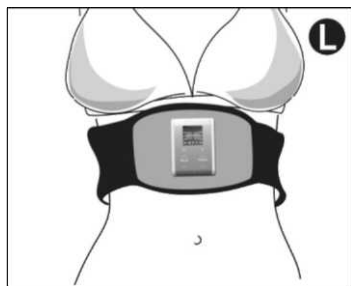
Les tampons conducteurs peuvent être placés à de nombreuses positions différentes afin de travailler les groupes musculaires avec une précision accrue.

La bande Velcro peut être utilisée pour exercer efficacement les groupes musculaires individuels. Le choix de la taille de ceinture adéquate est la clé de résultats optimaux.

Les schémas de ce manuel sont uniquement fournis à titre de recommandation pour démarrer. L'AbTronicX2 est un système d'entraînement et de mise en forme personnalisé, qui peut être adapté en fonction de l'individu. Son utilisation est destinée à la condition physique générale. Les illustrations ci-après n'indiquent la position de la ceinture que par le biais d'une lettre. Si les contractions s'avèrent inefficaces, placez la ceinture le plus près possible de ces zones. Nous déconseillons de placer la ceinture au-dessus du cœur. Il n'y a aucune raison de le faire car cette zone ne comporte aucun groupe musculaire effectif.



AbTronicX2 Dual Channel Fitness Belt – Exercices avec la grande ceinture



Abdominaux supérieurs

A. ABDOMINAUX SUP./DORSAUX SUP./CENTRAUX

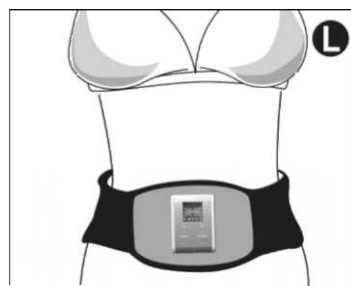
Raffermit et aplatit le ventre
Même effet que les crunches



Abdominaux centraux

B+D. ABDOS CENTR./DORS. CENTR. + POIGNEES D'AMOUR

Exerc. pour les abdos centraux/le dos



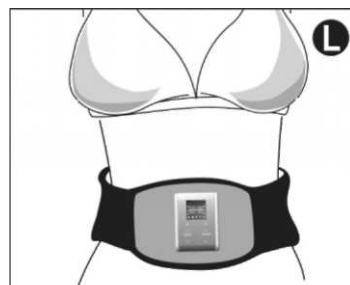
C. ABDOS INF./LOMBAIRES

Comme si vous vous couchiez puis relevez et abaissez lentement les jambes.
Exerc. pour le bas des abdos et les lombaires



B. ABDOS CENTRAUX /DORSAUX CENTRAUX

Raffermit et aplatit le ventre
Même effet que les sit-ups



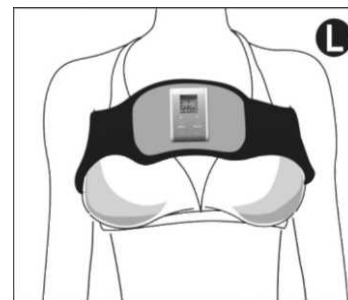
Abdominaux centraux

C+D. ABDOS INF./DOS + POIGNEES D'AMOUR

Exerc. pour les abdos inf./le dos et les poignées d'amour

LEGENDE :

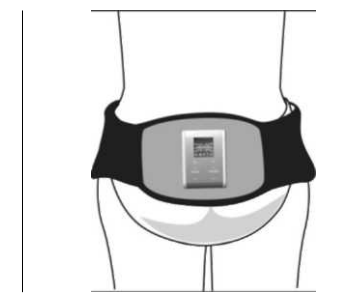
S = petite ceinture
L = grande ceinture



Poitrine

E. Poitrine

Améliore le galbe de la poitrine chez les femmes, travaille les pectoraux chez les hommes



Fesses

F. Fesses

Aide à définir les principaux muscles de l'arrière

AbTronicX2 Dual Channel Fitness Belt – Exercices avec la petite ceinture



Haut de la cuisse – zone frontale

G. Genou/Avant de la cuisse

Travaille les muscles principaux de la cuisse et les muscles du genou



Haut de la cuisse – zone frontale

H. Haut de la cuisse – zone frontale

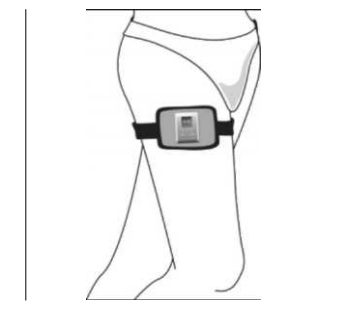
Tonifie le corps/la peau



Haut/extérieur de la cuisse – zone arrière

I. Haut/extérieur de la cuisse – zone arrière

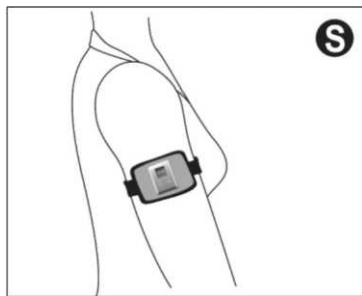
Lutte contre la cellulite



Haut de la cuisse

J. Haut de la cuisse

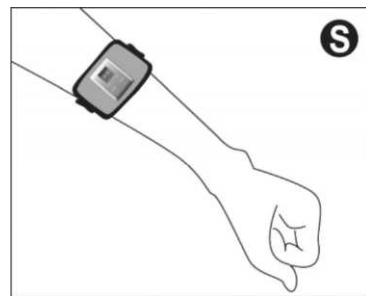
Travaille les muscles extérieurs/supérieurs de la cuisse. Même effet que le cyclisme.



Bras

K. BRAS

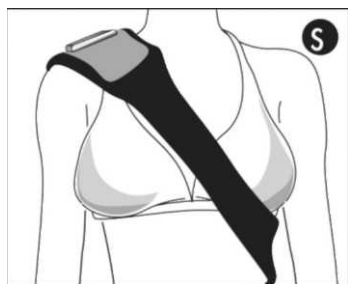
Lutte contre le relâchement.
Raffermit le bras.
Travaille et définit les biceps
et triceps.



Avant-bras

L. AVANT-BRAS

Renforce les avant-bras et la
poigne



Nuque/épaules

M. NUQUE ET EPAULES

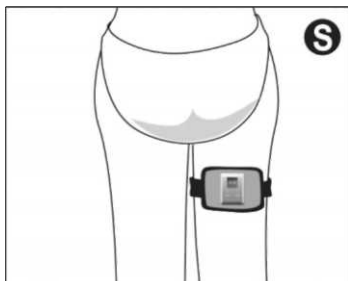
Procure un massage apaisant et
relaxant



Mollets

N. MOLLETS

Renforce les muscles des
mollets et de la voûte
plantaire. Même effet que le
cyclisme.



Intérieur de la cuisse

O: INTERIEUR DE LA CUISSE

Réduit la cellulite, tonifie et renforce le biceps
fémoral.

Différents modes et programmes automatiques

L'un des principaux avantages de votre système **AbTronicX2** à deux canaux réside dans ses programmes automatiques pilotés par microprocesseur, qui simulent différentes routines d'entraînement. Ils ont été spécialement conçus pour travailler les fibres musculaires rapides ainsi que les muscles plus grands, plus puissants et plus "paresseux". Ce résultat est obtenu via l'utilisation de diverses fréquences et intensités, et la sollicitation de toutes vos fibres musculaires au moyen de routines alternées. Si vous sélectionnez l'un de ces programmes automatiques, votre entraînement sera plus facile car vous ne devrez pas régler différentes échelles et fréquences comme c'est le cas avec d'autres appareils, mais vous bénéficierez aussi de conditions optimales et vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles en un minimum de temps.

Aussi, mettez-vous à l'aise, détendez-vous et profitez de ce que l'**AbTronicX2** à deux canaux peut faire pour vous, qu'il s'agisse de raffermir vos abdominaux, d'améliorer vos points faibles (comme la cellulite ou les 'poignées d'amour'), ou de vous procurer un massage profond, apaisant et relaxant.

ECHAUFFEMENT

Sélectionnez (**Mode 1, Deep Knead**)

Lorsque vous entamez un sport ou une activité quelconque, vos performances et votre sécurité seront optimisées par un échauffement approprié. Un bon échauffement accroît l'élasticité des muscles, tendons et articulations, et réduit les risques de blessures. Votre **AbTronicX2** peut être utilisé pour un échauffement lent. Fixez simplement la ceinture sur les muscles à échauffer et commencez par une contraction de faible intensité. Augmentez ensuite légèrement l'intensité des impulsions toutes les 2 minutes. Continuez de la sorte durant une session de 10 minutes jusqu'à votre niveau maximal de confort. Vous augmenterez la résistance de vos muscles aux mouvements souples et rapides et les préparerez pour des performances optimales.

DETENTE

Sélectionnez (**Mode 1, Deep Knead**)

Après un entraînement intensif, les muscles sécrètent des toxines qui peuvent nuire aux performances et réduire le temps entre les entraînements. Si vous utilisez l'**AbTronicX2** au mode 3 pendant environ 5 minutes, vous pouvez suivre un cycle de récupération qui aide les muscles à retrouver leur pleine capacité au plus vite. Vous pourrez ainsi vous entraîner plus intensément avec des périodes de repos plus courtes entre vos sessions.

ABDOMINAUX, TAILLE ET DOS

Sélectionnez (**Mode 3 Karate chop et Mode 7 Crunch Craze**)

Les abdominaux sont la zone la plus difficile à travailler et l'**AbTronicX2** est le système le plus simple pour ce faire. Utilisé régulièrement, l'**AbTronicX2** est idéal pour renforcer la paroi abdominale. Avec lui, vous pouvez bénéficier CHAQUE JOUR d'un bon entraînement pour vos abdominaux, dorsaux ou latéraux (les 'poignées d'amour'). La première semaine, n'utilisez votre **AbTronicX2** qu'au MODE 3. Dès que vos abdominaux et dorsaux se seront bien familiarisés à l'appareil, vous pourrez passer au Mode 3 Karate chop ou au Mode 7 Crunch Craze, niveaux parfaits pour tonifier vos abdominaux supérieurs, vos dorsaux, vos abdominaux inférieurs et vos poignées d'amour. Déplacez la ceinture jusqu'à ce que vous ayez trouvé la meilleure position pour une contraction maximale. A mesure que vos muscles se renforceront, augmentez progressivement l'intensité d'une session à l'autre jusqu'à ce que vous ayez atteint votre niveau maximal de confort. L'**AbTronicX2** dispose d'une minuterie automatique qui éteint l'appareil après 10 minutes. Il est donc plus facile de suivre votre temps d'entraînement.

Vous devriez utiliser l'AbTronicX2 au maximum 30 minutes par groupe musculaire et jusqu'à 3 fois par jour, avec au moins 4 heures de repos entre les sessions.

Conseil : même s'il est très facile de contracter vos muscles avec l'**AbTronicX2**, vous ne devez pas exagérer. Faites preuve de bons sens.

Dès que vous avez atteint les résultats souhaités, vous ne devez plus utiliser l'**AbTronicX2** tous les jours, mais seulement deux fois par semaine à raison de deux fois durant la journée pour conserver votre silhouette. Pour un entretien, utilisez le MODE 3 Karate Chop, le MODE 7 Crunch Craze ou le MODE 2 Tap Massage.

RENFORCEMENT DU CORPS

Sélectionnez (**Mode 3 Karate Chop et Mode 7 Crunch Craze**)

L'**AbTronicX2** vous permet de cibler et de tonifier vos muscles avec efficacité, afin d'améliorer votre silhouette, vos pourtours et votre fermeté. L'**AbTronicX2** peut être utilisé sur chaque groupe musculaire. Les abdominaux, triceps, biceps, quadriceps, grands dorsaux, deltoïdes et mollets sont les principaux muscles pour la forme de votre corps. Suivez le schéma de positionnement à la page 16 et travaillez toute zone que vous souhaitez améliorer. Relaxez-vous pendant votre entraînement et laissez l'**AbTronicX2** faire tout le travail. 30 petites minutes par jour feront vraiment une différence.

Vos muscles durcissent lorsqu'ils travaillent, ce qui améliore leur définition et votre silhouette. L'entraînement de zones difficiles telles que les abdominaux et les poignées d'amour est plus simple et plus sûr avec l'**AbTronicX2**. Sa fréquence unique permet de profondes contractions qui entraînent l'intégralité du tissu musculaire : chaque tissu devient plus épais et plus ferme tandis que le muscle se développe.

L'**AbTronicX2** est le système idéal pour raffermir le corps. Nous ne prétendons pas que l'**AbTronicX2** vous fera perdre du poids – vous allez naturellement brûler des calories lors des

contractions musculaires – mais il va assurément tonifier et définir votre musculature, pour une peau rayonnante de santé.

En combinaison avec un régime axé sur le contrôle des calories, l'**AbTronicX2** stimule la perte des masses graisseuses. Il est source de détente et d'assurance.

MUSCULATION ET PUISSANCE

Sélectionnez (**Mode 3 Karate Chop et Mode 7 Crunch Craze**)

Le développement musculaire est stimulé en réaction à une surcharge croissante. Dans la salle de sport, vous créez une surcharge via l'accroissement des poids et des répétitions. Pendant votre sommeil, un signal (acides aminés) est envoyé aux hormones de croissance de votre corps, qui font grandir et grossir vos muscles. Vous pouvez obtenir le même résultat avec l'**AbTronicX2** via un entraînement en résistance. Utilisez l'**AbTronicX2** sur vos biceps et empêchez vos bras de se plier. Si vous augmentez le niveau de l'**AbTronicX2**, la flexion sera plus intense. Si vous empêchez ce mouvement, et tendez votre bras, vous opposez une résistance à la contraction des biceps, comme lors d'un entraînement avec des poids. Mais grâce à l'**AbTronicX2**, vous pouvez faire cet entraînement à la maison sans poids ni machine.

AbTronicX2 vous offre, en principe, une forme d'entraînement différente basée sur la tension dynamique ou les exercices isométriques. C'est vous qui décidez quand vous intégrez cet entraînement dans votre programme. Vous pouvez utiliser la ceinture avant d'entamer l'entraînement proprement dit afin de détendre vos muscles ou l'utiliser a posteriori pendant la période de récupération. Vous pouvez également utiliser l'**AbTronicX2** pendant une séance de pompes afin d'accroître la charge.

L'**AbTronicX2** ne remplace toutefois pas un entraînement avec des poids lourds.

Cela dit, l'**AbTronicX2** est le meilleur système d'entraînement auxiliaire pour les personnes cherchant à accroître leur musculature et leur puissance. Et des tests scientifiques le prouvent.

Nous vous recommandons d'utiliser l'**AbTronicX2** dans les 2 à 3 heures suivant votre entraînement, sur les groupes musculaires exercés dans la salle de fitness. Utilisez l'**AbTronicX2** pendant environ 20 minutes en augmentant progressivement le niveau, jusqu'à ce que vous sentiez des contractions intenses.

VITESSE ET ENDURANCE

Sélectionnez (**Mode 8, Iron Man**)

Vous pouvez améliorer votre temps de réaction, votre vitesse et, dans une certaine mesure, votre endurance en développant différents nerfs et fibres musculaires. Certaines fibres génèrent beaucoup de puissance, mais ne la maintiennent que quelques secondes puis la perdent rapidement. D'autres fournissent moins de puissance durant une plus longue période. Le programme Iron Man (mode 5) transmet des signaux qui peuvent activer l'ensemble ou une partie précise des nerfs et fibres afin d'améliorer le temps de réaction et l'endurance de vos muscles.

AFFINEMENT ET SCULPTURE DE LA SILHOUETTE

Sélectionnez (**Mode 8, Iron Man**)

L'**AbTronicX2** traverse la couche de graisse et peut exercer presque tout groupe musculaire souhaité. Il développera efficacement le galbe et les performances de vos muscles. L'exercice à deux canaux numéro 8, en particulier, vous donnera les meilleurs résultats en un temps raisonnable si vous combinez l'utilisation de l'**AbTronicX2** avec des séances d'aérobic et un régime adapté. Lorsque vous perdez du poids, les muscles bien entraînés ressortent et votre corps rayonne de santé. Tous les exercices d'aérobic peuvent améliorer les muscles cardiaques et respiratoires, ce qui maintient votre niveau de santé et consomme de l'énergie. Juste après un entraînement (jogging, cyclisme ou marche), lorsque le niveau d'énergie dans le sang est faible, vous pouvez utiliser votre **AbTronicX2**. Les muscles ont alors besoin d'énergie et le corps tendra à consommer celle qu'il a stockée (graisse). Pensez à adopter un régime approprié afin de réduire l'absorption énergétique, d'accroître la consommation d'énergie stockée (graisse) et de diminuer votre taux de graisse.

LUTTE CONTRE LA CELLULITE

Sélectionnez (**Mode 5, AB Melt**)

L'**AbTronicX2** est un instrument idéal pour tonifier votre corps et raffermir les muscles avachis. Nous ne prétendons pas qu'il fait perdre du poids ou disparaître la cellulite, mais son utilisation vous aidera à raffermir et muscler votre corps, ce qui améliorera l'aspect de votre peau. Certains médecins recommandent d'ailleurs d'utiliser l'**AbTronicX2** après une liposuction afin de remodeler la silhouette.

Qu'est-ce que la cellulite ? La cellulite est le terme utilisé pour désigner les couches de graisse bosselées et irrégulières qui créent des 'fossettes' sur les hanches, les fesses et les cuisses des femmes. La cellulite atteint de nombreuses femmes dont les cellules graisseuses remplissent des poches dans le tissu conjonctif de la peau, où la circulation sanguine est généralement mauvaise. Après un certain temps, à mesure que la graisse et l'humidité s'accumulent, les poches gonflent et appuient contre le tissu conjonctif. Comme le tissu conjonctif des femmes est plus souple que celui des hommes et présente une composition différente, il s'affaisse et engendre une «peau d'orange» disgracieuse.

Si vous voulez utiliser l'**AbTronicX2** afin de lutter contre la cellulite, vous devrez le combiner avec une lotion spéciale anticellulite (non fournie). Sa formule sophistiquée repose sur un mélange efficace de caféine, rétinol et lierre terrestre. Cette lotion pénètre la peau plus profondément que tout autre produit similaire. Elle a été conçue pour un effet optimal sur la peau d'orange. Placez la petite ceinture autour de l'intérieur des cuisses, de l'extérieur des cuisses, des fesses ou de tout autre endroit où vous voulez réduire la cellulite et sélectionnez le **mode 5 «AB Melt»**.

L'utilisation de l'**AbTronicX2** en combinaison avec un régime axé sur le contrôle des calories réduira votre couche adipeuse. De récentes études ont démontré que nous disposons depuis toujours du meilleur des alliés contre l'excès pondéral : l'eau.

Votre programme de fitness et d'entraînement idéal doit s'accompagner d'une alimentation saine, de beaucoup d'eau (8 verres par jour), d'exercices aérobiques réguliers ou de marche pour empêcher l'accumulation des graisses et améliorer la condition cardiovasculaire, d'exercices de stretching pour une souplesse accrue et de sessions régulières avec l'**AbTronicX2** pour une superbe musculature.

APRES UN ACCOUCHEMENT

Sélectionnez (**Mode 4 Work out, Mode 5 Ab Melt, Mode 6 Fat Blaster**)

Durant la grossesse, les abdominaux sont étirés à l'extrême et après l'accouchement, ils deviennent très flasques sauf s'ils sont renforcés par un entraînement. Si vous recommencez à vous entraîner peu après l'accouchement, les muscles retrouveront leur forme initiale et vous, votre silhouette. L'**AbTronicX2** est un instrument idéal pour sous-tendre ce processus. Le traitement devra néanmoins être reporté d'environ trois mois en cas de césarienne.

La période effective dépend de la condition de vos abdominaux et de l'avis de votre médecin.

En cas d'accouchement sans complications, vous pouvez reprendre les exercices standard après 6 semaines. Les contractions doivent être très douces au début car les muscles sont extrêmement sensibles. Après quelques sessions, vous devriez pouvoir augmenter l'intensité de l'entraînement jusqu'à ce que vous soyez revenue au niveau de vos mouvements normaux et énergiques.

NE PAS utiliser la ceinture AbTronicX2 à deux canaux pendant la grossesse.

ARTS MARTIAUX / BOXE

Sélectionnez (**Mode 1 Deep Knead, Mode 4 Work Out**)

En termes de sports ou d'arts martiaux, l'**AbTronicX2** est le système ultime de TENSION DYNAMIQUE, tout simplement par ce qu'il contracte les muscles au-delà de ce qui est normalement possible.

Pour les sportifs qui ne suivent pas activement un programme de poids et haltères, nous recommandons d'utiliser l'**AbTronicX2** en mode 1, pas plus de 3 fois sur le même groupe musculaire en 24 heures.

Plus vite vous pouvez contracter vos muscles, plus vous devenez rapide et plus vous pouvez développer de puissance. Cela est dû au fait que la vitesse et la puissance sont déterminées par les fibres de traction rapide et non par les fibres de traction lentes. La ceinture **AbTronicX2** à deux canaux agit immédiatement sur les fibres de traction rapides et vous aide à accroître votre force de contraction.

Durant l'utilisation de l'appareil, vous pouvez augmenter progressivement le niveau jusqu'à l'obtention d'une contraction intense.

Tijdens het gebruik van het apparaat kunt u geleidelijk het niveau verhogen totdat u een intense samentrekking voelt.

Haut du corps – Puissance et rapidité

Sélectionnez (**Mode 1, Deep Knead, Mode 4 Work Out**)

Pour augmenter la force de frappe et la vitesse du haut du corps, vous devez entraîner les triceps, les biceps, les deltoïdes frontaux (épaules) et le dos.

Bas du corps – Puissance et rapidité

Sélectionnez (**Mode 1, Deep Knead**)

Pour augmenter la force de frappe et la vitesse des jambes, vous devez travailler simultanément les cuisses et les jarrets. Pour les coups de pied en hauteur et la gymnastique, c'est le haut des cuisses qu'il faut entraîner. Pour la souplesse, vous devez travailler l'intérieur des cuisses et effectuer des exercices de tension isométrique ou dynamique afin d'augmenter la charge.

CIRCULATION SANGUINE

Sélectionnez (**Mode 2, Tap Massage**)

Le sang est le véhicule utilisé par le corps pour transporter l'énergie et les nutriments afin de s'entretenir et de s'alimenter. L'AbTronicX2 contracte les fibres musculaires, qui stimulent à leur tour la circulation sanguine. Ce mécanisme procure divers avantages. Pendant chaque période de repos consécutive à un exercice, il est important de maintenir les muscles en activité afin d'accélérer le retour aux performances initiales. Les muscles sécrètent des toxines durant toute session sportive intensive, mais en approvisionnant les muscles en sang frais (plus riche en oxygène et glucose), vous accélérez le processus naturel de récupération et maintenez votre niveau de performances. Si vous gardez votre corps en parfaite condition à l'aide de l'AbTronicX2 à deux canaux, vous pourrez observer des périodes de repos plus courtes et vos muscles resteront au sommet de leurs performances, même si vous n'êtes pas en train de vous entraîner.

MASSAGE ET RELAXATION

Sélectionnez (**Mode 2 «Tap Massage», Mode 4 «Work out» ou Mode 8 «Iron Man»**)

L'AbTronicX2 peut aussi être utilisé en tant qu'appareil de massage personnel pour une agréable relaxation musculaire. Vous pouvez l'utiliser sur vos épaules, votre nuque, votre poitrine et le haut ou le bas du dos (voir les zones d'exercice M, E, B et C). Les efforts importants des muscles du dos ou des épaules entraînent divers symptômes dans de nombreux sports. Les muscles se fatiguent, sont tendus et peuvent être douloureux. Ces inconforts et raideurs musculaires peuvent limiter vos mouvements et donc nuire à vos activités sportives. L'AbTronicX2 inclut des programmes de massage et d'entraînement passif afin de stimuler la circulation sanguine et d'épuiser les muscles. Il en résulte une détente complète et un allègement de ces symptômes. Selon vos besoins, vous avez le choix entre les Modes 2, 3 et 4 – niveau faible à moyen – pour évacuer les tensions et

profiter des bienfaits d'un massage apaisant avec le système **AbTronicX2**, où et quand vous le souhaitez. Contrairement aux appareils de massage ordinaires, qui vibrent à peine et sont très bruyants, l'**AbTronicX2** est silencieux. Ce sont vos propres muscles qui assurent le massage, d'où une stimulation de la circulation dans la zone concernée. Résultat : une chaleur agréable et naturelle, et une profonde détente.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL

La ceinture **AbTronicX2** à deux canaux a été réalisée en matériaux de haute qualité. Le seul entretien requis consiste en un léger nettoyage des tampons conducteurs avec un chiffon humide et de l'eau savonneuse. Vous devrez aussi remplacer les piles de temps à autre. Ne plongez JAMAIS la ceinture dans de l'eau ou d'autres liquides. Ne frottez pas trop fort sur les zones conductrices. **Ne mettez pas la ceinture dans la machine à laver et ne la traitez jamais à l'adoucissant.**

Veillez à NE JAMAIS PLIER les tampons conducteurs ! Après de nombreuses utilisations, une décoloration de la zone conductrice et un "aspect ridé" sont normaux. Les tampons conducteurs sont des consommables qui s'usent au fil du temps, selon le gel utilisé, votre humidité corporelle et la fréquence d'utilisation de l'appareil. **Les tampons conducteurs usés peuvent réduire les performances de la ceinture ou donner l'impression d'une surface irrégulière.** L'usure et les fendillements ne sont pas couverts par la garantie (voir l'annexe pour les pièces de rechange). Nous tenons néanmoins à souligner qu'il s'agit du concept le plus avancé de la quatrième génération de ceintures. Ses tampons durent beaucoup plus longtemps que les tampons à gel adhésifs similaires d'autres appareils. Si plusieurs personnes veulent utiliser l'**AbTronicX2**, le module de commande se détache aisément de la ceinture en néoprène afin que vous puissiez l'installer sur votre propre ceinture pour des raisons d'hygiène. Il suffit de l'enlever et de le fixer sur une autre ceinture. L'**AbTronicX2** est particulièrement économe en énergie. Les piles couvrent environ 100 sessions de dix minutes. Si les impulsions s'affaiblissent ou que l'appareil s'arrête automatiquement après moins de 10 minutes, les piles doivent être remplacées (même si l'écran LCD est toujours activé). Le module de commande électronique est extrêmement fiable et basé sur la technologie SMT. Il ne demande aucun entretien et peut s'utiliser de très nombreuses années sans le moindre problème.

FAQ

- Q.** Comment fonctionne l'AbTronicX2 ?
- R.** L'AbTronicX2 a été conçu pour imiter les signaux que le cerveau transmet aux muscles durant un entraînement. Ces signaux entraînent une contraction puis une détente des muscles.
- Q.** Les muscles peuvent-ils être surdéveloppés ou brusqués ?
- R.** Non. Le principe est le même que lors d'un entraînement ordinaire : plus vous vous entraînez, avec des périodes de repos suffisantes, plus vous renforcez vos muscles.
- Q.** Cet appareil convient-il pour tous les âges ?
- R.** Absolument. L'AbTronicX2 n'est pas lié à l'âge et convient pour tous les âges. Les personnes âgées et les enfants devraient néanmoins l'utiliser sous surveillance et maintenir un niveau peu élevé.
- Q.** La ceinture va-t-elle me procurer un inconfort ?
- R.** Tant que la ceinture sera humide et bien serrée contre votre peau, vous n'éprouverez aucun inconfort. A un faible niveau, vous percevrez un léger fourmillement mais si vous augmentez le niveau, vous ne sentirez qu'une agréable contraction. Placez d'abord la ceinture sur les muscles du torse puis juste au-dessus du nombril, où la plupart des gens sont particulièrement sensibles.
- Q.** Faut-il le même niveau pour tous les muscles ?
- R.** Chaque muscle réagit à sa manière, de sorte que les niveaux seront différents. Déplacez la ceinture afin de trouver la position exacte qui génère une contraction maximale.
- Q.** Y a-t-il des contre-indications quant à l'utilisation de cet appareil ?
- R.** Oui, lorsque l'usage de l'appareil est déconseillé pour des raisons de santé. Dans pareil cas, vous devez d'abord consulter un médecin ou demander conseil ailleurs. Lisez attentivement toutes les contre-indications à la dernière page.
- Q.** Quand pourrai-je observer des résultats ?
- R.** Selon votre fréquence d'utilisation et votre taux de graisse corporelle, vous devriez constater une augmentation de la puissance après 1 à 2 semaines. Le développement musculaire devrait être visible environ 3 semaines après l'intégration de l'AbTronicX2 dans votre programme d'entraînement.
- Q.** Je sens des picotements mais pas de contraction.
- R.** Déplacez progressivement la ceinture afin de trouver l'endroit exact où les contractions sont à la fois optimales et agréables. Essayez d'augmenter le niveau. La cause peut aussi résider dans une couche de gel (à base d'eau) insuffisante sur la ceinture ou un contact inadéquat avec la peau. Si ces solutions ne fonctionnent pas, ôtez la ceinture puis lavez l'intérieur avec de l'eau et du savon doux afin d'enlever les huiles corporelles.
- Q.** Comment dois-je utiliser l'AbTronicX2 pour accroître ma vitesse de récupération ?
- R.** L'AbTronicX2 peut être utilisé toutes les quatre à cinq heures afin d'accélérer la récupération des muscles après un entraînement intensif. Utilisez un faible niveau avec de petites contractions.
- Q.** Ma peau est un peu rouge après usage. Y a-t-il un problème ?
- R.** Votre peau peut être un peu rouge après l'utilisation de l'AbTronicX2. Ce phénomène est en partie dû à une accélération de la circulation sanguine sous la peau et disparaîtra rapidement. Les rougeurs peuvent aussi être occasionnées par la pression de la ceinture sur la peau. Vous n'avez aucun souci à vous faire. Si la rougeur est extrême, il se peut que vous n'avez pas appliqué suffisamment de gel conducteur ou qu'il a séché durant une session plus longue. La prochaine fois, mettez plus de gel, rajoutez-en après chaque session de 10 minutes et choisissez un niveau moins élevé.
- Q.** J'éprouve des difficultés à placer la ceinture autour de ma taille. Que faire ?
- R.** Placez la ceinture AbTronicX2 à deux canaux adéquate autour de votre taille, bras ou jambe. La ceinture AbTronicX2 à deux canaux convient pour tout périmètre de 19 à 155 cm. Fixez la partie rugueuse de la bande Velcro à sa partie douce sur la ceinture.

Accessoires et pièces de rechange

Remplacement des tampons conducteurs :

Pour nettoyer la ceinture, utilisez un chiffon humide et de l'eau savonneuse puis rincez-la. Ne JAMAIS plonger la ceinture dans de l'eau ou d'autres liquides. La peau sécrète une substance huileuse qui provoque une réaction sur les tampons conducteurs. Pour des résultats et un confort optimaux, nous vous recommandons de remplacer les tampons conducteurs de temps à autre.

Les pièces ci-après sont disponibles au centre de service.

<u>Article</u>	<u>N° art.</u>
Tampons conducteurs (petit format)	
(2 pièces - 50 mm x 96 mm)	ZATBELT3
(2 pièces - 50 mm x 10,6 mm)	ZATBELT6
Partie centrale (1 pce - 12 cm x 8,5 cm)	ZATBELT4
Ceinture d'entraînement large	
(1 pce - 127 cm x 14,6cm)	ZATBELT5
Gel amincissant et raffermissant AbTronic, env. 115 g	ZATGEL
Bande souple en Velcro (5 cm x 45,7 cm)	ZATVEL2

Il ne s'agit pas d'un instrument médical ! Cet appareil est exclusivement destiné à un entraînement physique général. Son utilisation ne peut en aucun cas déboucher sur des réclamations d'ordre médical.

INDICATIONS

1. Entraînement physique général
2. Développement des capacités athlétiques

CONTRE-INDICATIONS

1. L'**AbTronicX2** ne peut **PAS** être utilisé par des personnes ayant un pacemaker.
2. L'**AbTronicX2** ne peut **PAS** être utilisé par des personnes ayant un cancer.

AVERTISSEMENT

1. Les effets à long terme des stimulations électriques chroniques ne sont pas connus.
2. Le degré de sécurité en cas de grossesse n'a pas été déterminé.
3. En cas de troubles cardiaques : **NE PAS UTILISER CET APPAREIL.**
4. Epilepsie potentielle ou diagnostiquée : **NE PAS UTILISER CET APPAREIL.**
5. **NE PAS** stimuler exagérément les nerfs du sinus carotidien (ou de toute autre partie au niveau de la gorge), surtout chez les personnes ayant une hypersensibilité avérée au réflexe du sinus carotidien.
6. **NE PAS** placer la ceinture sur la gorge ou la bouche. Cela peut entraîner de graves spasmes des muscles laryngiens et pharyngiens. L'intensité des contractions peut fermer les voies respiratoires et provoquer un arrêt de la respiration.
7. **NE PAS** placer la ceinture au-dessus du cerveau (sur la tête).
8. **NE PAS** appliquer du courant au travers de la poitrine (transthoracique) car il pourrait perturber le rythme cardiaque.
9. L'**AbTronicX2** ne peut **PAS** être utilisé sur des parties de corps enflées, infectées ou enflammées ou sur des éruptions cutanées, comme dans le cas d'une phlébite, d'une thrombophlébite, d'une phlébothrombose et de varices. Une embolie dans les mollets ou ailleurs peut entraîner une embolie pulmonaire ou une apoplexie.
10. Conservez toujours votre **AbTronicX2** hors de portée des enfants.



PRECAUTIONS: N'UTILISEZ PAS LA CEINTURE

1. Si vous êtes sujet aux hémorragies (traumatisme aigu ou fracture).
2. Si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale et que la contraction des muscles peut nuire au processus de rétablissement.
3. A hauteur de l'utérus pendant vos menstruations.
4. A des endroits où les nerfs sensitifs ont été endommagés en raison d'une lésion cutanée. Certaines personnes peuvent manifester des irritations cutanées ou une hypersensibilité à cause de la stimulation électrique ou du gel conducteur utilisé. L'irritation peut généralement être atténuée via l'utilisation d'un autre gel conducteur ou l'application d'une électrode.

EFFETS INDESIRABLES

Certains cas d'irritations cutanées et de brûlures sous les électrodes ont été signalés suite à l'utilisation de stimulateurs électromusculaires.

Gids voor probleemoplossing

PROBLEME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
L'écran LCD ne s'allume pas	- Piles non installées - Piles mal installées - Piles à plat.	- Installez les piles - Vérifiez les polarités - Remplacez les piles
L'écran LCD s'allume mais le système émet un signal d'avertissement (son strident)	- Pas de contact avec la peau - Module mal fixé à la ceinture. - Microprocesseur bloqué. - Piles presque à plat.	- Appliquez du gel à base d'eau sur les tampons conducteurs puis placez directement la ceinture sur la peau. - Vérifiez si le module est bien fixé avec tous ses connecteurs à la ceinture. - Vérifiez si tous les tampons conducteurs sont bien fixés à la ceinture. - Sélectionnez le mode  et augmentez l'intensité en appuyant sur les boutons des canaux gauche et droite. - Réinitialisez le système : enlevez les piles et attendez 1 minute pour une réinitialisation complète. - Remplacez les piles.
L'écran LCD s'allume mais il ne se passe rien	- Niveau trop faible - Pas assez de gel conducteur sur la ceinture	- Sélectionnez le mode  et augmentez l'intensité en appuyant sur les boutons des canaux gauche et droite. - Appliquez plus de gel à base d'eau entre la ceinture et la peau.

	<ul style="list-style-type: none"> - Le gel utilisé n'est pas à base d'eau. - La ceinture est mal placée. - La ceinture est usée ou présente des taches d'huile. - Les piles sont presque à plat 	<ul style="list-style-type: none"> - Lisez l'étiquette du gel utilisé. Vérifiez si elle mentionne le terme "eau" ou "aqua". - Déplacez la ceinture jusqu'aux positions correctes. - Nettoyez ou remplacez les tampons conducteurs (voir le conseil ci-dessous). - Remplacez les piles
L'écran LCD s'allume mais aucun bouton ne fonctionne	<ul style="list-style-type: none"> - Microprocesseur bloqué. - Piles presque à plat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réinitialisez le système : enlevez les piles 1 minute pour une réinitialisation complète - Remplacez les piles.

Conseil : vous pouvez vérifier vous-même si les tampons conducteurs sont usés et doivent être ou non remplacés, ou si le module électronique génère trop peu de courant. Détachez le module de la ceinture. Appliquez un peu de gel conducteur au bout de l'index et de l'annulaire d'une main et appuyez vos doigts contre les points de contact du module. Activez le module et augmentez prudemment l'intensité au niveau 1 ou 2. Si le module fonctionne correctement, vous ressentirez un léger fourmillement dans vos doigts. Cela signifie que les tampons conducteurs doivent être remplacés.

IMPORTANT ! REINITIALISATION

Si l'appareil ne s'active pas ou que vous ne parvenez pas à changer de programme, le microprocesseur s'est peut-être bloqué. Dans ce cas, effectuez une **REINITIALISATION** complète. Enlevez les piles puis replacez-les après une minute.

Conçu et fabriqué en Allemagne.

Copyright © 2008, AbTronicX2

POUR COMMANDER :
www.tektvshop.com
 Belgique : **070/66 00 30**
 France : **0826 02 50 40** (0,12 euro/min.)