

ABTRONIC^{MC} 2TM

Dual Channel Fitness Belt



Handleiding

Lees deze handleiding aandachtig alvorens de AbTronicX2 te gebruiken. Het zal u een beter inzicht geven over hoe het product werkt waardoor u de beste resultaten zult bekomen.

Gefeliciteerd met de aankoop van een van de meest geavanceerde, comfortabele en gebruiksvriendelijke EMS-toestellen die er op de markt verkrijgbaar zijn. De AbTronicX2 heeft het grote duidelijk afleesbare LCD-scherm van vergelijkbare toestellen en geeft u de meeste gebruikersvoordelen door het unieke 2-kanaalsontwerp.


Hoe werkt de AbTronicX2 Dual Channel Fitnessgordel?

De **AbTronicX2** is geen gewoon massagetoestel. Dit geavanceerde toestel maakt gebruik van zachte elektronische stimulatie om uw spieren samen te trekken en te ontspannen (training). U zult uw spieren zien bewegen. Het toestel produceert helemaal GEEN trillingen of geluid.

De **AbTronicX2** Dual Channel Fitnessgordel bewerkt als enige gelijktijdig de spiergroepen van de voor- en zijkant (love handles) of van de rug voor maximaal voordeel en de snelste resultaten.

Wanneer u het toestel aanzet, licht het LCD-scherm op en geeft aan dat uw **AbTronicX2** goed werkt. Nadat u, afhankelijk van uw behoefte, de kleine of de grote gordel hebt gekozen en de gordel rond de zone die u wilt bewerken hebt vastgemaakt, kunt u het toestel inschakelen.

Kies een programma en het intensiteitniveau zoals wordt beschreven op de trainingspagina's.

U zult een zachte tinteling gewaarworden. Stel voor elk kanaal afzonderlijk de intensiteit in van de elektronische pulsen door middel van de toetsen Hoger/Lager . Op het LCD-scherm wordt de gekozen intensiteit aangegeven.

Tip! Pas de gordel altijd **EERST** zonder gel aan zodat hij comfortabel zit! Breng voor een goede spiercontractie voldoende geleidende **AbTronicX2** gel aan op de vier geleidende kussentjes van de gordel. Voor maximale doeltreffendheid en comfort, breng een genereuze hoeveelheid **AbTronicX2** Afslankende Gel aan op alle contactvlakken.

- Gebruik **NIET** alleen water.
- PLOOI de geleidende kussentjes **NIET**.
- Train eerst uw **BOVENSTE** buikspieren, het dichtst bij de ribbenkast, **NIET** boven de navel.

Hoe bekomt u de best mogelijke resultaten?

De **AbTronicX2** zal waarschijnlijk inwerken op spieren die nooit eerder werden getraind. De **AbTronicX2** doet echt voor u wat wordt beloofd. Nochtans is regel gebruik de sleutel voor een nieuwe versie van uzelf. Dus vergeet niet de volgende 30 dagen **ELKE** DAG uw **AbTronicX2** te gebruiken. Net zoals u niet kunt verwachten dat u voor de eerste keer naar de sportschool gaat en de volgende dag keiharde buikspieren hebt, zo zal het ook wat tijd vragen om die spieren de juiste stevigheid te geven. De meeste mensen zien merkbare resultaten binnen 4 weken, dus houd vol, leun achterover, ontspan u en laat de **AbTronicX2** het werk voor u doen. De **AbTronicX2** heeft een positief effect, is eenvoudig, zit prettig en is heel doeltreffend.

Handleiding van de AbTronicX2 Tweekanaalsgordel

Gefeliciteerd met de aankoop van de enige echte originele **AbTronicX2**, het slimme elektronische trainingssysteem speciaal ontworpen voor bodytoning, atletische training en bodybuilding.

U hebt gekozen voor het meest geavanceerde en het meest kwalitatieve toestel dat momenteel verkrijgbaar is. Het zal jarenlang meegaan. In tegenstelling tot andere systemen die vandaag op de markt zijn, heeft de originele **AbTronicX2** de unieke neopreen geleidende kussentjes, waarop een octrooi werd aangevraagd. Deze schilferen, barsten of scheuren niet zoals andere gordels met een goedkopere afwerking of gelkussentjes.

Dankzij zijn unieke ultramoderne samenstelling is de **AbTronicX2** de meest comfortabele om te dragen en zal hij u geld en ongemak besparen omdat u niet keer op keer een nieuwe gordel zult moeten kopen.

Met uw nieuwe originele **AbTronicX2** kan u er zeker van zijn dat u het beste en veiligste systeem voor lichaam en gezondheid bezit. Dankzij het slimme compatibele ontwerp, kunt u ook gebruik maken van de vele beschikbare accessoires om uw **AbTronicX2** aan te passen aan uw behoeften. Zonder dat u een nieuw elektronisch toestel hoeft te kopen, kunt u uw originele **AbTronicX2** gemakkelijk veranderen in een totaal draadloos massagetoestel, in het meest geavanceerde systeem om cellulitis te bestrijden of in een therapeutisch instrument dat vergelijkbaar is met de toestellen die door vele chiropractors en in klinieken worden gebruikt.

De buikspieren zijn een van de spiergroepen die het moeilijkst in vorm te krijgen zijn en de nieuwe verbeterde tweekanaals **AbTronicX2** is ideaal om u in deze moeilijke taak bij te staan. In 10 minuten kunt u uw buikspieren trainen en gelijktijdig de spieren van uw zijkant (love handles) of rug met tot 3.000 contracties enkel door modus 1 in te stellen – kunt u zich voorstellen hoeveel sit-ups u zou moeten doen om hetzelfde resultaat te bereiken?

Met het normale aanbevolen gebruik van 30 minuten per dag en afhankelijk van de trainingsroutine, zal **AbTronicX2** u helpen om na 3 – 4 weken regelmatige behandeling merkbare resultaten te bekomen. Regelmatige lichaamsbeweging en gezonde voedingsgewoonten, gecombineerd met de moderne technologie van **AbTronicX2** is de beste manier om een totale gezondheid te bekomen.

1. Hoe de Dual Channel AbTronicX2 werkt

De **AbTronicX2** genereert lichte, zachte elektrische pulsen die naar de binnenkant van de gordel, die op uw huid is geplaatst, worden gevoerd. Deze elektrische pulsen activeren de onderliggende motorische zenuwen wat resulteert in spiercontracties. De **AbTronicX2** stuurt een signaal naar uw spier

en doet deze samentrekken en weer ontspannen. Deze pulsen zijn ontworpen om het natuurlijke zenuwsignaal te imiteren en om doeltreffende, aangename spiercontracties te verkrijgen die telkens weer worden herhaald om een normale oefening na te bootsen. Deze technologie wordt door vele professionele atleten en Olympische gouden medaillewinnaars gebruikt en nu kunt ook u van de voordelen van deze passieve training genieten binnen uw eigen woning; en het best van al: het is gemakkelijk in het gebruik!

De **AbTronicX2** vereist 2 x AAA batterijen (bijgeleverd). Controleer of u ze in de juiste richting monteert, het (+) merk moet overeenkomen met de aanduiding in de batterijhouder.

Belangrijke richtlijnen

De **AbTronicX2** is uitermate veilig en gebruiksvriendelijk, desondanks, is **AbTronicX2** niet aansprakelijk voor enige schade opgelopen als gevolg van een verkeerd gebruik van het product. Als voorzorgsmaatregel raden wij aan om de volledige handleiding te lezen en om in het geval dat u aan de volgende aandoeningen lijdt, u professioneel medisch advies inwint alvorens het apparaat te gebruiken:

- Na een bevalling (zie hoofdstuk Na een Bevalling)
- Personen met een pacemaker of met een hartaandoening
- Epilepsie
- Multiple Sclerose
- Flebitis in de actieve fase (ontsteking van een bloedvat)
- Wanneer weefsel is ontstoken tgv ziekte of verwonding
- Recent littekenweefsel of operatie
- Spataders in gevorderd stadium
- Tijdens de zware dagen van de menstruatie, het toestel niet gebruiken op de buik.

Bij twijfel, raadpleeg uw fysiotherapeut, osteopaat of arts.

Onbegeleide kinderen mogen dit apparaat niet gebruiken

Tip! De **AbTronicX2** Microprocessormodule klemt vast aan de tweekanaals **AbTronicX2** gordel of aan een van de andere voorziene **AbTronicX2** tweekanaals accessoires met de drukknopbevestiging.

U kunt de module gemakkelijk van de gordel verwijderen wanneer u de gordel wenst te reinigen. Om de module opnieuw te bevestigen, gewoon vastknippen. Voor een gemakkelijke bediening bij gebruik van de module op de buik, kan het scherm met een druk op de knop ondersteboven worden gedraaid.

LCD-Scherm

Geluid aan/uit indicator

(De **FUNCTIE** en **AAN/UIT** toets 2 seconden ingedrukt houden)

Toetsvergrendeling

(functietoets 3 sec ingedrukt houden)

Batterij-indicator

Indicatie kanaal achterkant:

Intensiteit

Modus

Indicatie kanaal voorkant:

Intensiteit

Modus

Indicatie:



= Modus



= Stroom



= Timer

Bediening:

Toets voor draaien scherm

Kies



hoger /lager toets kanaal achterkant

Aan / Uit toets

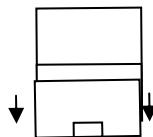
Hoger / lager toetsen kanaal voorkant

AbTronicX2 gebruikt 2 x AAA batterijen

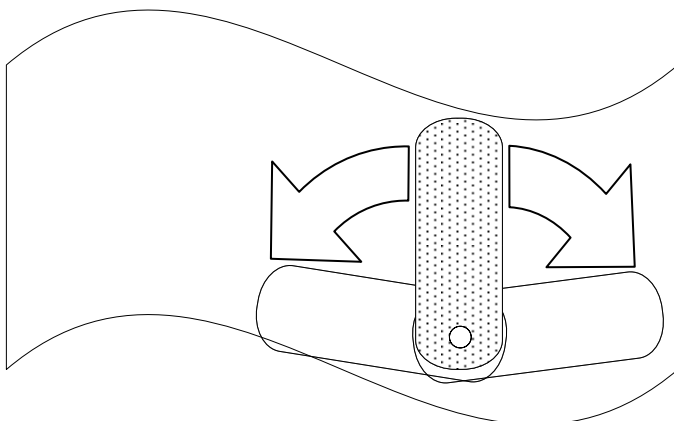
De **AbTronicX2** is zeer eenvoudig te gebruiken. Iedere handeling wordt duidelijk weergegeven op het lcd-scherm en alle programma's werken automatisch. Om het aflezen bij het dragen van de gordel te vereenvoudigen kan het lcd-scherm ondersteboven worden gedraaid. De module heeft ook een automatische uitschakelfunctie.

Bediening:

1. Open de batterijhouder door het deksel zachtjes naar beneden te schuiven (zie schets)
2. Plaats 2 x AAA batterijen en volg hierbij de polariteitsaanduidingen in de houder.
3. Bevestig de bedieningsmodule aan de gordel door hem vast te klikken aan de voorkant .
4. Bevestig de geleidende kussentjes aan de gordel door ze vast te klikken met de drukknoppen.



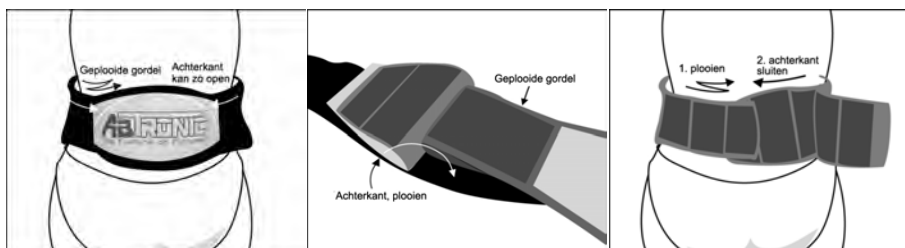
Voor het achterste kanaal kunt u de **AbTronicX2** geleidende kussentjes in om het even welke positie instellen. De klittenbandkussentjes zijn gemakkelijk aan te brengen:



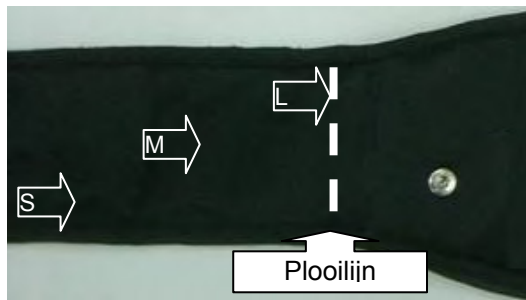
Hoe uw AbTronicX2 gordel aanpassen:

- De AbTronicX2 gordel werd vooraf aangepast voor een buikomvang van 35"-38" (89-97cm). De bedieningsmodule is aan de gordel bevestigd.
- Bekijk de achterste klittenbanden voor het aanpassen van de gordel en controleer hoe de bedieningsmodule wordt bevestigd.
- Maak de bedieningsmodule los en plaats de batterijen.
- ZONDER GEL:** Pas de gordel aan zodat hij strak maar toch nog comfortabel rond de buik aansluit. De voor- en achterkant moeten in het midden van de buik en rug zitten.

Regel de grootte van de gordel door hem aan beide zijden wanneer nodig bijna symmetrisch in de achterste klittenbanden te plooiën.



Aanpassing gordelgrootte, Small(S)/Medium (M)/Large (L)



U kunt de gordelgrootte instellen als S/M/L. In overeenstemming met de maataanwijzers en de plooiïnen kunt u de gordel in de achterste klittenbanden plooiën, bijna symmetrisch aan beide kanten voor S/M//L aanpassing.

- L** → Voor grote buikomvangen, ongev. 99-112cm
- M** → Voor middelgrote buikomvangen, ongev. 81-91cm
- S** → Voor kleine buikomvangen, ongev. 60-74cm

- Indien uw buikomvang groter is 114-117cm, bevestig het klittenband dan tussen de open uiteinden van de gordel als verlengstuk.
- Doe de gordel af nadat hij goed is aangepast.
- Brengt de 4 geleidende platen aan op de gewenste te trainen zones.

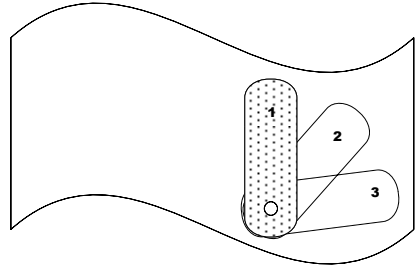
Plaatposities achterste kanaal:

Afhankelijk van de omvang van uw taille worden de volgende zones aanbevolen om de geleidende platen van het achterste kanaal op af te stemmen. Pas de gordeldiameter aan zodat hij strak zit en stel de gordel en de posities van de platen optimaal af op de gewenste zones:

Aanbevolen positie 1
Voor bovenrug en love handles

Aanbevolen positie 2
Voor midden- en onderrug of taille

Aanbevolen positie 3
Voor onderrug of taille



Uw AbTronicX2 Dual Fitness Belt is nu klaar voor gebruik!

5. Draai de gordel met de voorkant naar beneden en breng een genereuze hoeveelheid **AbTronicX2** afslankende en verstevigende gel aan op elk van de vier geleidende platen.



BELANGRIJK: De module zal **NIET** werken zonder een geleidend middel tussen uw huid en de geleidende delen van de gordel!

Om het beste resultaat te garanderen in de kortst mogelijke tijd, gebruik **ENKEL** de speciaal samengestelde **AbTronicX2** afslankende gel. Het is mogelijk om andere verstevigende gels te gebruiken als ze maar op **WATERBASIS** zijn

Tip! Wanneer u niet de originele **AbTronicX2** afslankende gel gebruikt, lees dan aandachtig de lijst met de ingrediënten van de verstevigende gel die u gebruikt.


Controleer of de gel "Water" of "Aqua" bevat. **GEBRUIK GEEN** gel of crèmes die olie bevatten omdat dit gevaarlijk kan zijn. De gel **MOET** op waterbasis zijn. Gels op oliebasis kunnen ingrediënten bevatten die slecht reageren met de geleidende platen van uw gordel en kunnen de levensduur en de doeltreffendheid aanzienlijk verminderen.

6. Controleer of de module is uitgeschakeld, d.w.z. dat het LCD-scherm op UIT staat. Indien u per ongeluk de module aanzet, houd dan de AAN/UIT knop 3 seconden ingedrukt om hem opnieuw uit te schakelen.

7. Plaats de nieuwe **AbTronicX2** tweekanaalsgordel om uw buik of om het even welk ander deel dat u wenst te trainen en sluit de gordel met de klittenband zodat deze comfortabel maar strak komt te zitten (niet te strak).

Tip! Wanneer u de gordel rond uw buik draagt kunt u het LCD-scherm gemakkelijker lezen door op de "Toets omdraaien scherm" te drukken. Hierdoor zal het scherm 180 graden draaien zodat het gemakkelijk kan worden afgelezen.

8. Wij raden u aan om met de bovenste buikspieren en de bovenrug te beginnen, plaats de gordel hiervoor op de navel.

9. Schakel de module in door eenmaal op de **AAN/UIT**  toets te drukken. Het LCD-scherm zal oplichten en een beeld weergeven.









10. Gebruik de **PROGRAMMA**  toets om door het menu te bewegen:





Modus (8 programma's)

Druk op de hoger/lager toets om uit 8 programma's te kiezen

Programma	Naam	Scherf	Beschrijving
1	Deep Knead	1 	Lange contracties
2	Tap Massage	2 	Zeer snelle pulsen
3	Karate Chop	3 	Mep/tik oefening met rustperiodes
4	Work out	4+ 	Algemene gemengde oefening met rustperiodes
5	Ab Melt	5+ 	Programma met toenemende intensiteit
6	Fat Blaster	6+ 	Volledige oefening met gemengde elementen
7	Crunch Craze	7+ 	Mepprogramma met elementen voor- en achterkant
8	Iron Man	8+ 	Professionele oefenprogramma, gemende modus met voorste en achterste kanaal alsook trage en snelle elementen

BELANGRIJK:

Na het selecteren van het programma in 'Modus', wordt de standaardintensiteit op '0' gezet.

Druk op de functietoets  om de intensiteit te verhogen.

BELANGRIJK:

Terwijl de Modi 1, 2, 3, 4 repetitief zijn, bestaan Modi 5, 6, 7 en 8 uit een brede waaier van verschillende elementen van een trainingprogramma. Tijdens het programma veranderen de lengte en

het pulsen al naargelang. U kunt meer voordeel halen uit het in verwarring brengen van de spiergroep. Korte pulsen worden gebruikt voor reflexbewegingen en lange pulsen voor langdurige versterking en massage.

Wij raden u deze volledige programmamodi pas aan nadat u de **AbTronicX2** in de gewone Work Out Modus (Modus 4) gedurende minstens 1 week hebt gebruikt. **Als beginnening dient u steeds de modus en intensiteit te gebruiken die het meest comfortabel aanvoelt.**

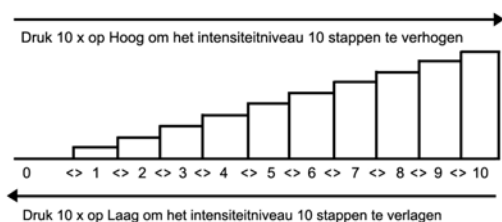


Stroom met 10 intensiteitsniveaus

BELANGRIJK:

Het maximale verschil tussen het voorste en het achterste kanaal is 5 niveaus. De module zal zelf het 2de kanaal aanpassen wanneer het verschil groter wordt.

Druk op de **HOGER/LAGER** toets om de intensiteit van ieder kanaal te verhogen of te verlagen. Niveau 1 is de eerste intensiteit die u kunt voelen. De vooringestelde waarde is 0 nadat u een programma hebt gekozen in de modusstand. U zult een tintelend gevoel gewaarworden alvorens de spier samentrekt. Van zodra de spier samentrekt zult u zich aangenaam en ontspannen voelen. Pas de intensiteit aan uw comfortniveau. U moet een sterke maar aangename contractie van de spieren voelen.



Het intensiteitsniveau heeft 10 stappen per kanaal. Telkens u op de HOGER/LAGER toets drukt verhoogt / verlaagt de intensiteit met een stap.

U kunt verschillende intensiteitsniveaus instellen voor de training van de voor- en achterkant volgens de persoonlijke gekozen niveaus.

BELANGRIJK:

De AbTronicX2 module heeft verschillende ingebouwde veiligheidsfuncties:

- A) **AUTO OFF:** Na ongeveer 10 minuten zal de **AUTO OFF** functie het toestel uitschakelen indien het niet wordt gebruikt
- B) **FAILSAFE:** Het toestel zal niet werken wanneer het niet wordt gedragen, wanneer er geen gel aanwezig is of er geen vermogen aangesloten is
- C) **ALARM:** (in het geval B) het toestel zal een piepend alarm laten horen
- D) **VERGREDELING TOETSENBORD AAN/UIT:** Houd de functietoets 3 seconden ingedrukt



Timer

De standaard tijd 10 minuten. Druk eenmaal op de HOGER/LAGER toets om de tijd te verhogen of te verlagen. De maximale tijd is 45 minuten.


11. Om het toestel uit te schakelen, houd de AAN/UIT toets drie seconden ingedrukt.

12. Om het geluid aan/uit te zetten, houd de **FUNCTIE** en **AAN/UIT** toets 2 seconden ingedrukt. Het scherm toont het 'geluid uit' symbool

Autofuncties

Wanneer het geleidende deel van de gordel (het grijze gedeelte op de achterkant van de gordel) geen huid raakt, dan kan de intensiteit enkel op "1" worden ingesteld. Een alarm zal na 2 seconden hoorbaar zijn en het toestel zal zich automatisch uitschakelen. Indien de gordel tijdens het gebruik wordt afgedaan, dan wordt de intensiteit automatisch op "1" teruggezet. Wanneer de gordel niet meteen opnieuw in contact met de huid komt, dan zal het toestel na 20 seconden automatisch uitschakelen. De **AbTronicX2** is uitgerust met een autotimer. Deze zal automatisch uitschakelen na 10 minuten training. Indien u het trainingsprogramma tijdens deze 10 minuten wijzigt, dan zal de timer de oorspronkelijke tijd blijven aftellen.

Wat te doen wanneer u geen spiercontractie voelt

Indien geen spiercontracties worden gevoeld, beweeg de gordel dan traag over de zone die u wenst te bewerken. Controleer of u voldoende **AbTronicX2** afslankende gel heeft aangebracht aan de binnenkant van de neoprene belt. Verhoog geleidelijk de **PULSE INTENSITEIT** door op de Hoger toets te drukken voor ieder kanaal in de  modus tot er spiercontractie wordt gevoeld.

De **AbTronicX2** dual channel belt is een geweldige manier om uw spieren te trainen. Het kan wat oefening vragen om de gordel correct aan te brengen en om de ideale spanning in te stellen die voor u de beste resultaten opleveren.

***Tip!** wanneer er niet voldoende gel op de gordel is aangebracht of wanneer de gordel niet strak tegen de huid drukt, dan kunt u een ongemakkelijk gewaarwording ervaren. Hetzelfde zal gebeuren wanneer de geleidende platen versleten zijn en niet langer goed geleiden.*

Trainingsbegeleiding

Tijdens de eerste week dient u uw spieren de tijd te geven om zich aan de nieuwe workout aan te passen.

Gebruik het toestel maximaal 10 minuten per spiergroep, een- of tweemaal daags, met een rustperiode van minimaal 4 uur tussen elke trainingssessie. Wij adviseren u enkel Modus 4 (Work-Out-Mode) te gebruiken tijdens de eerste week.

Na de eerste week, kunt u de **AbTronicX2** maximaal 30 minuten per spiergroep gebruiken, 3 maal daags, met een minimale rustperiode van 4 uur tussen de sessies.

U dient uw trainingsroutine aan uw persoonlijke fitheid aan te passen en er steeds op te letten dat u zich comfortabel voelt.

BELANGRIJK – GRAAG LEZEN

Wanneer er geen of onvoldoende **AbTronicX2** afslankende gel op de geleidende platen is aangebracht, of de gordel zit niet strak tegen de huid, dan kan er een onaangename tintelende gewaarwording

optreden. Dit kan ook gebeuren wanneer het lichaam een teveel aan vet heeft gevormd op de huid. Voor het gebruik, controleer of de contactpunten met voldoende gel bedekt zijn. Reinig de neoprene belt en de geleidende platen regelmatig met een natte doek of een zeepoplossing om vetophoping te vermijden. Merk op dat enige verkleuring van het geleidend gedeelte en een “verbrokkeld uitzicht” volkomen normaal is. Het toestel blijft functioneren, zelfs na veelvuldig gebruik wanneer de geleidende platen barsten vertonen, zolang u maar gebruik maakt van voldoende geleidende gel. **Was de gordel niet in de wasmachine of maak geen gebruik van wasverzachter gezien dit de gordel kan beschadigen**

De geleidende platen NIET plooien. Wanneer er op uw huid roodheid, of irritatie optreedt na het afdoen van de gordel, dan kan dit veroorzaakt zijn doordat de geleidende platen tijdens de sessie uitgedroogd zijn. Zorg ervoor dat de platen te allen tijde vochtig blijven en dat u voldoende AbTronicX2 afslankende gel gebruikt.

Versleten geleidende platen kunnen de prestaties van het toestel verminderen of de gordel een labiel gevoel geven. **De geleidende platen zijn verbruiksproducten** die na verloop van tijd verslijten. Slijtage valt niet onder de garantie, (voor vervanging zie pagina 31).

Merk nochtans op dat dit gordelontwerp veel langer meegaat dan vergelijkbare “opkleef” gelplaten die in andere systemen worden gebruikt. Om onnodig ongemak te vermijden en maximale prestaties te garanderen, vervang de geleidende platen van tijd tot tijd of telkens wanneer hun werking onvoldoende of labiel wordt.

Tip! ZEER BELANGRIJK. U MOET een geleidend middel zoals AbTronicX2 afslankende gel aanbrengen op de geleidende platen aan de binnenkant van de gordel. De geleidende platen MOETEN contact hebben met uw huid. De AbTronicX2 werkt NIET doorheen kleding.

Trainingspunten - Vrouwen

- M. Nek/Schouders:** Geeft een verzachtende massage en relaxatie aan de nek en schouders.
- E. Borsten/Rug:** Voor een verbeterde borstomtrek, spieren van de middenrug en strakkere buik.
- A. Middenrif/rug:** Bovenste buikspieren, helpt het losse weefsel rond de maag te verstevigen. Gelijk aan de oefening waarbij het middenrif naar boven onder de ribbenkast wordt getrokken.
- B. Buik/Boven-en middenrug:** Traint de belangrijkste buikspieren zoals bij sit-ups; 10 minuten in modus 2 levert 600 spiercontracties op. Verstevigt ook de rugspieren voor verbeterde lichaamshouding.
- C. Onderste buikspieren/ Onderrug:** Hetzelfde als neerliggen, benen traag optillen en langzaam laten zakken.
- D. Taille/Rug:** Het equivalent van het buigen van de zijden, voor een strakkere taille.
- K. Armen:** Verstevigt het weefsel in de bovenarmen.
- F. Billen:** Het niet trainen van deze spieren veroorzaakt uitdijende heupen en dij. Train en versterk deze uitgebreide spiergroep.
- J. Bovenkant dij/heupen:** Voor de spieren aan de buitenkant voorzijde van de dij en heupen.
- I. Bovenkant/buitenkant achterzijde dij:** Om aan cellulitis te werken.
- H. Bovenkant voorzijde dij:** Traint zowel de hoofd- als de kniespier en verkleint de ronding op de knie. Het punt achter de knie kan op ongeveer 4 cm boven het gewricht worden teruggevonden.
- O. Binnenkant dij:** Voor een onderontwikkelde binnenkant dij, verstevigt de binnenkant van de dij.

N. Kuiten: Traint en vormt de kuiten. Het gebruik van het voorste punt zal de voetboog en de buitenkant van de scheen ten goede komen.

Trainingspunten - Mannen

- M. Schouder/Nek:** Geeft een verzachtende massage en relaxatie aan de nek en schouders.
- E. Borst/Rug:** Eenzelfde actie als een vuist in de palm van de andere hand drukken, traint de borst- en rugspieren.
- A. Middenrif/Rug:** Hetzelfde effect als de buik onder ribbenkast trekken. Helpt ook het volume en de definitie.
- B. Buikspieren/
Boven-&middenrug:** Traint de belangrijkste buikspieren zoals bij sit-ups; 10 minuten in modus 2 levert 600 spiercontracties op. Verstevt ook de rugspieren voor verbeterde lichaamshouding
- C. Onderste buikspieren/
Onderrug:** Hetzelfde als neerliggen, benen traag optillen en langzaam laten zakken.
- D. Taille/Rug:** Het equivalent van het buigen van de zijden. Voor een strakkere taille. Uitstekend om aan de 'love handles' te werken.
- H. Latissimus Dorsae:** Hetzelfde effect als horizontale lifts; verbetert lichaamshouding.
- K. Bicep/Tricep:** Traint en vormt deze belangrijke buig- en trekspijeren.
- L. Onderarm:** Helpt de onderarm te versterken.
- F. Billen:** De belangrijkste spier voor de lichaamshouding.
- J. Bovenkant dij:** Heeft hetzelfde effect als fietsoefeningen op de bovenste en buitenste dijspieren.
- H. Bovenkant voorzijde dij:** Traint de spieren aan de bovenkant van de dij.
- G. Dij/Voorkant knie:** Traint zowel de hoofd- als de kniespier en verkleint de ronding op de knie.

Het punt achter de knie kan op ongeveer 4 cm boven het gewricht worden teruggevonden.

O. Binnenkant dij:

Voor een onderontwikkelde binnenkant dij, verstevigt de binnenkant van de dij.

N. Kuiten:

Traint en vormt de kuiten. Het gebruik van het voorste punt zal de voetboog en de buitenkant van de scheen ten goede komen.

Plaatsing gordel

Gezien iedereen verschillend is, zal de juiste positie van de **AbTronicX2** variëren van persoon tot persoon. De ideale positie is vlakbij de motorische zenuw. Terwijl het toestel werkt kunt u de **AbTronicX2** gordel verschuiven om de meest doeltreffende plaats te vinden. Door de gordel een klein beetje te verplaatsen, zult u merken dat contracties sterker of zwakker worden. De beste positie is wanneer de sterkste contractie wordt gevoeld.

Bereik van de gordel:

Gordel min. maat: ~24 inch = ~61 cm

Gordel max. maat: 46~47 inch = 17~119 cm

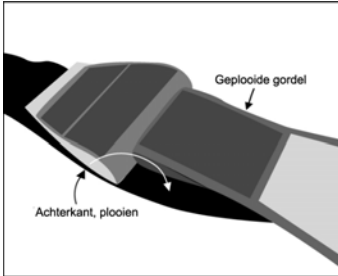
Procedure aanpassing gordel:

Opdat de gordel zo goed mogelijk zou passen, is er een speciale manier om de maat te verkleinen. Door deze unieke techniek blijven de achterste kanalen in het midden en verhoogt de zachte druk van de geleidende kussentjes op de huid.

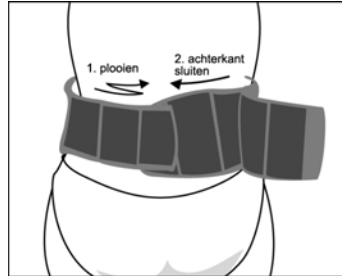
Dit staat garant voor maximaal comfort en gebruiksgemak. Volg deze instructies om de maat van de gordel te verkleinen:

Wij raden u aan om de maat gelijkmatig te verkleinen over de voorkant en de twee rugposities zodat de kanaalplaten aan de achterkant in het midden van de rug komen te zitten.

1) Open achterzijde & vouw gordel binnenwaarts



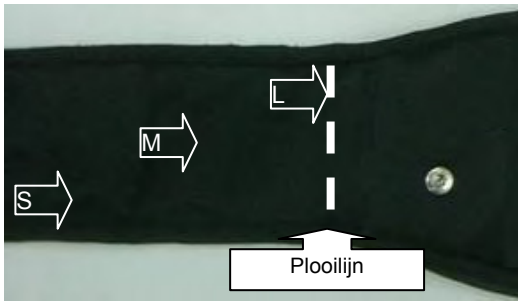
2) Achteraanzicht tijdens het dragen



3) GORDEL GESLOTEN EN NAAR BINNEN GEVOUWEN



Gordelaanpassing Small(S)/Medium (M)/Large (L)



U kunt de gordelgrootte instellen als S/M/L. In overeenstemming met de maataanwijzers en de plooiijnen kunt u de gordel in de achterste klittenbanden plooiën, bijna symmetrisch aan beide kanten voor S/M/L aanpassing.



Voor grote buikomvangen, ongev. 99-112cm

Voor middelgrote buikomvangen, ongev. 81-91cm

Voor kleine buikomvangen, ongev. 60-74cm

Voor de maat Extra-Large (XL), bevestig het klittenband tussen de open uiteinden van de gordel als verlengstuk.

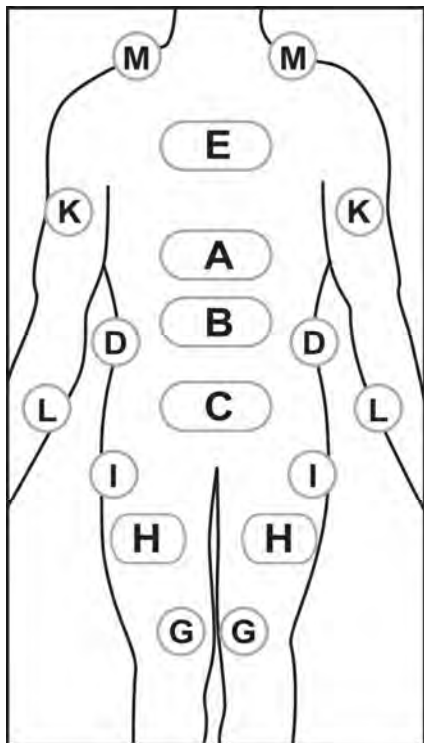
Plaatsing van de gordel - vervolg

De geleidende platen kunnen in vele verschillende posities worden geplaatst, zodat u de spiergroepen nauwkeuriger kunt bewerken.

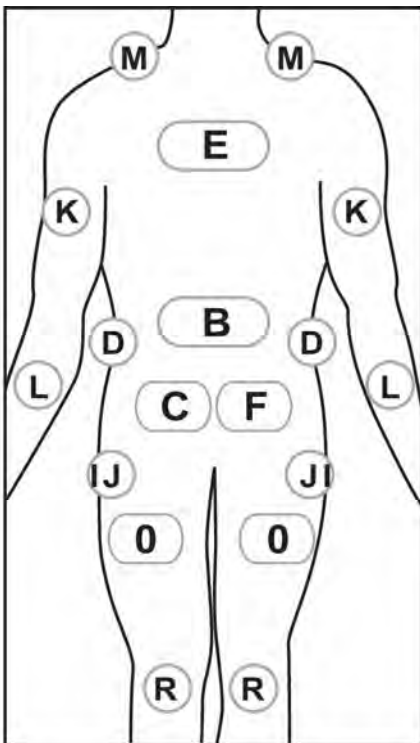
Het klittenband kan worden gebruikt om de individuele spiergroepen doeltreffende te bewerken. Het gebruik van de correcte gordelgrootte is de sleutel tot de best mogelijke resultaten.

De schetsen in dit boekje zijn enkel voorzien als een aanbeveling bij het starten. **AbTronicX2** is een gepersonaliseerd training- en vorminstrument en kan worden aangepast in functie van het individu. Het gebruik is bedoeld voor een algemene fysieke conditietraining. Op de getoonde afbeeldingen is het plaatsen van de gordel enkel met een letter aangeduid. Indien de contracties niet doeltreffend blijken, plaats de gordel dan zo dicht mogelijk bij deze plaatsen. Wij raden het af om de gordel over het hart te plaatsen. Gezien er zich geen effectieve spiergroep in deze zone bevindt, is er ook geen reden toe.

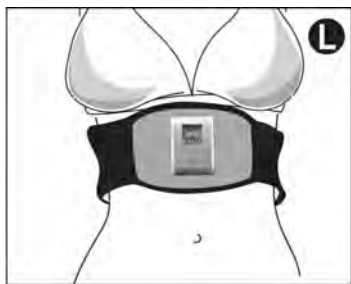
Voorkant



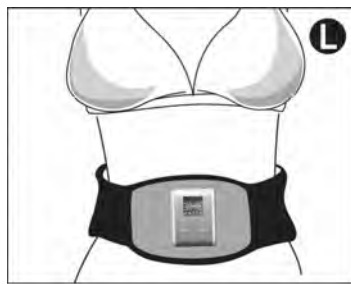
Achterkant



AbTronicX2 Dual Channel Fitness Belt – Grote Gordeloefeningen



Bovenbuik



Middenbuik

A. BOVENBUIK/BOVEN- /MIDDENRUG

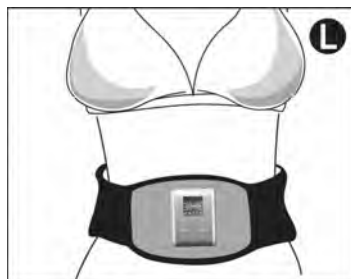
Maakt de buik stevig en plat
Hetzelfde als crunch



Middenbuik

B. MIDDENBUIK/ MIDDENRUG

Maakt de buik stevig en plat
Gelijk aan situps



Middenbuik

B+D. MIDDENBUIK/MIDDENRUG + LOVE-HANDLES

Oefeningen middenbuik/rug

C+D. ONDERBUIK/RUG + LOVE-HANDLES

Oefening onderbuik/rug
en lovehandles



Onderbuik

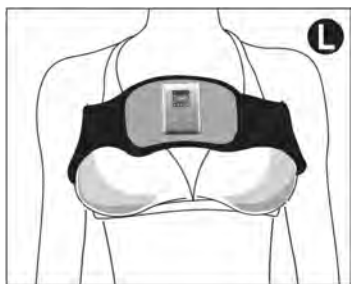
C. ONDERBUIK/ONDERRUG

Zoals wanneer u neerligt, uw benen
langzaam opheffen en uitstrekken.
Oefeningen onderbuik/rug.

LEGENDE:

S = kleine gordel

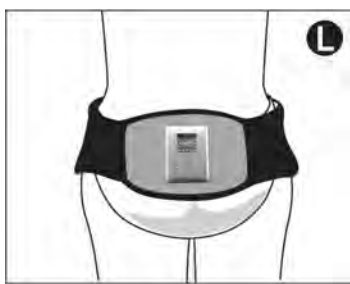
L = grote gordel



Borst

E. Borst

Verbeterd de borstcontouren bij vrouwen,
traint de borstspieren bij mannen



Billen

F. Billen

Helpt bij het definiëren van de
belangrijkste achterwerkspieren

AbTronicX2 Dual Channel Fitness Belt - Gordel- Kleine gordeloefeningen



Voorzijde bovendij

G. Knie/Voorzijde dij

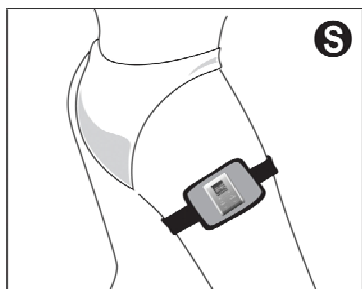
Traint de knie-/hoofdspieren



Voorzijde bovendij

H. Voorzijde bovendij

Verbeterd de tonus van het
lichaam/de huid



Boven-/buitenzijde achterdij

I. Boven-/buitenzijde achterdij

Werkt in op cellulitis



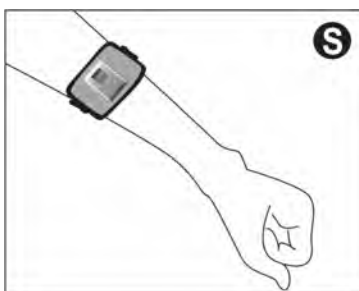
Bovendij

J. Bovendij

Traint de buitenste/bovenste dijspieren.
Zoals bij fietsen



• Arm



• Onderarm

K. ARMEN

Helpt bij kwabben.

Verstevigt de bovenarm.

Traint en definieert de biceps en triceps.

L. ONDERARMEN

Versterkt de onderarmen en de grijpkracht.

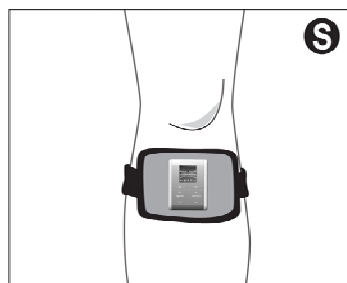


• Hals/schouders

M. HALS EN SCHOUDERS

Biedt ontspanning en

verzachtende massage



• Kuiten

N. KUITEN

Verstevigt de kuit-/voetboogspieren, zoals bij fietsen



• Binnenkant dij

O: BINNENDIJ

Vermindert cellulitis, verbetert de tonus en verstevigt de biceps femoris.

Verschillende modi en automatische programma's

Een van de grootste voordelen van uw geavanceerd **AbTronicX2** Tweekanaalsgordelsysteem is dat het verschillende microprocessorgestuurde automatische trainingsprogramma's heeft die verschillende oefeningsroutines simuleren. Ze zijn speciaal ontworpen om in te werken op snel trillende spiervezels evenals op grotere, "luie" krachtspijeren. Dit wordt bereikt door gebruik te maken van verschillende soorten frequenties en intensiteiten en door al uw spiervezels aan te pakken met veranderende routines. Als u een van deze automatische programma's gebruikt, is dat niet alleen gemakkelijker, omdat u niet verschillende schalen en frequenties hoeft in te stellen zoals bij andere toestellen, maar geniet u ook van optimale trainingsomstandigheden en behaalt u de best mogelijke resultaten in de kortst mogelijke tijd.

Dus neem uw gemak, ontspan u en geniet van wat het **AbTronicX2** tweekanaalssysteem voor u kan doen, of het nu het verstevigen van uw buikspieren is, inwerken op probleemzones, zoals cellulitis of zwembandjes, of u een diep ontspannende, verzachtende massage geven.

OPWARMING

Selecteer (**Modus 1, Deep Knead**)

Wanneer u in om het even welke sport of activiteit begint te trainen, worden de prestaties en de veiligheid verbeterd door een geschikte opwarmingsroutine te gebruiken. Een behoorlijke opwarming zal de elasticiteit van de spieren, pezen en gewrichtsbanden vergroten en het kans op letsels verkleinen. Uw **AbTronicX2** kan gebruikt worden om langzaam op te warmen. Bevestig gewoon de gordel aan de spieren die opgewarmd moeten worden en begin met een samentrekking van lage intensiteit. Verhoog de pulsintensiteit lichtjes om de 2 minuten. Doe dit gedurende een sessie van 10 minuten tot u uw maximaal comfortniveau bereikt. Dit verbetert de bestendigheid van de spieren tegen snelle soepele bewegingen en bereidt de spieren voor op topprestaties.

AFKOELING

Selecteer (**Modus 1, Deep Knead**)

Wanneer het lichaam zwaar getraind heeft, produceren de spieren afvalproducten die de prestaties kunnen hinderen en de tijd tussen

trainingen verminderen. Als u gedurende ong. 5 minuten de **AbTronicX2** in modus 3 gebruikt, kunt u een afkoelingscyclus volgen die de spieren helpt om zo snel mogelijk hun topvorm te hervinden. Zo kunt u zwaarder trainen met kortere rustperiodes tussen de trainingssessies.

BUIKSPIEREN, TAILLE & RUG

Selecteer (**Modus 3 Karate chop en Modus 7 Crunch Craze**)

De buikspieren zijn de moeilijkste zone om op in te werken en de **AbTronicX2** is de eenvoudigste manier om dit te doen. De **AbTronicX2** is bij regelmatig gebruik zeer geschikt om de buikwand te versterken. Met de **AbTronicX2** kunt u uw buik- en rug- of zijspieren (zwembandjes) ELKE DAG goed trainen. Gebruik tijdens de eerste week de **AbTronicX2** enkel in MODUS 3. Zodra u zich goed voelt met het toestel en uw buik- en rugspieren eraan gewend zijn, kunt u overschakelen op Modus 3 Karate chop of Modus 7 Crunch Craze, wat perfect is om de tonus van de bovenbuikspieren, de rugspieren, de onderbuikspieren en de “zwembandjes” te versterken. Verplaats de gordel tot u de beste positie vindt voor een maximale samentrekking. Naarmate uw spieren sterker worden, verhoogt u geleidelijk de intensiteit van sessie tot sessie tot u uw maximale comfortniveau hebt bereikt. De **AbTronicX2** heeft een automatische tijd klok die het toestel na 10 minuten uitschakelt, wat het eenvoudig maakt om uw trainingstijd bij te houden.

U zou de AbTronicX2 maximaal 30 minuten per spiergroep en tot 3 keer per dag moeten gebruiken, met minstens 4 uren rust tussen de sessies.

Tip: Ook al is het nog zo gemakkelijk om uw spieren samen te trekken met de **AbTronicX2**, toch mag u niet overdrijven. Gebruik uw gezond verstand.

Zodra u de gewenste resultaten behaald hebt, hoeft u de **AbTronicX2** niet meer elke dag te gebruiken, maar slechts twee keer in de week twee keer per dag om uw figuur te behouden. Voor onderhoud gebruikt u MODUS 3 Karate Chop, MODUS 7 Crunch Craze of MODUS 2 Tap Massage.

LICHAAM VERSTEVIGEN

Selecteer (**Modus 3 Karate Chop en Modus 7 Crunch Craze**)

Met de **AbTronicX2** kunt u doeltreffend inwerken op en de tonus verhogen van elke spiergroep. Dit zal uw lichaamsvorm, -omtrekken en spierhardheid verbeteren. De **AbTronicX2** kan gebruikt worden op elke spiergroep in het lichaam. De buikspieren, tricepsen, bicepsen, quadricepsen, brede rugspieren, delta- en kuitspieren zijn de belangrijkste spieren voor de vorm van uw lichaam. Volg het plaatsingsdiagram op pagina 16 en werk in op elke probleemzone die u wilt verbeteren. Ontspan u terwijl u traint en laat de **AbTronicX2** al het werk doen. Amper 30 minuten per dag zullen echt een verschil maken.

Uw spieren worden harder als ze werken, dit moedigt aan tot grotere spiervorming en verbetert uw lichaamsvorm. Werken aan moeilijke gebieden als de buikspieren en de zwembandjes wordt eenvoudiger en veiliger bij gebruik van de **AbTronicX2**. De unieke frequentie van de **AbTronicX2** staat diepe samentrekkingen toe die al uw spierweefsel trainen, elk weefsel wordt dikker en strakker terwijl de spier wordt opgebouwd.

De **AbTronicX2** is de ideale manier om het lichaam strakker te maken. We zeggen niet dat **AbTronicX2** u gewicht laat verliezen, u zult natuurlijk calorieën verbranden als uw spieren samentrekken, maar het geeft uw lichaam zeker een strakke vorm en uw spiervormen zullen uw huid ten goede komen.

AbTronicX2 in combinatie met een calorie-gecontroleerd dieet zal de afname van vet bevorderen. U zult zich ontspannen en zeker voelen.

BODY BUILDING EN KRACHT

Selecteer (**Modus 3 Karate Chop, en Modus 7 Crunch Craze**)

Spierontwikkeling wordt gestimuleerd wanneer spieren reageren op toenemende overbelasting. In de sportschool wordt ook overbelasting gecreëerd door gewicht en herhalingen te verhogen. Terwijl u slaapt wordt dan een signaal (aminozuren) in uw lichaam afgegeven aan groeihormonen die er voor zorgen dat de spieren beginnen te groeien en in omvang toenemen. U kunt dit met de **AbTronicX2** bereiken door weerstandstraining. Gebruik de **AbTronicX2** op uw biceps & triceps en weerhoudt uw armen ervan dat ze buigen. Als u het niveau van de

AbTronicX2 verhoogt, zal het gewricht heftiger buigen. Als u dit tegenhoudt en u spant uw arm, dan biedt u weerstand aan de samentrekking van de biceps. Dan gebeurt hetzelfde als bij een training met gewichten. Maar met de **AbTronicX2** kunt u deze training thuis doen zonder gewichten of een multigym.

AbTronicX2 is in principe een andere trainingsvorm waarbij gebruik wordt gemaakt van dynamische spanning of isometrische oefeningen. U beslist zelf hoe u deze training in uw programma opneemt. U kunt de gordel gebruiken voor u aan de eigenlijke training begint om de spieren vooraf te ontspannen of u kunt hem nadien gebruiken tijdens de recuperatieperiode. U kunt de **AbTronicX2** ook gebruiken tijdens het pompen om het gewicht te verhogen.

De **AbTronicX2** is echter geen vervanging voor training met zware gewichten.

De **AbTronicX2** is echter het beste – en dat is wetenschappelijk bewezen – trainingsmiddel dat is aanbevolen voor personen die trainen om hun spieren en kracht te vergroten.

Wij raden u aan om binnen 2 tot 3 uur na de training de **AbTronicX2** te gebruiken op dezelfde spiergroepen die u in de fitnessruimte hebt getraind. Gebruik de **AbTronicX2** ongeveer 20 minuten met geleidelijk oplopend niveau tot u de spieren zeer intens voelt samentrekken.

SNELHEID & UITHOUDINGSVERMOGEN

Selecteer (**Modus 8, Iron Man**)

Reactietijd, snelheid en enig uithoudingsvermogen worden verbeterd bij de ontwikkeling van verschillende zenuwen en vezels die de spieren vormen. Sommige vezels zorgen voor veel kracht, maar houden dit slechts enkele seconden vol en verliezen dan snel kracht. Andere vezels zijn ontworpen om gedurende een langere periode minder kracht te leveren. Het Iron Man programma, modus 5, zendt signalen uit die alle of geselecteerde zenuwen of vezels kunnen activeren zodat de spierreactietijd en het uithoudingsvermogen volgens uw behoeften kunnen worden verbeterd.

MINDER CENTIMETERS & MODELLEREN VAN HET FIGUUR

Selecteer (**Modus 8, Iron Man**)

De **AbTronicX2** dringt door de vetlaag heen en werkt op elke gewenste spiergroep. Spieren zullen effectief worden ontwikkeld qua vorm en prestatie wanneer u de **AbTronicX2** gebruikt. In het bijzonder met tweekanaalsoefening nummer 8 zult u de beste resultaten bereiken. Dit kan in een redelijke tijdsperiode worden bereikt wanneer u het gebruik van de **AbTronicX2** combineert met aerobics en een dieet. Na gewichtsafname komen prachtig getrainde spieren aan de oppervlakte en oogt uw lichaam ongelofelijk fit. Met elke aerobicoefening kunnen ademhalings- en hartspieren worden ontwikkeld, waardoor de gezondheid op peil wordt gehouden en energie wordt verbruikt. Onmiddellijk na een training (joggen, fietsen of zelfs lopen), wanneer het bloedenergieniveau laag is, kunt u de **AbTronicX2** gebruiken. De spieren hebben energie nodig en als het energieniveau laag is, zal het lichaam aangemoedigd worden om opgeslagen energie (vet) aan te spreken. Een dieet is een noodzakelijke aanvulling om de inname van energie te verminderen en het verbruik van opgeslagen energie (vet) te verbeteren en de hoeveelheid vet te verminderen.

CELLULITISBEHANDELING

Selecteer (**Modus 5, AB Melt**)

De **AbTronicX2** is een ideaal hulpmiddel om het lichaam er weer strakker te laten uitzien en verslachte spieren weer in vorm te krijgen. We zeggen niet dat de **AbTronicX2** gewichtsverlies veroorzaakt of cellulitis doet verdwijnen, maar het gebruik ervan zal zeker helpen uw lichaam strak en gespierd te krijgen, waardoor ook uw huid strakker zal worden. Sommige artsen raden na een liposuctie het gebruik van de **AbTronicX2** aan om het lichaam opnieuw in vorm te krijgen.

Wat is cellulitis? Cellulitis is de term die wordt gebruikt voor de bobbelige, onregelmatige vetophopingen die eruit zien als kuiltjes in de huid rond vrouwenheupen, billen en dijen. Cellulitis ontstaat omdat bij vele vrouwen zich vetcellen bevinden in zakjes in het verbindingsweefsel van de huid waar de bloedsomloop meestal slecht is. Na verloop van tijd, wanneer vocht en vet zich ophopen

en vast komen te zitten, zwellen de zakjes op en duwen tegen het verbindingsweefsel. Aangezien het verbindingsweefsel bij vrouwen losser en anders is dan bij mannen, verzakt het wat uiteindelijk leidt tot een onaantrekkelijke "sinaasappelhuid".

Als u de **AbTronicX2** voor een cellulitisbehandeling wilt gebruiken, dan moet u om de in de huid gevormde kuiltjes te verminderen de **AbTroniX2** gebruiken in combinatie met een speciale cellulislotion (niet bijgeleverd). De geavanceerde formule maakt gebruik van een doeltreffende combinatie van cafeïne, retinol en hondsdraf. De lotion dringt dieper in de huid dan om het even welk ander gelijkaardig product. Het is zodanig ontwikkeld dat het effect ervan op de sinaasappelhuid optimaal is. Leg de band om de binnenzijde van de dijen, de buitenzijde van de dijen en rond de billen of elke andere plaats waar u cellulitis wenst te bestrijden en selecteer de **"AB Melt" modus 5**.

Het gebruik van de **AbTronicX2** in combinatie met een calorie-gecontroleerd dieet zal de hoeveelheid vet doen afnemen. Uit recent onderzoek is gebleken dat wij al sinds menschenheugenis beschikken over de beste bestrijder van overgewicht: water.

Uw ideale fitness- en trainingsprogramma moet gepaard gaan met een gezond dieet, het drinken van veel water (8 glazen per dag), regelmatige aerobicoefeningen of stappen om vetophopingen tegen te gaan, het verbeteren van de conditie van hart en bloedvaten, stretchoefeningen voor meer soepelheid en geregelde trainingssessies met de **AbTronicX2** voor fantastisch gevormde spieren.

NA DE BEVALLING

Selecteer (**Modus 4 Work out, Modus 5 Ab Melt, Modus 6 Fat Blaster**)

Tijdens de zwangerschap worden de buikspieren hevig uitgerekt en na de bevalling worden ze erg slap tenzij ze worden versterkt door middel van training. Als u snel na de bevalling begint te trainen, zullen de spieren hun oorspronkelijke vorm weer aannemen en krijgt u uw figuur terug. De **AbTronicX2** is een ideale manier om dit proces te ondersteunen. De behandeling moet echter ongeveer drie maanden worden uitgesteld na een keizersnede.

De werkelijke periode hangt af van de gesteldheid van de buikspieren en van het medische advies.

Na een ongecompliceerde bevalling kunnen de gewone oefeningen na 6 weken worden hervat. De samentrekkingen moeten in het begin zeer zacht zijn omdat de spieren erg gevoelig zijn. Na een aantal sessies zou u de intensiteit van de training moeten kunnen verhogen tot u terug bent op het niveau van uw normale, krachtige bewegingen.

Gebruik de AbTronicX2 tweekanaalsgordel NIET tijdens de zwangerschap.

VECHTSPORTEN / BOKSEN

Selecteer (**Modus 1 Deep Knead, Modus 4 Work Out**)

In sport- of vechtsporttermen is de **AbTronicX2** de ultieme vorm van DYNAMISCHE SPANNING, end dit simpelweg omdat de gordel de spieren krachtiger samentrekt dan normaal mogelijk is.

Hoe sneller u de spieren kunt samentrekken, des te sneller u wordt en des te meer kracht u kunt ontwikkelen. De reden is dat de snelheid en de kracht worden bepaald door de hoeveelheid snelle trekvezels ten opzichte van langzame trekvezels. De **AbTronicX2** tweekanaalsgordel reageert onmiddellijk op de snelle trekvezels en helpt u een grotere samentrekkingskracht te ontwikkelen.

Voor sporters die niet actief een gewichtheftprogramma volgen, raden wij aan om in modus 1 de **AbTronicX2** niet meer dan 3 keer in 24 uur op dezelfde spiergroep te gebruiken. Tijdens het gebruik van het apparaat kunt u geleidelijk het niveau verhogen totdat u een intense samentrekking voelt.

Bovenlichaam – Kracht en Snelheid

Selecteer (**Modus 1, Deep Knead, Modus 4 Work Out**)

Om de slagkracht en snelheid van het bovenlichaam te verhogen moet u de triceps, biceps, deltaspiieren vooraan (schouders) en rug trainen.

Onderlichaam – Kracht en Snelheid

Selecteer (**Modus 1, Deep Knead**)

Om de trapkracht en beensnelheid te verhogen moet u tegelijkertijd de dijen en de hamstrings trainen. Voor hoog trappen en turnen moeten de bovendijen worden getraind. Voor flexibiliteit moet u de binnendijen

oefenen en isometrische of dynamische spanningsoefeningen uitvoeren om de last te verhogen.

BLOEDSOMLOOP

Selecteer (**Modus 2, Tap Massage**)

Bloed is voor het lichaam de manier om energie en voedingsstoffen te transporteren en op die manier het lichaam te onderhouden en te voeden. De **AbTronicX2** trekt de spiervezels samen die op hun beurt de bloeddoorstroming stimuleren. Dit levert verschillende voordelen op. Tijdens elke rustperiode van een activiteit is het belangrijk om de spieren actief te houden zodat de oorspronkelijke prestatie in een kortere periode kan worden gerealiseerd. De spieren produceren afvalstoffen tijdens elke intensieve sportessie, maar door de spieren van vers bloed (meer zuurstof en glucose) te voorzien versnelt het natuurlijke herstelproces en blijft de prestatie op niveau. Wanneer u uw lichaam in topconditie houdt met behulp van de **AbTronicX2** tweekanaalsgordel zult u genoeg kunnen nemen met kortere rustperiodes en leveren de spieren topprestaties, ook wanneer u niet aan het trainen bent.

MASSAGE EN ONTSPANNING

Selecteer (**Modus 2 "Tap Massage", Modus 4 "Work out" of Modus 8 "Iron Man"**)

De **AbTronicX2** kan ook als persoonlijk massageapparaat worden gebruikt voor aangename spierontspanning. U kunt hem gebruiken op uw schouders of nek, op uw borst en boven- en onderrug (zie oefenpunten M, E, B & C). Grote inspanningen van deze spieren in de rug en schouders leiden in vele sporten tot diverse symptomen. Spieren worden moe, zijn gespannen en kunnen pijn gaan doen. Door dit ongemak en door spierstijfheid kunt u in uw bewegingen worden beperkt en dat heeft ook een invloed op uw sportieve activiteiten. De **AbTronicX2** kan worden gebruikt voor massage en geeft passieve training waardoor de bloedsomloop wordt gestimuleerd en de spieren worden getraind en uitgeput. Dit resulteert in complete ontspanning en verlichting van deze symptomen. Naargelang uw behoefte kunt u kiezen uit Modus 2, 3 en 4 op laag tot middelmatig niveau om de spanning te laten wegstromen en te genieten van een heerlijk ontspannende massage met het **AbTronicX2** systeem, wanneer u maar wilt. In

tegenstelling tot gewone massageapparaten, die nauwelijks vibreren en luidruchtig zijn, werkt de **AbTronicX2** geruisloos. Uw eigen spieren zorgen voor de massage waardoor de bloedsomloop in die bepaalde zone wordt gestimuleerd. Dat resulteert in een natuurlijke, aangename warmte en een diepe ontspanning.

ONDERHOUD VAN HET APPARAAT

De **AbTronicX2** tweekanaalsgordel is gemaakt van kwalitatief hoogstaande materialen. Het enige onderhoud is het zachtjes schoonmaken van de geleidende kussentjes van de **AbTronicX2** met een vochtige doek en een zeepsopje en het vervangen van de batterij. Dompel de gordel NOOIT onder in water of andere vloeistoffen. Wrijf niet te hard over de geleidende delen. **Stop de gordel niet in de wasmachine en behandel hem nooit met wasverzachter.** **Let erop dat u de geleidende kussentjes NOOIT PLOOIT!** Na veelvuldig gebruik zijn een verkleuring van het geleidende deel van de band en een “gerimpelde look” normaal. De geleidende kussentjes zijn een consumptieartikel en vertonen slijtage na gebruik, al naargelang van de gel die u gebruikt, uw lichaamsvocht en hoe vaak u het apparaat gebruikt. **Versleten geleidende kussentjes kunnen de prestaties van de gordel verminderen of de gordel onregelmatig doen aanvoelen.** Slijtage en scheurtjes zijn niet gedekt door de garantie (voor reserveonderdelen, zie bijvoegsel). Wij wensen hier wel op te merken dat dit het meest geavanceerde gordelontwerp van de 4e generatie is. De kussentjes gaan veel langer mee dan vergelijkbare opkleefbare gelkussentjes die bij andere apparaten worden gebruikt. Wanneer meerdere personen de **AbTronicX2** gordel willen gebruiken, dan kan de computereenheid gemakkelijk worden verwijderd door ze van het neopreen gedeelte los te maken en ze om hygiënische redenen op uw persoonlijke gordel te bevestigen. U dient gewoon de eenheid los te maken en hem op een andere gordel te bevestigen. De **AbTronicX2** is bijzonder energiezuinig. De batterijen gaan ongeveer 100 sessies van tien minuten mee. Als de trillingen zwak worden of het apparaat schakelt automatisch uit na minder dan 10 minuten, dan zijn de batterijen aan vervanging toe (zelfs als is het LCD-scherm nog steeds geactiveerd). De elektronische computereenheid is zeer betrouwbaar en maakt gebruik van de SMT-technologie. Deze eenheid is onderhoudsvrij en kan vele, vele jaren probleemloos worden gebruikt.

Frequent gestelde vragen

- V.** Hoe werkt de **AbTronicX2**?
- A.** De **AbTronicX2** is ontworpen om de signalen die tijdens de training van de hersenen naar de spieren worden gestuurd, na te bootsen. Deze signalen laten de spieren samentrekken en weer ontspannen.
- Q.** Kunnen spieren overontwikkeld of geforceerd worden?
- A.** Nee. Het principe is hetzelfde als bij een gewone training van de spieren – hoe meer training, met voldoende rustperioden, hoe sterker de spieren.
- Q.** Is dit apparaat geschikt voor elke leeftijd?
- A.** Ja, absoluut. De **AbTronicX2** is niet afhankelijk van leeftijd en is geschikt voor alle leeftijden. Maar ouderen en kinderen zouden het onder supervisie moeten gebruiken en het niveau laag houden.
- Q.** Zal ik de gordel als ongemakkelijk ervaren?
- A.** Zolang de band vochtig is en stevig tegen uw huid zit, zult u geen ongemak voelen. Op laag niveau zult u een tintelend gevoel krijgen, maar wanneer u het niveau opvoert, zult u alleen een prettige samentrekking gewaarworden. Breng de gordel eerst aan op de spieren van uw bovenlichaam en dan pas onmiddellijk boven de navel waar de meeste mensen het meest gevoelig zijn.
- Q.** Moet het niveau voor elke spier gelijk zijn?
- A.** Elke spier reageert anders en dus zullen de niveaus verschillen. Verplaats de gordel om de exacte plaats te vinden die u een maximale samentrekking oplevert.
- Q.** Zijn er contra-indicaties met betrekking tot het gebruik van dit apparaat?
- A.** Ja, wanneer het gebruik van het apparaat wordt afgeraden wegens slechte gezondheid. In dat geval dient u eerst een arts te raadplegen of elders advies in te winnen. Lees zorgvuldig alle contra-indicaties op de laatste pagina!
- Q.** Wanneer kan ik resultaat merken?
- A.** Afhankelijk van de gebruiksfrequentie en de hoeveelheid lichaamsvet zou u een krachttoename moeten ondervinden na 1 tot 2 weken. De spierontwikkeling zou zichtbaar moeten zijn ongeveer 3 weken nadat u de **AbTronicX2** in uw trainingsprogramma hebt opgenomen.
- Q.** Ik krijg een prikkelend gevoel, maar geen samentrekking.
- A.** Verplaats de gordel geleidelijk om de juiste plek te vinden waar maximale samentrekkingen plaatsvinden en u een prettig gevoel ervaart. Probeer het niveau te verhogen. De oorzaak kan ook

zijn dat de gordel te weinig geleidende gel (op waterbasis) bevat of niet strak tegen de huid is geplaatst. Helpt dit niet, verwijder dan de gordel en was de binnenkant met milde zeep en water om lichaamsoliën te verwijderen.

- Q.** Hoe moet ik de **AbTronicX2** gebruiken om mijn hersteltempo te verhogen?
- A.** De **AbTronicX2** kan om de vier tot vijf uur worden gebruikt om na intensieve training versneld herstel van de spieren te stimuleren. Gebruik een laag niveau met kleine samentrekkingen.
- Q.** Ik merk dat mijn huid een beetje rood is na gebruik. Is dat een probleem?
- A.** Uw huid kan na gebruik van de AbTronicX2 een beetje rood zijn. Dat wordt deels veroorzaakt door een versnelling van de bloedsomloop onder de huid en zal snel verdwijnen. De roodheid kan ook worden veroorzaakt door enige druk van de gordel op de huid. U hoeft zich hier geen zorgen om te maken. Als de roodheid extreem is, is het mogelijk dat u niet voldoende geleidende gel hebt gebruikt of dat deze mogelijk opgedroogd is tijdens een langere sessie. Gebruik de volgende keer meer geleidende gel, vul aan na elke sessie van 10 minuten en gebruik een lager niveau.
- Q.** Ik heb moeite om de gordel om mijn middel te krijgen. Wat moet ik doen?
- A.** Leg de correcte AbTronicX2 tweekanaalsgordel om uw middel, arm of been. De **AbTronicX2** tweekanaalsgordel kan worden gebruikt voor elke omvang van 19 cm tot 155 cm. Bevestig de ruwe zijde van de klittenband op de zachte zijde ervan op de gordel.

Toebehoren en reserveonderdelen

Vervangen van de geleidende kussentjes: De gordel kan worden schoongemaakt met een vochtige doek en een zeepsopje en nadien schoongespoeld. Dompel de gordel **NOOIT** onder in water of andere vloeistoffen. Het lichaam vormt echter een oliehoudende substantie in de huid die wordt afgescheiden. Die olie veroorzaakt een reactie bij de geleidende kussentjes. Voor de beste resultaten en optimaal comfort adviseren wij om de geleidende kussentjes zo nu en dan te vervangen. Onderstaande delen zijn verkrijgbaar in het servicecentrum.

Artikel	Stuk nr.
Geleidende kussentjes klein (2 stuks@ 2" x 3.8"= 50mm x 96mm)	ZATBELT3
(2 stuks@ 2" x 4.2"= 50mm x10,6mm)	ZATBELT6
Centraal deel (1 st @ 4.7" x3.3 "=12 cm x 8.5 cm)	ZATBELT4
Brede oefengordel (1 st @ 50.2"x 5.7" = 127cm x 14.6cm)	ZATBELT5
AbTronic verstevigende, afslankende gel, 4 oz.	ZATGEL
Soepele velcro gordel (5cm x 45.7cm or 2" x 18")	ZATVEL2

Dit is geen medisch apparaat! Het toestel is alleen bedoeld voor een algemene fysieke training. Het gebruik van dit product kan niet leiden tot medische claims.

INDICATIES

1. Algemene fysieke training
2. Ontwikkeling van atletische vermogens

CONTRA-INDICATIES

1. De **AbTronicX2** mag **NIET** worden gebruikt door personen met een pacemaker.
2. De **AbTronicX2** mag **NIET** worden gebruikt door personen met kanker.

WAARSCHUWINGEN

1. Er zijn geen effecten van chronische elektrische stimulansen op lange termijn bekend.
2. De veiligheid is niet vastgesteld tijdens de zwangerschap.
3. Hartpatiënten: **GEBRUIK DIT APPARAAT NIET.**
4. Personen met vermoedelijke of vastgestelde epilepsie: **GEBRUIK DIT APPARAAT NIET.**
5. Stimuleer de halsslagaderzenuwen (of om het even welk ander deel ter hoogte van de keel) **NIET** overmatig, in het bijzonder bij personen van wie bekend is dat overgevoelig zijn voor carotid sinusreflex.
6. Breng de gordel **NIET** aan op de keel of over de mond. Dat kan leiden tot ernstige spasmen van de laryngale en faryngale spieren. De contracties kunnen zodanig hevig zijn dat de luchtwegen worden afgesloten wat een ademhalingsstilstand kan veroorzaken.
7. Leg de gordel ook **NIET** over de hersenen (over het hoofd).
8. Voer ook **GEEN** stroom door de borst (transthoracaal) aangezien deze elektrische stroom tot hartritmestoornissen kan leiden.
9. De **AbTronicX2** mag **NIET** worden gebruikt op gezwollen, geïnfecteerde of ontstoken lichaamsdelen of op huiduitslag, zoals flebitis, tromboflebitis, flebothrombosis en spataders. Een embolie in de kuiten of elders kan een longembolie of beroerte veroorzaken.
 10. Bewaar de **AbTronicX2** altijd buiten het bereik van kinderen.


VOORZORGSMAATREGELEN: GEBRUIK DE GORDEL NIET


1. wanneer u aanleg hebt voor bloedingen (acute trauma of breuk).
2. wanneer u recent een heelkundige ingreep hebt ondergaan en het samentrekken van de spieren het helingsproces kan verstoren.
3. ter hoogte van de baarmoeder wanneer u menstrueert.
4. op plaatsen waar de huid is verwijderd en de gevoelszenuwen schade hebben opgelopen, ervaren sommige personen huidirritatie of overgevoeligheid als gevolg van de elektrische stimulatie of het gebruikte elektriciteitsgeleidende middel. De irritatie kan gewoonlijk worden verminderd door het gebruik van een alternatief geleidend middel of het aanbrengen van een elektrode.

NEVENEFFECTEN

Bij het gebruik van elektrische spierstimulatoren is melding gemaakt van huidirritatie en brandwonden onder de elektroden.

Gids voor probleemoplossing

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAAK	OPLOSSING
LCD-display licht niet op	<ul style="list-style-type: none">- Batterijen niet ingelegd- Batterijen niet correct ingelegd- Batterijen zijn leeg.	<ul style="list-style-type: none">- Leg batterijen in- Controleer “+”-polariteit- Vervang batterijen
LCD-display licht op, maar waarschuwing-sigitaal is hoorbaar (hoge fluittoon)	<ul style="list-style-type: none">- Geen contact met de huid- Eenheid is niet correct vastgemaakt op de gordel.- Microprocessor loopt vast.- Batterij is nagenoeg leeg.	<ul style="list-style-type: none">- Gebruik gel op waterbasis op de geleidende kussentjes en leg de gordel onmiddellijk op de huid.- Controleer dat de eenheid met de connectoren stevig op de gordel is vastgemaakt.- Controleer dat alle geleidende kussentjes stevig op de gordel zijn vastgemaakt.- Selecteer de  modus en voer de intensiteit op door de knoppen voor de linker- en rechterkanalen in te drukken.- Reset het systeem, verwijder de batterijen 1 minuut lang voor volledige reset.- Vervang de batterijen

<p>LCD-display licht op, maar er gebeurt niets</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Microprocessor hang up - De gebruikte gel is niet op waterbasis. - De riem is niet correct aangebracht. - De gordel is versleten of vertoont olievlekken. - De batterijen zijn nagenoeg leeg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Selecteer de  modus en voer de intensiteit op door de knoppen voor de linker- en rechterkanalen in te drukken. - Breng meer gel op waterbasis aan tussen de riem en de huid - Lees het label op de gebruikte gel. Controleer of de term “water” of “aqua” is vermeld. - Verplaats de gordel tot u de juiste plaatsen hebt gevonden. - Maak de geleidende kussentjes schoon of vervang ze (zie onderstaande tip). - Vervang de batterijen.
<p>LCD-display licht op, maar geen enkele knop werkt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Microprocessor loopt vast. - De batterijen zijn nagenoeg leeg. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reset het systeem, verwijder de batterijen 1 minuut lang voor volledige reset - Vervang de batterijen.

Tip: U kunt zelf vaststellen of de geleidende kussentjes al dan niet zijn versleten en desgevallend moeten worden vervangen of dat de elektronische eenheid onvoldoende stroomvermogen genereert. Maak de eenheid los van de gordel. Breng een beetje geleidende gel aan op de top van wijs- en ringvinger van een hand en druk uw vingers tegen de contactpunten van de eenheid.

Schakel de eenheid in en verhoog voorzichtig de intensiteit naar niveau een of twee.

Werkt de eenheid naar behoren, dan voelt u een lichte tinteling in uw vingers. Dat betekent dat de geleidende kussentjes aan vervanging toe zijn.

BELANGRIJK! POWER RESET

Wanneer het apparaat niet kan worden ingeschakeld of wanneer u niet van het ene programma naar het andere kunt overschakelen, dan is de microprocessor mogelijk vastgelopen. Voer in dat geval een volledige **RESET** uit. Verwijder de batterijen en leg ze na een minuut opnieuw in.

Ontwerp en constructie in Duitsland.

ABTRONICTM 2